

## Les clochettes de la pleine conscience

Choisissez quelques activités ordinaires de votre quotidien dont vous pouvez faire des « clochettes de la pleine conscience » – autrement dit, des signaux qui vous font penser à vous arrêter pour prendre des moments de pleine conscience. Voici une liste de suggestions pour de tels moments. Pourquoi ne pas photocopier les deux pages suivantes et les afficher sur votre frigo ?

- **Cuisiner.** Préparer un plat ou un repas est une activité parfaitement adaptée à la pleine conscience, mettant en œuvre la vision, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Concentrez-vous sur le contact du couteau qui tranche les légumes de différentes textures, ou sur l'odeur spécifique de chaque légume quand vous le coupez.
- **Manger.** Essayez de passer une partie du repas dans le silence, du moins sans le bruit de fond de la télévision ou de la radio. Portez toute votre attention sur les aliments, leurs couleurs, leurs formes, vos sensations liées au fait de manger. Remarquez l'habitude qu'on a de goûter la première bouchée, mais pas les suivantes. Quel goût a votre quatrième bouchée ?
- **Faire la vaisselle.** C'est une occasion parfaitement adaptée à l'exploration des sensations, en revenant sans cesse à l'instant présent : le rinçage d'un plat, la sensation de l'eau qui coule, sa température...
- **Conduire.** Décidez en pleine conscience sur quoi vous allez focaliser votre esprit au volant. Si vous choisissez de vous concentrer sur votre prochaine réunion, etc., faites-le de manière délibérée. Si vous choisissez de concentrer principalement votre attention sur autre chose que sur votre conduite, remarquez avec quelle facilité vous pouvez ramener l'acte de conduire au premier plan dès que la situation l'exige. Si vous laissez votre conduite trop longtemps au second plan de votre attention, remarquez-le également ! Prenez un peu de temps

pour faire de la conduite votre sujet d'attention principal : les sensations, les mouvements de vos mains et de vos pieds, votre vigilance visuelle, les déplacements de votre vision du premier plan vers des points éloignés, etc.

- **Marcher.** Prêtez attention aux sensations mêmes de la marche. Remarquez la manière dont votre esprit se met à vagabonder avant de revenir à votre action de marcher...
- **Devenir un citoyen modèle !** En traversant la rue, servez-vous des feux de signalisation comme d'une occasion pour faire une pause et vous concentrer sur votre souffle, au lieu de chercher à traverser le plus tôt possible...
- **Les feux rouges au volant.** C'est l'occasion de vous détendre tranquillement, en prenant conscience de votre souffle.
- **Écouter.** Quand vous écoutez quelqu'un, prenez conscience des moments où vous cessez d'écouter, où vous commencez à penser à autre chose, à chercher ce que vous allez répondre, etc. Ramenez votre attention sur l'écoute...