

Le 10 mars 2021 est la Journée de la pleine conscience de Sashbear... pourquoi est-ce important?

La Journée de la pleine conscience est une occasion de réfléchir à la valeur de rester là où on est, sans jugements et avec l'intention de prêter attention à ce que l'on vit dans ce moment précis. Essentiellement, vivre notre vie aujourd'hui et vraiment ressentir le plein souffle de vie du moment. Et pour le faire, nous devons remarquer avec curiosité et avec tous nos sens ce qui se passe autour de nous. L'analyse n'a pas sa place ici. L'objectif est de simplement participer dans le moment, là devant nous.

Êtes-vous capable de le faire? Remarquez-vous parfois, tandis que vous essayez de vous concentrer sur le moment, que votre esprit se met à vagabonder et que vous vous retrouvez à juger, à songer au passé et à l'avenir, ou à vous inquiéter de quelque chose qui traverse votre esprit et qui n'a rien à voir avec le moment présent? Je pense que nous nous y retrouvons tous et toutes, et alors, quand cela arrive, et Marsha Linehan nous le suggère avec grande sagesse... observez ces distractions, sans les juger, et essayez de retourner dans le moment présent. C'est simple, non? En fait, ça ne l'est pas. Pourtant, avec beaucoup de pratique, l'art de filtrer les distractions et de vous concentrer sur votre vie telle qu'elle est peut devenir un de vos plus puissants outils.

En fait, en tenant compte des compétences que nous enseignons dans le programme Connexions familiales™, imaginez à quel point il est facile, en pleine discussion houleuse avec notre être cher ou une autre personne, de perdre de vue notre objectif et tout qu'il faut pour atteindre cet objectif efficacement. C'est pour cela que j'aime la pleine conscience; elle nous aide à nous préparer à centrer notre attention sur ce qui est important pour nous dans chaque moment, que le moment soit agréable ou extrêmement difficile. Et quand le moment est difficile, nos propres jugements et nos émotions qui s'enflamment contribuent souvent à aggraver la situation et, en bout de ligne, à littéralement nous empêcher d'utiliser efficacement nos compétences. Dans ces circonstances, j'aime imaginer la pleine conscience comme un bouclier invisible qui bloque les attaques, la polarisation et, souvent, les expressions inadéquates qui m'envahissent, et qui les répercute pour les transformer en curiosité et compassion dans ma quête pour mieux comprendre ce qui fait du sens dans la situation, du point de vue de l'autre personne. C'est un travail difficile, et lorsque nous y arrivons, c'est TELLEMENT plus facile de réagir d'une manière qui est plus efficace, en validant ma compréhension de ce qui fait du sens pour l'autre personne, ce qui mène le plus

souvent à de meilleurs résultats. Il est très important de se sentir compris. Ainsi, l'effort de comprendre en vaut largement la peine.

Et bien sûr, dans le contexte de notre quotidien à toutes et à tous, combien cela vaut-il de ne pas passer à côté de sa vie? D'y participer activement, sans jugements et efficacement, et de découvrir ce que l'on a manqué...

Ainsi, en cette Journée de la pleine conscience, (et, avec un peu de chance, chaque jour par la suite), soyons vigilants... qui sait ce qu'on peut remarquer en restant concentré sur le moment.

Que la pleine conscience soit toujours avec vous!

Mike

Co-fondateur, La Fondation Sashbear