

# Exercer la Pleine Conscience

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

Luc LACHAPELLE, coordonnateur

**ISBN 978-2-925185-01-7**

**Dépôt légal** - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

**Ce qu'il faut savoir!**

Guide pour les membres de l'entourage



## **Table des matières**

Introduction	4
Qu'est-ce que la Pleine Conscience?	5
Les attitudes reliées à la Pleine Conscience	6
Les trois moyens d'atteindre la Pleine Conscience	7
Exemples de méditation	8
Les obstacles à la Pleine Conscience	9
Le paradoxe de la lutte	10
La fusion cognitive	11
Les distorsions cognitives	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

## **Introduction**

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

## **Qu'est-ce que la Pleine Conscience?**

La Pleine Conscience est associée à un plus grand bien-être subjectif, un meilleur contrôle de l'attention, une meilleure régulation des émotions, une plus grande conscience corporelle, plus d'empathie, plus de compassion pour soi, etc... C'est un trait, une compétence, un ensemble de techniques, un processus et une philosophie de vie qui apporte un état de conscience qui porte l'attention sur l'expérience du moment présent, de manière intentionnelle et cela sans jugement.

C'est un état qui permet de se sentir mieux, afin de mieux accompagner votre proche tout en étant respectueux envers lui comme envers vous-même et ce, en délimitant votre territoire afin de ne pas vous laisser envahir par vos sentiments.

## **Les attitudes liées à la Pleine Conscience**

Afin d'atteindre l'état de Pleine Conscience, c'est-à-dire un état de bien-être dans le ici et maintenant, différentes attitudes sont importantes à acquérir. Ces attitudes sont inévitables, essentielles et primordiales au développement durable de cette façon d'être et de vivre.

Le non-jugement

*Observer le présent sans se juger ,ni juger l'expérience vécue.*

La patience

*Demeurer calme devant soi-même et devant ce qui se produit.*

L'esprit du débutant

*Rester ouvert à toute chose comme si elle était nouvelle, comme si chaque fois était la première fois.*

La confiance

*Écouter ses sensations plutôt que ses pensées et sentiments. Les sensations physiques ne mentent pas sur votre état actuel.*

Le mode être

*Accepter le fait d'être, être qui vous êtes... au lieu de chercher sans cesse un objectif ou quelque chose à acquérir.*

L'acceptation

*Voir les choses comme elles sont, sans leur prêter interprétation. Accepter un fait pour ce qu'il est sans lui donner de signification particulière.*

Le lâcher-prise

*Cultiver le détachement des expériences vécues dans le passé. Ce qui est fait est fait, ce qui est dit est dit et ni rien ni personne n'y changera quoi que ce soit.*

## **Les trois moyens d'atteindre la Pleine Conscience**

La respiration est un élément primordial de la Pleine Conscience, un centre paisible à l'intérieur de soi qui permet d'accroître sa propre stabilité mentale. Une respiration abdominale est préconisée, c'est-à-dire remplir complètement son abdomen lors de l'inspiration et ainsi éviter de se limiter à l'espace disponible dans les poumons. Ensuite, se concentrer sur le rythme de cette respiration : inspiration complète, courte pause, expiration complète, courte pause. L'esprit vagabondera, c'est tout à fait normal. C'est pourquoi il est important de ne pas se juger ou juger ses pensées. Elles partiront comme elles sont arrivées.

La relaxation est tout autant physique que mentale, elle consiste à utiliser son corps afin de détendre l'esprit. Elle peut s'exercer en position assise ou debout et se compare aux méthodes d'étirements et d'échauffement lors d'entraînements physiques. Elle s'effectue par de légères rotations, tensions, pressions et extensions de diverses parties du corps, surtout des articulations. Ces mouvements permettent la détente, ainsi qu'une meilleure circulation dans le corps.

La méditation consiste à centrer son attention sur un objet (la pensée, la respiration, la visualisation d'images...), afin de prendre conscience que les pensées, émotions et sensations qui surgissent ne sont que passagères. La spontanéité, l'ouverture, la bonne posture et le non-jugement sont les clés de la réussite afin de ramener l'esprit qui vagabonde à l'objet de la méditation. Il est tout à fait normal que l'esprit s'égare lors d'une méditation; lorsque cela se produit, on remarque la pensée, puis on revient à l'objet de la méditation et ce, sans jugement. Cela développe la non-réactivité. La concentration se travaille comme un muscle.

## Exemples de méditations

- La méditation assise de trois minutes centrée sur la respiration abdominale profonde.
- La méditation assise de trois minutes centrée sur le rythme des battements de cœur.
- La méditation couchée de dix minutes s'imaginant être une créature d'une autre planète découvrant chaque chose ou action terrestre comme étant une nouvelle expérience.
- La méditation couchée de dix minutes s'imaginant être dans un scan médical, ressentant chaque partie de votre corps de la tête aux pieds.
- La méditation assise ou couchée de quinze minutes axée sur la gratitude. Il est question de ressentir toute la gratitude que l'on éprouve envers certaines personnes et certaines choses, certains aspects de votre vie ou encore certaines facettes de votre être.
- La méditation assise ou couchée de quinze minutes axée sur l'escalier de la paix. Dans cette méditation, on s'imagine gravir un grand escalier menant à la paix intérieure, sur lequel chaque marche est une étape à franchir et où l'on laisse une partie souffrante de soi, amenant une sensation de bien-être de plus en plus présente.
- La méditation assise ou couchée de vingt minutes basée sur un paysage mental vous apportant le bien-être. Il est question de s'imaginer ici chaque petit détail de la scène, qu'il soit sonore, olfactif, tactile ou visuel.



## **Les obstacles à la Pleine Conscience**

Le mode pilote-automatique est le principal obstacle rencontré. Ce mode, utilisé quotidiennement, sans s'en rendre compte, dans l'exécution des tâches et des actions récurrentes, habituelles ou répétitives, peut être mis de côté, afin de prendre pleine conscience des gestes posés et ainsi changer la relation entretenue par rapport à ces actions.

Le paradoxe de la lutte, c'est ce qui explique que plus on tente de faire disparaître ses pensées, plus elles sont présentes, faisant ainsi obstacle à l'état de Pleine Conscience. Cela empêche d'être dans le ici et maintenant.

La fusion cognitive, c'est tenir pour acquis que vos pensées représentent la réalité et que celles-ci régissent vos comportements. Comme il est faux de croire que vos pensées sont la réalité et la vérité absolue, vos comportements sont donc souvent régis par de fausses croyances, ce qui rend d'autant plus difficile l'atteinte de l'état de Pleine Conscience.

Les distorsions cognitives sont des façons de penser, de traiter l'information par de fausses croyances, de mauvais apprentissages ou des réflexes de protection qui mènent à des erreurs de jugement ayant souvent pour conséquence d'entretenir des idées négatives qui créent des émotions désagréables.

## **Le paradoxe de la lutte**

Le paradoxe de la lutte, c'est ce qui explique que plus on tente de faire disparaître ses pensées, plus elles sont présentes, faisant ainsi obstacle à l'état de Pleine Conscience. Cela empêche d'être dans le ici et maintenant.

Lutter contre ses pensées et ses émotions les renforce, puisque ce que l'on nourrit grandit.

**(Ex. : Lors d'un sentiment de colère et qu'on lutte contre celui-ci, cela amène d'autant plus de colère, car on donne encore davantage d'importance à ce que l'on souhaite chasser et ce, sans avoir de succès dans ce combat perdu d'avance.)**

De plus, cette lutte demande du temps et de l'énergie qui auraient pu être investis ailleurs. Elle représente donc plus de pertes que de gains. Plutôt que de tenter de lutter contre ce qui déplaît, il est possible de poser des actions positives, afin d'atteindre des objectifs malgré les inconforts occasionnés par ce contre quoi on aimerait se battre. Remplacer la lutte par l'ouverture d'esprit à ce qui est présent, ici et maintenant, favorisera inévitablement l'acceptation.

**Douleur + Lutte = Souffrance**

## La fusion cognitive

La fusion cognitive est le dernier obstacle à franchir. C'est tenir pour acquis que les pensées représentent la réalité et qu'elles régissent les comportements de celui qui les a.

Le langage est très important quand il s'agit de pensées et d'émotions. Il entretient un lien direct avec celles-ci, soit par expérimentation, soit par liaison. De plus, il est toujours chargé d'émotions. Lorsque l'on entend le mot « citron », un autre mot arrive spontanément en tête, que ce soit « sûr, jaune, acide »...etc. C'est ce qu'on appelle un lien direct d'expérimentation, c'est-à-dire que les souvenirs apportent des pensées qui font revivre certaines émotions. Par contre, si on entend le mot « lemon » (citron en anglais), il sera probablement tout aussi spontanément lié au mot « citron », non pas parce que cela a été expérimenté, mais bien parce qu'il a été appris que c'en était la traduction. On parle donc cette fois de lien direct par liaison.

L'humain est sans cesse enveloppé d'un flux de pensées qui lui est impossible d'arrêter. Ces pensées le chargent d'émotions, ce qui fait qu'éventuellement le penseur se met à croire que ses pensées et lui ne font plus qu'un. Comme un poisson dans l'eau qui ne sait pas qu'il est dans l'eau, puisqu'il ne connaît rien d'autre.

## La défusion cognitive

C'est utiliser les pensées de façon à réduire leurs répercussions et leurs influences sur soi. Cette démarche sert à faire la distinction entre soi et ses pensées, pour ainsi transformer la relation entretenue avec celles-ci en se demandant si elles sont vraies, utiles et bonnes.

## Les distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont des pensées erronées qui entravent l'esprit. Les transformer apporte de grands bénéfices.

La pensée "tout ou rien"

*Tout ou rien, noir ou blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais...*

L'inférence arbitraire

*Conclure hâtivement et habituellement négativement à une conviction à partir de peu d'évidence.*

La surgénéralisation

*Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul ou de quelques incidents.*

L'abstraction sélective

*Ne porter attention qu'aux détails négatifs en excluant les détails positifs.*

La dramatisation et la minimisation

*Donner un poids plus grand au négatif qu'au positif; s'attendre au pire alors qu'il est moins probable que d'autres possibilités...*

La personnalisation

*Penser à tort être seul responsable d'un événement fâcheux hors de contrôle; penser à tort que ce que les autres font est lié à soi.*

Le raisonnement émotionnel

*L'utilisation d'un état émotionnel pour tirer des conclusions concernant soi-même, les autres ou les situations; la croyance que l'émotion est la réalité.*

Les croyances sur ce qui devrait être

*Des attentes sur ce que la personne devrait faire sans prendre en compte les capacités et les ressources dont elle dispose.*

L'étiquetage

*Limitation de la pensée due à l'utilisation d'une étiquette. Plutôt que de décrire un comportement spécifique, un qualificatif pose un jugement.*

Le blâme

*Tenir à tort les autres responsables de ses émotions ou au contraire se blâmer pour celles des autres.*

***De l'intervention et du soutien pour les membres de l'entourage qui souhaitent travailler la Pleine Conscience afin de mieux accompagner un proche vivant avec une problématique en santé mentale sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière. Pour plus d'information, visitez notre site internet ([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

## Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-sociale	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
•Joliette	450 755-6655
•Terrebonne	450 492-7444
•Charlemagne	450 657-0071
Relief	866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

### **Groupes d'entraide en santé mentale**

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050





SECTEUR NORD  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

SECTEUR SUD  
50 rue Thouin  
Pavillon Lions, Local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4

**1 800 465-4544**

Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière