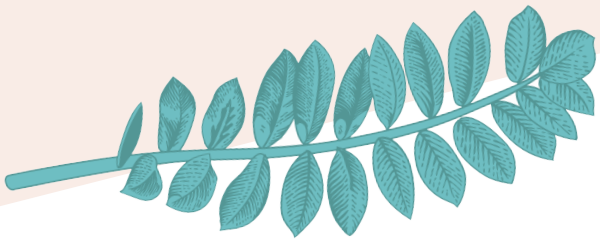
Etres Conscients
by Sandra

5min pour RAMENER le CALME

Ramène le Calme



Après avoir effectué ces 5 min d'espace de respiration, je te propose de faire consciencieusement ce petit exercice.

Les pensées

- Quelles pensées t'ont traversées l'esprit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les émotions

- Quelles émotions étaient présentes ? (joie, peur, tristesse, colère, dégout, surprise)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les sensations physiques

- Qu'as-tu senti dans ton corps? Quelles sont les zones de ton corps que tu as ressenti avec plus de facilité? le plus de difficultés? Qu'as tu ressenti? de la lourdeur? du chaud, froid? une sensation de picotement? Est ce un exercice facile, difficile pour toi?

Quelle est la différence?

- A ton avis, quelles seraient les principales différences entre cette façon de se connecter à toi et celle dont tu as l'habitude?

- Qu'est ce que tu pourrais percevoir de différent?

Est-ce que j'ai bien médité ?

C'est peut -être la question que tu te poses…

Je vais t'aider à y répondre 😉

Souvent on peut s'interroger sur notre façon de méditer, notamment **quand on n'a pas apprécié la méditation ou quand elle a fait émerger des douleurs. Il est aussi intéressant de s'interroger si la méditation a été une expérience agréable…**

Plusieurs cas de figures peuvent être expérimentés:

On essaye de se détendre, mais plusieurs distractions nous embêtent, nous mettent en colère, ce qui n'était pas « *ce qui aurait dû être* »

Pire encore, en méditant, quelques fois on peut remarquer de nombreuses tensions : un serrement dans la poitrine, une raideur dans le cou, des tensions dans les épaules, dans le dos …

et on peut en conclure… si ce n'est pas agréable … c'est que je dois mal m'y prendre …

D'autres fois cela peut être parce que l'on s'est **endormi, que l'on a pas aimé la méditation, que l'on s'est ennuyé** ou que l'on n'est **pas parvenu à se concentrer**…

Bref… **il y a mille et une façons de penser que l'on se trompe !**

Si cela t'es arrivé … tout d'abord c'est normal et naturel 😊

La méditation n'a pas pour intention de nous faire aller bien sur le court terme! mais SUR LE LONG TERME !

Que tu aies apprécié ou pas la méditation … cela n'est pas la notion importante ! en fait cela n'est absolument pas l'objet de la méditation ! **et oui … Pour tout te dire… Méditer c'est simplement repérer que le mental s'est éloigné de l'objet d'attention (respiration, aliment, corps, …selon la méditation choisie) et revenir aux sensations en lien avec la cet objet d'attention … c'est TOUT !** C'est très simple à dire mais assez difficile à faire! Le mental commente tout, réfléchit et nous fait nous juger en nous demandant si « *c'est bien ce que j'ai fait ?!?!* » . C'est là toute la difficulté.

En somme, **si lors de ta méditation ton esprit est parti ailleurs que sur l'objet d'attention et que tu l'as ramené vers ta cet objet d'attention au moins UNE FOIS … Ta méditation a été OK!** 😅

Ce que tu peux FAIRE quand une pensée te vient en méditation:

Reconnaitre que ton mental est parti dans des rêveries ou des problèmes à résoudre

Reconnaitre tes émotions*

Prendre note que ton esprit a vagabondé

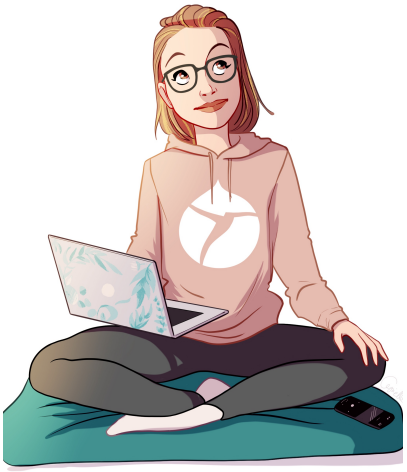
Te recentrer sur ta respiration

Et voilà tu as pris ta première leçon de Méditation

Bravo et bienvenue dans le Monde de la Méditation 🎉

** Pour t'y aider, tu peux télécharger notre Guide: 7jours pour apaiser ton mental et tes émotions - Il est GRATUIT et tu peux le trouver sur notre site www.etresconscients.com*

C'est quoi la Méditation la pleine conscience?



La Méditation de Pleine conscience consiste à **diriger son attention d'une manière particulière**, c'est-à dire :

- **Délibérément**,
- Au **moment présent,**
- De **façon non jugeante aux choses telles qu'elles se présentent**

Elle **vise la prise de conscience du mode de fonctionnement de l'esprit.** Les **pensées sont vues comme des événements mentaux,** indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.

Cette approche permet de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de la spirale.

Tu trouveras davantage de précisions sur la méditation de pleine conscience sur notre site: www.etresconscients.com

Jon Kabat Zin

En 1979, **Jon Kabat-Zinn,** Docteur en biologie moléculaire diplômé du MIT aux Etats-unis, **pratiquant le yoga et la méditation a eu l'intuition de proposer ces pratiques dans le contexte hospitalier sous forme de protocole précis** (pour les patients mais aussi pour les soignants): Le **programme MBSR**

Zindel Segal & Co.

Au début des années 2000, **Zindel Ségal & Co.** ont développé une **adaptation du programme MBSR** auquel ils ont intégrés des **éléments de thérapie cognitive et comportementale** en vue de prévenir la rechute dépressive: **Le programme MBCT**

Qu'est ce que n'est pas la Méditation?

Ce n'est pas faire le vide dans la tête

Il y a un travail pour ***se désengager des pensées et les mettre à distance*** mais pas pour ne plus avoir de pensée! *(en fait… ce n'est pas possible de pas avoir de pensée. Notre mental n'est pas aussi docile que tu le penses 😅)*

Ce n'est pas une profonde réflexion

L'attention est portée sur ***le ressenti non verbal, corporel et sensoriel.*** On ne réfléchit pas. On se concentre juste sur la respiration *(par exemple)* et lorsque le mental est parti, on le ramène à la respiration … C'est Tout!

Ce n'est pas une démarche religieuse

C'est un ***outil technique de régulation*** émotionnelle et attentionnelle.

Ce n'est pas de la relaxation ou de la sophrologie

On apprend à ***accepter les émotions*** et non à obtenir un état de détente particulier. Le fait que la méditation se soit bien ou mal passée n'est pas un critère de résultats.

Pourquoi méditer ?

Plusieurs raisons peuvent nous faire ressentir le besoin ou tout simplement nous donner envie de méditer …

Un besoin

🌧️ *Quelques fois ce peut être **l'anxiété**, la **dépression**, le **stress**, **l'hypersensibilité**, les **troubles du sommeil**, les **ruminations mentales**, **une vie à 200 à l'heure**, une **sensation d'urgence** qui nous conduit à ressentir la nécessité de trouver une méthode efficace pour se sentir mieux!*

🌟 *Dans ce cas là, **la méditation est une amie, un soutien, une bouée de sauvetage** qui vient nous sortir la tête de l'eau et nous permettre de reprendre pied et de se sentir plus en amour avec soi. Elle nous apaise et nous aide à remonter la pente comme une fidèle amie bienveillante et douce.*

Une Envie

☀️*On peut aussi tout simplement **avoir envie de se sentir bien dans ses baskets**! ou **encore mieux dans sa vie !***

💫 *Dans ce cas là, la méditation 🧘 est un **merveilleux outil de connaissance de soi, de compréhension du fonctionnement de notre esprit** 🧠 et une reconnexion avec les sensations directes du corps et des émotions. Elle nous permet de développer tout notre potentiel créatif, d'amour, de bienveillance et de sérénité* 🌸

🙏 *J'ai rencontré cette amie 🧚, il y a maintenant 7 ans et depuis elle ne me quitte plus ! Je la croise tous les jours pour mon plus grand bonheur* ☀️❤️
Quelques fois, elle me soutient et d'autres fois on se fait juste un gros câlin parce que ça fait plaisir !!😍

"La méditation a changé ma façon d'aborder les difficultés quotidiennes, elle a changé radicalement mon lien avec mes pensées et mes émotions"

Je m'appelle Sandra Lebaillif (mon avatar est Sandra SLOW sur les réseaux sociaux), je suis psychologue spécialisée en thérapies cognitives et comportementales - TCC (pour la petite histoire cela signifie que j'ai fait 5 ans d'études après le BAC ce qui correspond à un Master II et 2 années supplémentaires pour obtenir mon diplôme universitaire "Clinique et thérapies cognitives et comportementales).

J'ai très vite exercé en libéral à Bandol, à la Farlède et à Solliès-Pont (dans le Var).

Pour aider au mieux mes patients et pour me sentir bien et sereine dans ma vie, j'avais besoin de trouver un moyen pertinent et efficace sur le long terme pour relâcher la pression 🤯. J'ai essayé un bon nombre de technique en plus des outils TCC, la sophrologie, la PNL, la cohérence cardiaque, l'hypnose, ... Tous ces outils étaient très interessants mais ils ne me permettaient pas réellement de changer mon regard et de d'inscrire un changement.

Puis j'ai découvert la Méditation de pleine conscience 🙏.

*J'ai été ébaï et stupéfaite des résultats ! J'ai donc suivi plusieurs formations MBSR, MBCT et MSC.**
J'ai ensuite été formée à l'instruction de la méditation de pleine conscience par mon Mentor Zindel SEGAL (fondateur du programme MBCT - Toronto).

Depuis 2015, je forme des centaines de personnes à la Pleine conscience à mon centre de méditation dans le sud de la France et en entreprise.

Avec la pandémie du COVID et l'augmentation du taux d'anxiété et de dépression, j'ai souhaité pouvoir proposer le programme au format digital afin que chaque personne qui le désire puisse se former à la méditation dans le confort et la sécurité de son foyer et à son rythme.
*J'ai donc fondé l'Académie des Etres Conscients** afin d'accompagner au mieux les personnes en quête de sens et de sérénité dans leur vie et pour qu'elles puissent se laisser guider en toute quiétude par une professionnelle formée et certifiée et apprendre pas à pas à vivre en pleine conscience.*

* **MBSR**: Minsfulness Based Stress Reduction / **MBCT**: Mindfulness Based Cognitive Therapy / **MSC**: Mindfulness Self-Compassion
organisme de formation **certifié QUALIOPI. Cela signifie, entre autres que cette formation est finançable par ton OPCA, OPCO (Agefice, FIFpl...).

L'Académie des

Etres Conscients

Si la méditation de pleine conscience t'intéresse c'est surement que nous partageons le besoin de vivre pleinement le moment présent malgré une vie qui va à 100 à l'heure et qui nous incite à nous déconnecter de l'essentiel.

L'Académie des Êtres Conscients a à coeur d'accompagner les personnes en quête de sens et de sérénité dans leur vie quotidienne.

Les formations ont prouvé leur efficacité scientifiquement et sont proposées par une psychologue experte et bienveillante.

Tu peux te laisser guider en toute quiétude et apaiser ton mental et tes émotions en te formant à la pleine conscience à ton rythme dans le confort de ton foyer dés maintenant avec nos formations en ligne.

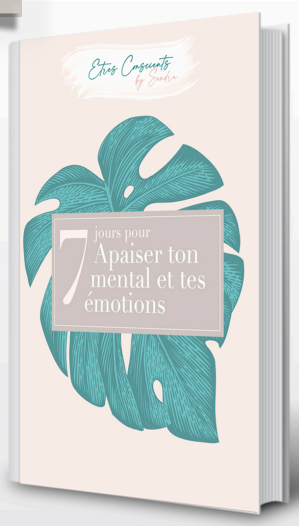
Comment apprendre à Méditer ?

Si cette petite découverte t'a plu et que tu souhaites aller plus loin…

J'ai concocté une formation sur mesure pour aider les personnes en quête de sens et de sérénité.

C'est la formation « Pause »-Toi. Elle permet véritablement d'apaiser le mental et les émotions malgré une vie qui peut être stressante !

Tu peux aussi télécharger notre Guide: 7jours pour apaiser ton mental et tes émotions - Il est GRATUIT et tu peux le trouver sur notre site www.etresconscients.com



Rejoins ma tribu d'

Etres Conscients

Sandra__Slow
Instagram

#VoirLaVieEnSlow

Etres Conscients
sur Facebook

Sandra Slow
sur You Tube

www.etresconscients.com