Newsletter n° 48
Novembre 2026

La pleine conscience

Qu'est ce que la pleine conscience ?

La Pleine Conscience est un état d'esprit qui consiste à porter intentionnellement son attention et sans jugement sur l'expérience du moment présent.
La pleine conscience est une forme de méditation dont les bienfaits sont démontrés par un nombre important d'études scientifiques.
La pleine conscience se développe soit par des méditations soit par des exercices variés pouvant souvent faire appel à des techniques de respiration.
La pleine conscience permet de nous centrer et de prendre conscience de nos pensées et de nos sentiments. Pratiquée régulièrement, la pleine conscience peut réduire le stress et favoriser la concentration.
En vivant le plus possible dans l'instant présent, vous en ferez une nouvelle habitude.



Quelques techniques pour arriver à la pleine conscience

La respiration en conscience (voir news letter précédente)

La respiration en conscience, pratique élémentaire, mais puissante. Le stress nous pousse à respirer superficiellement, mais les respirations ventrales, plus profondes, calment le système nerveux et ramènent l'attention sur la respiration. Plusieurs techniques existent Pour vous aider, imaginez votre respiration qui entre dans votre corps et en sort.

Le balayage corporel en pleine conscience

Cette pratique consiste à réfléchir à ce qui suscite chez nous de la gratitude. C'est l'occasion de célébrer les petites victoires du quotidien : l'autobus à l'heure, l'inconnu qui vous ouvre la porte, une bonne santé ou l'accès à des études supérieures. Tous ces moments mis ensemble tissent un cocon de bien-être et qui vous aide à reconnaître ce qui vous arrive de bien. La gratitude est bénéfique à de nombreux égards pour la santé mentale et physique (sommeil, humeur, système immunitaire).

La gratitude en pleine conscience

Grâce à cette technique, l'esprit cesse de vagabonder et se concentre sur les sensations des différentes parties du corps, de la tête aux pieds. L'objectif n'est pas de soulager la douleur ou les inconforts, mais plutôt de mieux les comprendre et d'en tirer des enseignements pour les gérer plus efficacement.
Vous pouvez alors détendre les parties de votre corps où vous ressentez de l'inconfort.

La méditation par les cinq sens

C'est l'exercice idéal en situation de stress, car il aide à se centrer sur le moment présent. Tout d'abord, ralentissez votre respiration, puis centrer vous pendant 10 secondes sur un élément suivant et passez à l'autre. A pratiquer pendant environ dix minutes en pleine nature :

Qu'est ce que je vois ?
Qu'est ce que je ressens au niveau de mon corps ?
Qu'est ce que j'entends ?
Qu'est ce que je sens ?

La pleine conscience au quotidien

Il s'agit d'une manière plus informelle de pratiquer la pleine conscience, qui consiste à porter attention à une seule chose aussi souvent que possible dans le cadre de ses activités quotidiennes. Par exemple :
En se promenant : Écoutez le chant des oiseaux, le bruit des insectes ou le bruissement des feuilles dans les arbres.
Sous la douche ou en faisant la vaisselle : Ressentez les sensations et la chaleur de l'eau sur votre peau..
...

Qu'est-ce que cela change de pratiquer régulièrement la Pleine Conscience ?

Elle permet de vivre pleinement, en étant plus présent et plus conscient, de diminuer les idées parasites d'être plus concentré, de moins ressasser le passé et de diminuer les doutes concernant le futur.

Pratiquer la pleine conscience c'est retrouver son calme intérieur, sa liberté d'être et améliorer son libre arbitre.

Les activités à venir :



14 novembre
Arriver à exprimer sa réalité

Point du départ du changement : Prendre conscience et accepter pleinement sa propre vérité intérieure, ses émotions, ses limites et sa situation actuelle, sans filtre ni déni

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms
Retrouver toutes les activités à venir sur la page "Actualités" du site internet

Pour toutes informations complémentaires :

Sur le site internet
existentielessentiel.fr

Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com

Par téléphone
06 32 70 39 05

Sur Facebook
FrancoisDeale