

EN SAVOIR PLUS sur la Psychologie Positive et la Méditation de pleine conscience

La **psychologie positive** est une **science** qui a démontré les nombreux bénéfices que le bonheur a sur notre santé, nos aptitudes relationnelles, notre optimisme, notre confiance en soi... sans parler du simple plaisir de se sentir bien !

Le bonheur n'est pas une finalité, c'est un état d'esprit quotidien. Ce sont nos croyances, nos pensées, nos comportements, et la perception que nous avons de nos expériences qui nous rendent heureux... ou malheureux ! Cela ne dépend pour une grande partie que de vous !

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut tous apprendre à reprogrammer notre cerveau !

Par le moyen d'exercices simples et concrets de psychologie positive, vous (ré-)apprenez à vous connecter à ces choses de la vie auxquelles vous ne faites plus attention, et qui pourtant font tant de bien ! Prenez conscience du pouvoir que vous avez sur votre bien-être pour mettre en place de nouvelles habitudes qui boostent votre confiance en vous !

La **mindfulness** (méditation de pleine conscience) est un **outil** puissant pour gérer le stress, la frustration, la rage, l'anxiété, la peur, les ruminations, la douleur, la maladie...

C'est un état d'attention à l'instant présent dans lequel chaque sensation physique, émotion ou pensée qui surgit dans le champ de l'attention est observée sans jugement et acceptée telle qu'elle est

Attention = état de présence/être conscient à l'expérience en soi

Instant présent = être dans le « ici et maintenant »

Observer = comme si on était spectateur

Absence de jugement = ne pas étiqueter de bon ou de mauvais

Accepter = en accueillant l'expérience interne avec bienveillance et douceur

Vivre de manière « mindful » signifie vivre dans l'instant présent en étant conscient de ce qui se passe en moi et autour de moi, sans jugement, juste en accueillant.

Être conscient de notre respiration est le fondement de cette conscience.

La mindfulness nous permet de vivre chaque moment d'une manière plus pleine et nous soutient dans les moments de défi de notre quotidien.

Être « mindful » c'est apprendre en pratiquant à accueillir ce qui arrive – que ce soit une expérience agréable ou désagréable – avec calme, courage, bienveillance et compassion. Au lieu de se forcer en permanence pour que les choses soient toujours bien alignées et réagir mal quand les choses ne se passent pas bien, nous pouvons apprendre à nous arrêter, observer nos pensées, émotions, sentiments et sensations et répondre (au lieu de réagir) de manière plus adéquate et sereine.

La mindfulness nous aide dans ce « STOPPER, RESPIRER et OBSERVER »

Sans mindfulness - stimulation → réaction

Avec mindfulness - stimulation → mindfulness → réponse

La mindfulness a commencé en Occident en 1979. L'émérite Docteur Jon KABAT-ZINN a fondé un programme de réduction du stress à l'Université du Massachusetts pour soigner des malades atteints de maladies chroniques. Ce programme était basé sur la mindfulness et a suscité un intérêt croissant pour les idées et pratiques de ce concept dans la communauté médicale. Des idées d'applications pratiques de traitements ont alors surgi destinées à des personnes malades mais s'adressant aussi à des **personnes en bonne santé**.

Aujourd'hui plus de 200 programmes de mindfulness sont en activité aux États Unis : hôpitaux, cliniques, écoles, entreprises...

Dans mon projet il s'agit de découvrir, de se sensibiliser et d'acquérir des bases de la méditation de pleine conscience