



# MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

---

La pleine conscience, ou Mindfulness en Anglais est un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent de façon calme, lucide et objective.

Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience de temps à autre, le plus souvent de manière furtive: quelques secondes, ou quelques minutes tout au plus, lorsque nous sommes à la fois concentrés et relaxés: en observant un feu de cheminée, ou pendant une promenade en pleine nature par exemple.

La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément.

Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner des maladies mentales, et notamment celles liées au stress.

Mais de manière générale, tous ceux qui la pratiquent ressentent un calme mental et un meilleur contrôle de leurs émotions, pendant la méditation, mais aussi dans leur vie quotidienne.