



## Méditer en pleine conscience : Une voie vers le bien-être

Si vous êtes souvent écrasé par vos pensées et que vous avez du mal à vous concentrer, la méditation en pleine conscience peut vous aider.

La méditation est un outil utile pour gérer le stress, améliorer la relaxation et accroître la résilience. Elle peut également vous aider à gérer la douleur ainsi qu'à améliorer votre santé et bien-être général.

Si la méditation est quelque chose de nouveau pour vous, cet exercice simple est un bon point de départ :

- Allez dans un endroit calme. Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol.
- Concentrez-vous sur la sensation de l'air entrant et sortant de votre corps lorsque vous respirez. Sentez votre ventre se gonfler et se relâcher alors que vous inhalez et exhalez.
- Prenez note de tous les mots ou images qui vous viennent à l'esprit. Laissez-les ensuite s'estomper tout en ramenant votre attention sur votre respiration.
- Laissez-vous graduellement prendre conscience de votre environnement. Ne vous levez pas tant que vous ne vous sentez pas prêt à le faire.

Lorsque vous commencez à méditer, limitez votre séance de méditation à trois à cinq minutes maximum. Augmentez-en la durée au fil du temps.

La pleine conscience est une partie essentielle de toute pratique de la méditation. Ces techniques de pleine conscience communes peuvent être intégrées à votre méditation quotidienne :

- Concentrez-vous sur votre respiration. Lorsque des pensées surgissent, prenez un moment



pour vous ressaisir. Puis concentrez-vous de nouveau.

- Imaginez un endroit ou une situation spécifique (par exemple, un paysage ou un de vos endroits préférés). Projetez-vous dans cette image tout en prêtant attention à vos sens. Que voyez-vous? Que sentez-vous? Que ressentez-vous? Qu'entendez-vous? Que goûtez-vous?
- Plongez pleinement dans une activité. Marcher, faire de la natation, du yoga ou du bricolage, écrire ou jouer d'un instrument de musique, voilà des activités qui se prêtent toutes à la pleine conscience.

Méditer pendant au moins 20 minutes par jour vous aidera à maximiser les effets positifs. Une méditation matinale peut être particulièrement utile en vue de gérer le stress, la frustration et les conflits tout au long de la journée.

LifeMatters peut vous suggérer des façons d'intégrer la pleine conscience à vos activités quotidiennes. De plus, LifeMatters peut vous aider à trouver les ressources dont vous avez besoin pour méditer. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

## 1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.  
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

