RESSOURCE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Activité pour s'épanouir grâce à la pleine conscience

Pratiquer la pleine conscience consiste à être présent dans l'instant et à être conscient de l'endroit où vous vous trouvez et de ce que vous faites, sans réagir de manière excessive ou vous laisser submerger. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez diminuer votre stress, améliorer votre concentration et trouver plus de joie dans votre vie de tous les jours. Cette activité vous aidera à vous lancer dans la pratique de la pleine conscience et à découvrir des moyens de l'intégrer à votre routine quotidienne.



POUR COMMENCER:



Trouvez un endroit calme

Asseyez-vous, restez debout ou allongezvous dans une position confortable. Ajustez votre posture et prenez un moment pour vous concentrer sur le présent.



Concentrez-vous sur votre respiration

Fermez les yeux et prenez de profondes respirations. Inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche. Percevez la sensation que procure votre respiration lorsque l'air entre dans votre corps et en sort.



Faites le point sur vous-même

Plongez dans vos pensées et vos émotions. Acceptez-les sans jugement et laissez-les passer tout en tournant votre attention sur votre corps.

Si des pensées ou des inquiétudes surgissent pendant que vous vous concentrez sur votre respiration, ramenez doucement votre attention sur votre respiration et sur la sensation qu'elle procure dans votre corps.



Commencez petit à petit

Commencez par pratiquer la pleine conscience pendant seulement cinq minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

AVANTAGES DE PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE :

- Réduire la tension artérielle : Cette pratique diminue la tension artérielle et ralentit le rythme cardiaque et la respiration.
- Améliorer le sommeil : Cette pratique aide à mieux dormir et à apaiser les douleurs physiques.
 - **Diminuer l'anxiété et le stress :** Cette pratique atténue les symptômes d'anxiété et de dépression ainsi que le stress de manière générale.
 - **Augmenter la concentration :** Cette pratique accroît la capacité d'attention et améliore la concentration.

BÂTIR DES RELATIONS

Réalisez cette activité avec un ami ou un membre de votre famille. Vous pouvez compter

pour lui ou il peut compter pour vous. Pratiquer la pleine conscience ensemble permet de renforcer la confiance et les liens.

Pour en savoir plus sur les services de santé mentale, de lutte contre la dépendance ou de soutien communautaire qui vous sont offerts, communiquez avec l'équipe du 211 Manitoba par téléphone en composant le 211 ou visitez le site www.mb.211.ca afin d'avoir accès à un service confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Suivi pendant cinq jours

Suivez vos progrès : Utilisez l'espace ci-dessous pour pratiquer la pleine conscience. Voici un exercice que vous pouvez faire pour vous concentrer sur le moment présent. Utilisez la méthode ci-dessous pour réfléchir à l'incidence que cela a sur votre humeur et votre bien-être.

Commencez par expirer

Expirez complètement par la bouche.

rythme convenable.

- Inspirez en comptant jusqu'à quatre
 Inspirez lentement par le nez en comptant
 jusqu'à quatre. Comptez dans votre tête à un
- Retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept

Retenez votre respiration en comptant jusqu'à sept. Percevez la sensation dans votre poitrine et votre corps.

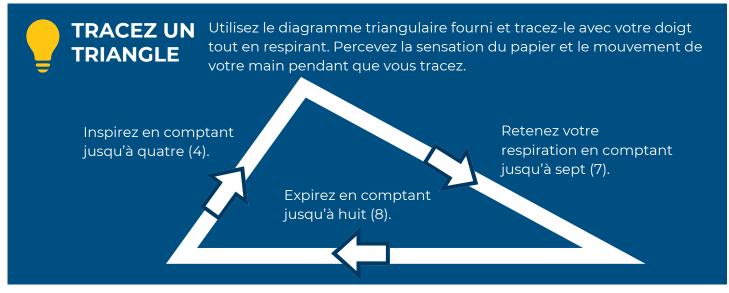
Expirez en comptant jusqu'à huit

Expirez complètement par la bouche en comptant jusqu'à huit. Souffler de l'air en expirant vous sera peut-être utile. Percevez la sensation dans votre poitrine, votre gorge et votre bouche.

Recommencez le cycle

Refaites le cycle au moins trois fois. Vous
pouvez en faire plus si vous le souhaitez.

pouvez en faire plus si vous le souhaitez, mais essayez de vous concentrer sur ce que vous ressentez dans votre corps à chaque étape.



JOUR	DURÉE	COMMENT JE ME SENTAIS AVANT	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS	RÉFLEXION
1				
2				
3				
4				
5				