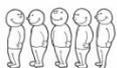


# La Pleine Conscience à tout moment de la journée

## conseils et suggestions pour réduire le stress au quotidien

Par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM, Marseille)

Le matin, au réveil	
	Commencez votre journée par 10 minutes de méditation assise ou allongée.
	Au réveil, prenez un moment pour réfléchir au déroulement de la journée à venir, à ce que vous pensez faire. Souvenez-vous que cela se passera peut-être de cette façon, ou pas.
	Prenez votre petit-déjeuner tranquillement, sans écran qui pourrait vous distraire.
	Préparez-vous en centrant votre attention sur ce que vous êtes en train de faire (prendre une douche, s'habiller, se laver les dents...).
	Si possible, prenez le temps de discuter avec les personnes qui vivent sous le même toit, ne leur dites pas « au revoir » mécaniquement. Si vous partez alors qu'ils dorment encore, n'hésitez pas à leur écrire un mot pour leur dire bonjour et exprimer vos sentiments pour eux.
En partant au travail	
	Si cela est possible, enregistrer les fichiers audio de pleine conscience sur votre téléphone, baladeur ou autre appareil transportable facilement, afin de les avoir toujours disponibles.
	Lorsque vous marchez ou montez des marches d'escalier, harmonisez vos pas à votre rythme respiratoire. Portez attention à votre posture et vos mouvements.
	En attendant le bus ou dans une file d'attente, profitez-en vous pour centrer votre attention sur votre corps (posture, respiration...), satisfait de n'avoir rien d'autre à faire.
	Utilisez les feux-rouge comme des alertes pour pratiquer la pleine conscience. Au volant de votre voiture, prenez conscience des tensions ou relâchements musculaires, ainsi que des sentiments qui vous traversent.
	Une fois par semaine, laissez votre voiture à la maison et allez travailler en transports ou à vélo, si cela est possible. Appréciez le paysage et l'air extérieur sur votre visage.
Au travail	
	Avant de débiter votre matinée et/ou après-midi de travail, pratiquez quelques minutes de pleine conscience. Vous pouvez également faire des mouvements de yoga pour vous détendre.
	Résistez à l'envie de faire plusieurs choses en même temps. Prenez le temps nécessaire pour chacune des activités de votre journée.
	Lorsqu'une émotion forte surgit, faites une pause. Notez de quelle émotion il s'agit avant de sortir un moment ou aller aux toilettes en marchant en pleine conscience.
	Pratiquez au moins une fois par jour les 3 minutes de respiration. Utilisez si besoin votre espace immédiat (post-it, rappel sur le téléphone...) pour vous souvenir de prendre ce temps pour vous.
	Lorsque vous décidez de faire une pause au travail, éteignez votre téléphone portable, fermez votre messagerie, même quelques minutes, pour vous poser vraiment.

Au travail	
	Pendant vos pauses, buvez votre tasse de café ou de thé systématiquement en pleine conscience. Faites-en un rituel.
	Profitez des temps de pause pour changer d'environnement, sortir un moment, prendre l'air. Si vous ne le pouvez pas, pensez à fermer la porte de votre bureau afin de ne pas être distrait.
	Dans vos communications quotidiennes, demandez-vous comment vous pourriez améliorer celles qui posent problème. Comment la conscience de votre ton de voix et de votre langage corporel pourrait vous aider dans vos communications.
	Lorsque vous vous déplacez d'un endroit à un autre, profitez de ce moment pour être pleinement conscient de vos sensations corporelles, quel que soit le rythme de votre marche.
	Dans la mesure du possible, aménagez votre bureau en créant un coin « méditation » avec des objets ou des plantes. Faites en sorte que l'atmosphère au travail soit calme et agréable.
	Avant une réunion, visualisez une personne calme et sereine pour vous en imprégner. Prenez le temps de bien choisir votre place.
	A la fin de la journée, passez en revue les tâches accomplies et celles à réaliser le jour suivant. Donnez des priorités à certaines d'entre elle que vous jugerez plus importantes.
	Quand vous partez, dirigez à nouveau votre attention sur votre état général : Etes-vous épuisé ? Vous tenez-vous droit ? Quelle est l'expression de votre visage ?
En rentrant chez soi	
	Ralentissez un peu le rythme de votre marche, dirigez votre attention sur votre posture.
	Si vous conduisez, prenez un moment pour vous arrêter quelques secondes avant de démarrer.
	Roulez en pleine conscience de ce qui passe autour de vous (voitures, passants, architecture, végétation)
	Pour s'aider à favoriser la transition entre le travail et la maison, n'hésitez pas à vous changer, vous mettre à l'aise, pour revenir à votre rôle non-professionnel.
A la maison	
	Consacrez chaque jour un moment à l'activité simple de prendre soin de vous.
	A la maison aussi, résistez à l'envie de faire plusieurs choses en même temps. Rappelez-vous que dans le multitâche, nous ne sommes jamais vraiment présent.
	Régler une alerte quotidienne pour ne pas oublier de pratiquer un exercice par jour.
	N'oubliez pas que votre respiration est présente et disponible à chaque instant de votre vie.
	Souvenez-vous du conseil de Jon Kabat-Zinn de tisser votre parachute chaque jour, plutôt de laisser cela pour le moment où vous devrez sauter de l'avion.