

Est-ce le bon moment pour faire ces rencontres? Est-ce que ces rencontres sont les bonnes pour moi?

Oxford Mindfulness Center (Oxford Mindfulness foundation)

Traduit par Thanh-Lan Ngô, mars 2020

Les cours de pleine conscience que nous proposons sont destinés au grand public et ne sont pas utiles ou adaptés pour tous.

Ci-dessous, nous décrivons certains des problèmes qui peuvent nuire à l'efficacité de ces rencontres. Bien sûr, la situation de chacun est légèrement différente et nous vous encourageons si vous avez les symptômes décrits plus loin, à envisager soit d'attendre avant de participer aux rencontres, ou d'explorer d'autres options, y compris vous inscrire à un programme plus spécialisé conçu pour les personnes éprouvant des difficultés particulières ou d'obtenir le soutien d'un médecin ou d'un professionnel de la santé mentale.

Manie, idées suicidaires, comportements auto-mutilation, psychose

Les cours de méditation de pleine conscience proposés ne conviennent pas si vous avez présenté un épisode de manie ou d'hypomanie dans les derniers 6 mois, si vous pratiquez des comportements d'auto-mutilation, si vous présentez des symptômes psychotiques ou si vous présentez actuellement des idées de suicide. Ce n'est pas que la pleine conscience ne pourrait pas être utile dans ce cas, elle pourrait bien l'être mais elle devrait alors être enseignée dans un contexte plus spécialisé. Si vous avez des idées de suicide, nous vous recommandons d'en parler à votre MD ou un autre professionnel de la santé. Dans le contexte de ce format de cours, nous ne pourrions pas donner de conseils spécifiques ou de soutien particulier pour ceux qui présentent des troubles mentaux particuliers. Si vous devez parler à quelqu'un de façon urgente, nous vous suggérons d'appeler Tel-Aide 514 935-1101 ou Suicide Action 1.866.277.3553

Consommation d'alcool et de drogues

L'apprentissage de la méditation de pleine conscience tel que proposé dans ces rencontres nécessite jusqu'à 30 minutes de pratique quotidienne de méditation à la maison ainsi que d'autres activités et il est essentiel que cette pratique se fasse lorsque votre niveau de conscience n'est pas altéré. Si vous buvez beaucoup d'alcool ou que vous faites usage de drogues, il est importante d'évaluer attentivement si vous aurez le temps de méditer à chaque jour sans être sous l'effet de l'alcool ou de drogues ou de leurs suites. Si cela pourrait s'avérer difficile, il est préférable de ne pas vous inscrire à ce cours maintenant.

Dépression caractérisée

Si vous êtes actuellement en dépression, au point où il vous est difficile de gérer votre vie au quotidien, ce n'est probablement pas le bon moment pour vous de suivre le cours. Nous savons par expérience que les gens qui s'inscrivent au cours doivent être dans un état relativement stable. Les instructeurs vous demanderont de pratiquer la méditation quotidiennement et il vous sera probablement trop difficile de trouver la motivation et l'énergie pour le faire si vous vous sentez très déprimé.

Deuil récent - au cours de la dernière année

Si vous avez récemment vécu un deuil, il est préférable d'attendre un peu avant de commencer un cours. Il peut être difficile de reconnaître et de travailler avec des habitudes de l'esprit lorsque vous êtes encore très absorbé par le deuil. quand le deuil est encore très préoccupant. La période d'un an est habituellement recommandée (même si chacun est différent). Selon notre expérience, il est souvent utile d'avoir traversé toutes les dates «importantes» de la personne décédée avant de débiter un cours de pleine conscience.

Événements de vie stressants

Suivre un cours de pleine conscience, aussi étrange que cela puisse paraître, peut parfois être assez stressant au début, ne serait-ce que simplement du fait de devoir se dégager du temps pour y assister et pour faire les pratiques. Ce programme de 4 rencontres a été construit avec la réalité stressante actuelle en tête. Nous vous demandons durant toutes les pratiques proposées de favoriser votre bien-être, en choisissant un endroit calme et retiré si possible, et en s'assurant que si durant une pratique vous êtes mal, devenez anxieux, ou inconfortable, alors de savoir que vous devez de prendre soin de vous, d'ouvrir les yeux, de reprendre contact avec un élément extérieur comme prendre un gorgée d'eau, vos pieds etc. Ceci sera discuté durant la première rencontre.

Diabète insulino dépendant

Lors des périodes de méditation le corps peut être détendu et avec le temps, la méditation peut réduire le stress. Ceci peut avoir un impact sur la glycémie et le dosage requis d'insuline ce qui pourrait demander un ajustement de la cédule d'administration et du dosage d'insuline. Parlez à votre médecin du fait que vous songez à vous inscrire à ce cours.