

Mindfulness au quotidien

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Intégrer la pleine conscience dans ta vie de tous les jours, sans avoir à t'asseoir pour méditer.	2 à 5 minutes, plusieurs fois par jour	Toi-même, dans tes activités habituelles.

La méditation formelle est précieuse, mais la pleine conscience devient vraiment transformatrice quand elle s'intègre dans les gestes du quotidien. Voici trois portes d'entrée simples — chacune peut être pratiquée n'importe où.

Manger en pleine conscience

Une fois par jour, mange quelques bouchées **sans écran ni distraction**. Observe les couleurs dans ton assiette. Sens les odeurs. Remarque les textures en bouche, les saveurs, la température. Mange lentement, en posant la fourchette entre les bouchées.

Ce n'est pas un régime — c'est un retour à l'expérience directe. La distraction chronique est une façon de fuir le moment présent. Revenir aux sens est un acte de présence à soi-même.

Marcher en pleine conscience

Lors d'une promenade, amène ton attention sur le **contact de tes pieds avec le sol** — la poussée, l'appui, le déplacement. Remarque la sensation de l'air sur ta peau, les sons autour de toi (voitures, oiseaux, vent), ce que tu vois sans jugement.

Même 5 minutes à pied, consciente de chaque pas, peuvent transformer l'état du système nerveux.

Micro-pause consciente de 30 secondes

Avant de répondre à un message difficile, une situation tendue ou une prise de décision : **pose ce que tu fais. Prends une grande respiration consciente. Expire lentement**. Observe ce que tu ressens dans ton corps à cet instant. Seulement ensuite, réponds.

Cette micro-pause interpose un espace entre le stimulus et ta réaction — c'est là que réside la liberté de choisir comment répondre plutôt que de réagir automatiquement.

Autres portes d'entrée possibles

- Le brossage des dents, conscient (2 minutes entières, juste avec cette sensation).

Mindfulness au quotidien



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

4.2

- La douche — eau, chaleur, contact — sans planifier la journée.
- Écouter une musique en entier, sans rien faire d'autre en même temps.

◆ *La pleine conscience au quotidien, c'est simplement choisir d'être là — dans ce geste, dans ce moment — plutôt que dans la tête.*