



**Douleur
Canada**

Notre réseau d'action canadien

LA PLEINE CONSCIENCE

Parfois, vivre dans la douleur peut être accablant. Le corps n'est pas le seul à souffrir; votre esprit peut commencer à souffrir alors que vous essayez de trouver un moyen de faire cesser la douleur. La pleine conscience est un outil dont nous pouvons nous servir pour aider à garder notre esprit en bonne santé.

APPROCHE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Acceptation

- Une composante essentielle de la pleine conscience consiste à apprendre à vivre dans le moment présent, même lorsque ce moment est douloureux ou inconfortable. Il s'agit également d'apprendre à vivre dans le moment présent lorsque les choses semblent positives et agréables.

Flexibilité mentale

- La douleur et les pensées négatives sont liées. Les pensées négatives persistantes peuvent accroître la douleur. Or, la douleur peut accroître le risque de souffrir de dépression et d'anxiété. Cependant, l'inverse est également possible. Lorsque nous ne portons pas de jugement sur nos émotions négatives et que nous reconnaissons ce qui se passe, nous pouvons calmer le système nerveux et gérer la douleur.
- Les exercices de pleine conscience reposent sur l'idée de remarquer ce qui se passe dans votre cerveau et votre corps avec curiosité et sans jugement.

La pleine conscience au quotidien

- Vous pouvez aborder tous les aspects de votre vie avec la pleine conscience, notamment manger, marcher et même laver la vaisselle. L'idée est d'être conscient(e) du moment présent autant que possible.

La pleine conscience pour éviter de mener une vie en « pilote automatique »

- Nous pouvons habituer notre cerveau à réagir aux situations de manière consciente plutôt qu'automatique. Cette démarche peut s'avérer utile pour habituer votre cerveau à faire face aux expériences difficiles avant qu'elles ne s'aggravent.

- Une composante essentielle de la pleine conscience consiste à développer la capacité de remarquer simplement nos expériences (par exemple, les pensées, les émotions, les sensations physiques), plutôt que de les laisser vous « bloquer » ou d’essayer de les arrêter.
- En pratiquant la méditation de pleine conscience, vous pouvez renforcer la conscience de votre environnement et du moment présent.

La respiration consciente

- Les exercices de respiration consciente sont une façon d’apprendre à prêter attention au moment présent.
- Lorsque la douleur survient et que des pensées négatives envahissent votre esprit, il peut être réconfortant de prêter simplement attention à votre respiration.
- La respiration peut être un point focal utile pour la pratique de la pleine conscience parce qu’elle est constante et que nous la pratiquons tout le temps. Vous inspirez et expirez, peu importe votre douleur, vos frustrations, votre fatigue ou vos inquiétudes.
- Certaines personnes comptent leurs respirations (jusqu’à 10, puis recommencent) et d’autres comptent jusqu’à quatre en inspirant, puis à nouveau en expirant.
- Vous pouvez également essayer de vous asseoir ou de vous allonger avec vos mains sur votre ventre et de vous concentrer sur la façon dont elles bougent lorsque vous inspirez et expirez.

ANALYSE DU CORPS

Voici un autre exercice d’entraînement à la pleine conscience que vous pouvez essayer chez vous : l’analyse de votre corps. Commencez par prendre un moment pour permettre à votre corps de s’installer dans une position confortable. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder légèrement ouverts.

1. Commencez par vous installer confortablement. Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position qui vous permet d’étirer facilement vos membres et d’assouplir vos épaules (5 secondes).
2. Effectuez une analyse rapide de votre corps. Faire le point avec votre corps aide à calmer l’esprit et à remarquer les sensations et les émotions présentes (2 secondes).
3. Commencez par prendre une inspiration complète, puis une longue expiration (5 secondes).
4. Amenez maintenant la conscience au sommet de votre corps, de votre tête, de votre visage, de votre cou, de vos épaules (3 secondes).
5. Remarquez toute sensation, tout mouvement ou toute tension (5 secondes).
6. Descendez ensuite vers les bras et les mains (5 secondes).
7. Sentez l’arrière de votre corps puis l’avant de votre corps (3 secondes).

8. Sentez votre corps en position assise. Ressentez le contact de votre corps avec la chaise ou le sol (10 secondes).
9. Sentez maintenant le haut de vos jambes, le bas de vos jambes puis les pieds (5 secondes).
10. Remarquez s'il y a des endroits qui attirent votre attention. Endroits où les sensations sont les plus vibrantes ou dynamiques (10 secondes).
11. Analysez ces endroits pour voir si certains présentent une absence de sensation ou seulement des sensations très faibles (5 secondes).
12. Maintenant, sentez la respiration dans tout votre corps (2 secondes).
13. Terminez par une inspiration complète et profonde (2 secondes).
14. Et une longue expiration (20 secondes).

PRATIQUE INTÉGRÉE

Essayez la pratique des « Trois centres » dès aujourd'hui.

1. Choisissez un moment dans la journée pour prendre trois inspirations, chacune pour analyser une zone différente de votre corps.
2. À la première inspiration, analysez votre tête, qui représente vos pensées.
3. À la deuxième inspiration, analysez vos intestins, qui représentent votre instinct.
4. Enfin, lors de la troisième inspiration, analysez votre cœur, qui représente les valeurs ou les intentions.
5. Question de réflexion : Quelles informations recevez-vous lorsque vous analysez votre corps?

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be section on mind-body therapies and techniques Getting started with mindfulness](#)
- [Mindfulness for beginners Mindfulness meditation exercise](#)
- [Reasons why everyone should try mindfulness meditation How the brain can change your experience of pain](#)
- [Can mindfulness meditation really reduce pain and suffering? Free guided meditation and mindfulness practices](#)
- [The British Columbia Association for Living Mindfully \(BCALM\)](#)
- [LivePlanBe+ module on nervous system regulation \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)

Canada 

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.