

INITIATION A LA PLEINE CONSCIENCE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Il est parfois compliqué d'initier et de maintenir un changement de comportement et notamment en matière de santé. Un nombre croissant de preuves suggèrent que des **interventions basées sur la pleine conscience** peuvent être efficaces pour **améliorer certains comportements préjudiciables** et ainsi **améliorer la qualité de vie**.



Découvrez dans cette nouvelle newsletter les origines et la définition de la pleine conscience, ses mécanismes et son implication dans la santé. Profitez du mémo à la fin de cette newsletter pour commencer à pratiquer la pleine conscience au quotidien.

Définition de la pleine conscience

La pleine conscience consiste, à l'instant présent, à **porter intentionnellement une attention particulière** à ses propres pensées, ses sentiments et ses sensations corporelles ou à l'environnement. Elle permet d'apprécier le moment présent et d'accueillir ses états d'âme **en absence de jugement, dans l'acceptation et la curiosité et sans s'y identifier** : "Je pense donc je suis mais je ne suis pas ce que je pense".

Les exercices de pleine conscience peuvent permettre **d'identifier les pensées automatiques** (habitudes de pensée) qui vont perturber notre perception de la réalité de manière quasi-automatique et inconsciente afin de mieux les gérer.

Il s'agit de :

- Porter une attention particulière à l'instant présent
- Avoir conscience sans jugement
- Être dans l'observation et non la modification

Il ne s'agit pas de :

- Porter un jugement/avis
- Être dans la réflexion
- Être dans le contrôle de ses pensées, de ses émotions et de ses sensations

Origines de la pleine conscience

Les traditions bouddhistes ont préservé et transmis le concept de pleine conscience qui est pratiquée depuis plus de 2000 ans.



1881
Un chercheur anglais, introduit le terme "mindfulness" (pleine conscience) traduit du mot "sati" des textes bouddhistes qui signifie "mémoire", "être conscient de" ou "conscience lucide".



1979
Pratique laïcisée et introduite dans une clinique par le professeur Jon Kabat-Zinn, pour la réduction du stress, de la douleur et des pathologies chroniques.



Pr Z. Segal associe la pleine conscience et la thérapie cognitive en un programme dénommé "thérapie cognitive basée sur la pleine conscience" en vue de prévenir la rechute dépressive.

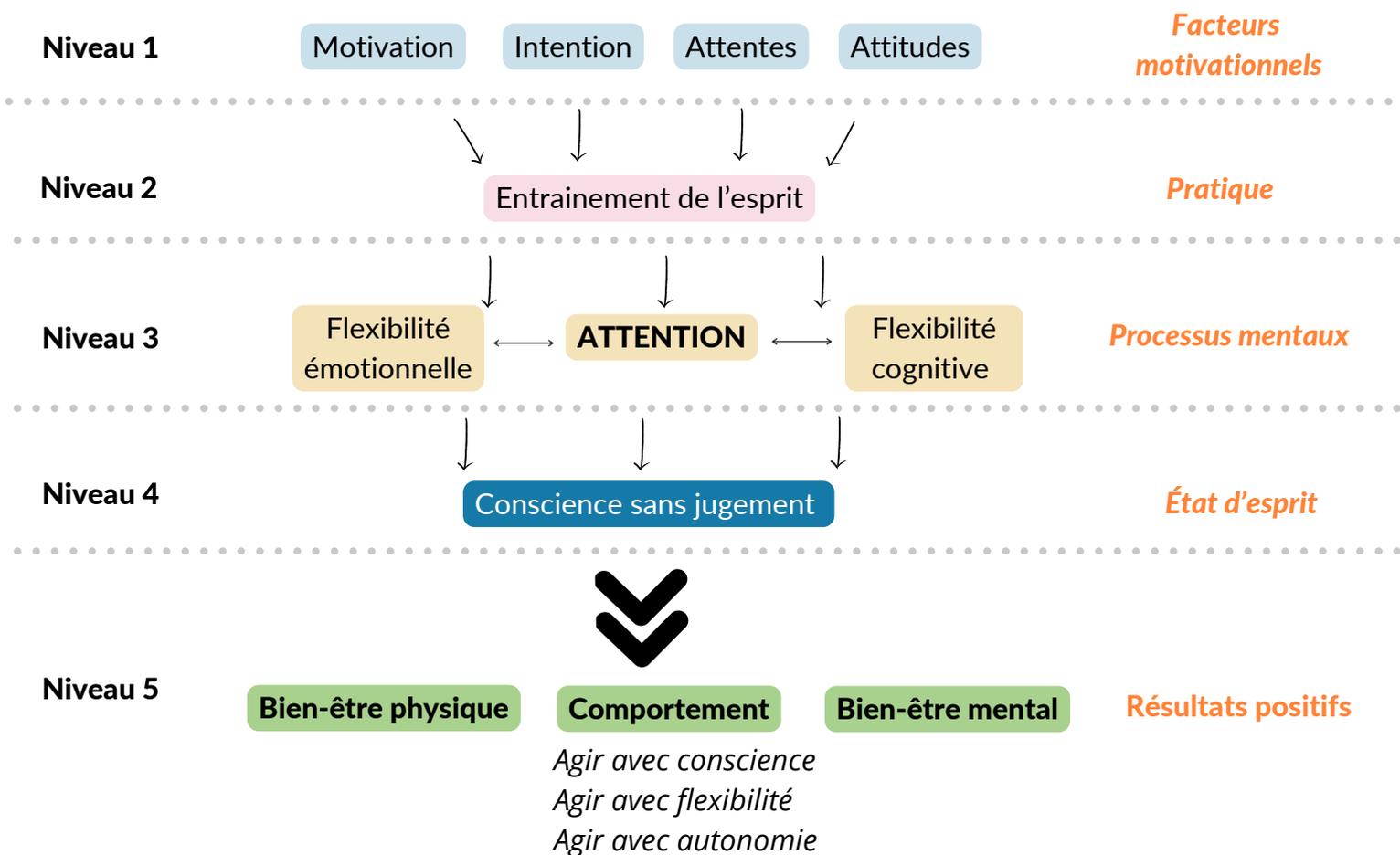
→ Progressivement les applications cliniques basées sur la pleine conscience se sont élargies.

Mécanismes de la pleine conscience

La compréhension des mécanismes impliqués dans la pleine conscience a évolué au fil du temps donnant naissance à différents modèles.

Le modèle le plus récent est le modèle de Malinowski qui se caractérise par 5 niveaux, d'évolution chronologique :

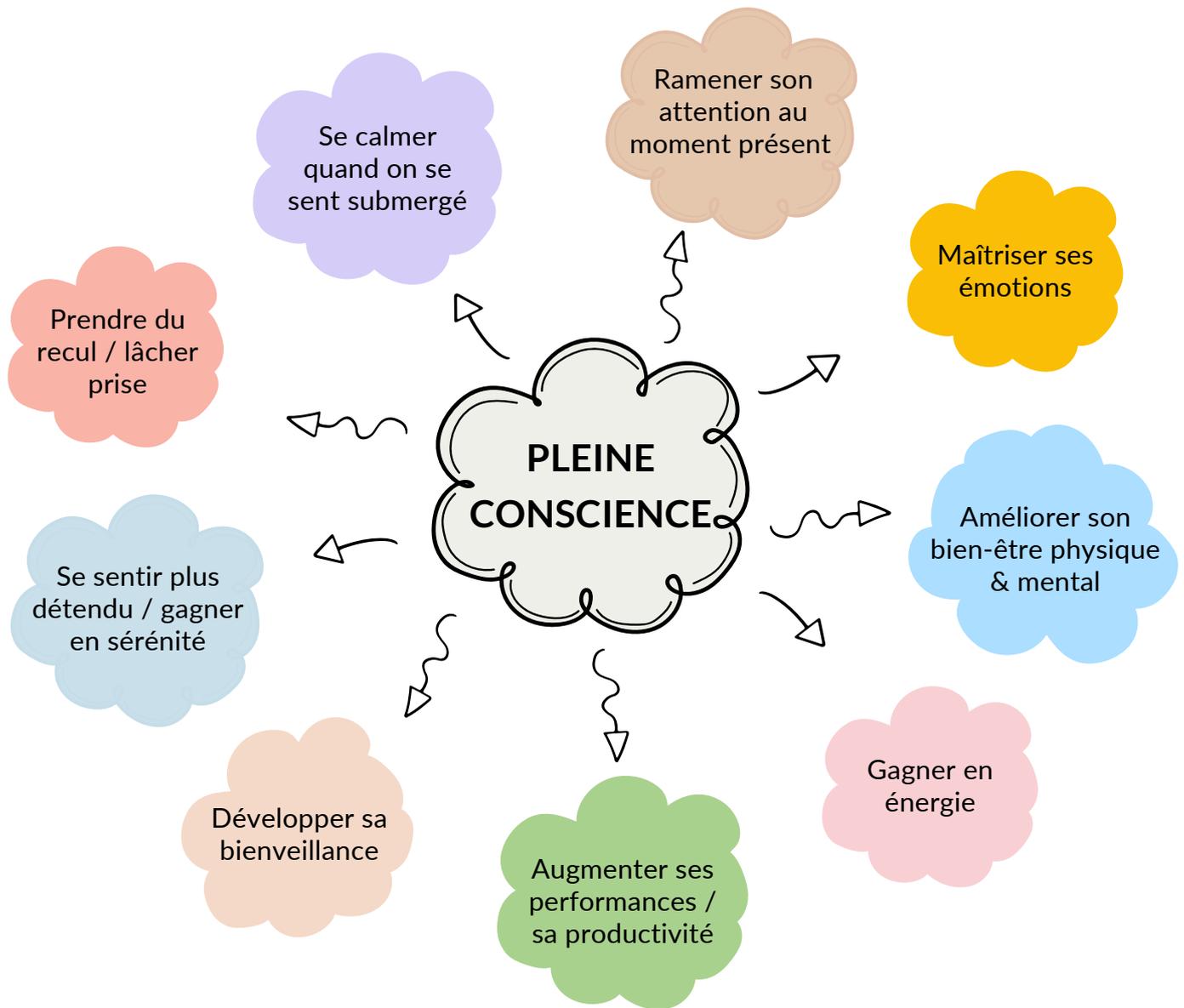
- **Niveau 1** : Les **facteurs motivationnels** qui vont déclencher la pratique de la pleine conscience : "pourquoi et comment le sujet s'engage ?".
- **Niveau 2** : La **pratique de la pleine conscience**, à savoir l'entraînement de l'esprit tant dans la fréquence de pratique que dans l'implication du sujet.
- **Niveau 3** : Des **processus mentaux** vont être développés grâce à la pratique de la pleine conscience. L'entraînement et le perfectionnement des capacités d'attention ont un rôle central et permettent de soutenir les processus de régulation des capacités cognitives (capacités à penser) et émotionnelles.
- **Niveau 4** : L'**état d'esprit** se trouve alors modifié permettant une conscience sans jugement.
- **Niveau 5** : Chaque niveau conditionne l'obtention de **résultats positifs** par la pratique de la pleine conscience.



Modèle de Malinowski en 5 niveaux :

description des mécanismes sous-jacents à la pleine conscience

Pourquoi la pleine conscience ?



Pour quelles pathologies ?



Une **pratique assidue de la pleine conscience** pourrait, notamment en renforçant les capacités d'attention, renforcer la **prise de conscience des comportements à risque** (ex: consommation de substances, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique...). En devenant plus conscient de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations, nous nous accordons la possibilité d'avoir **plus de liberté et de choix** pouvant favoriser une **valorisation et un engagement accru dans des comportements favorables à la santé** (↑satisfaction).

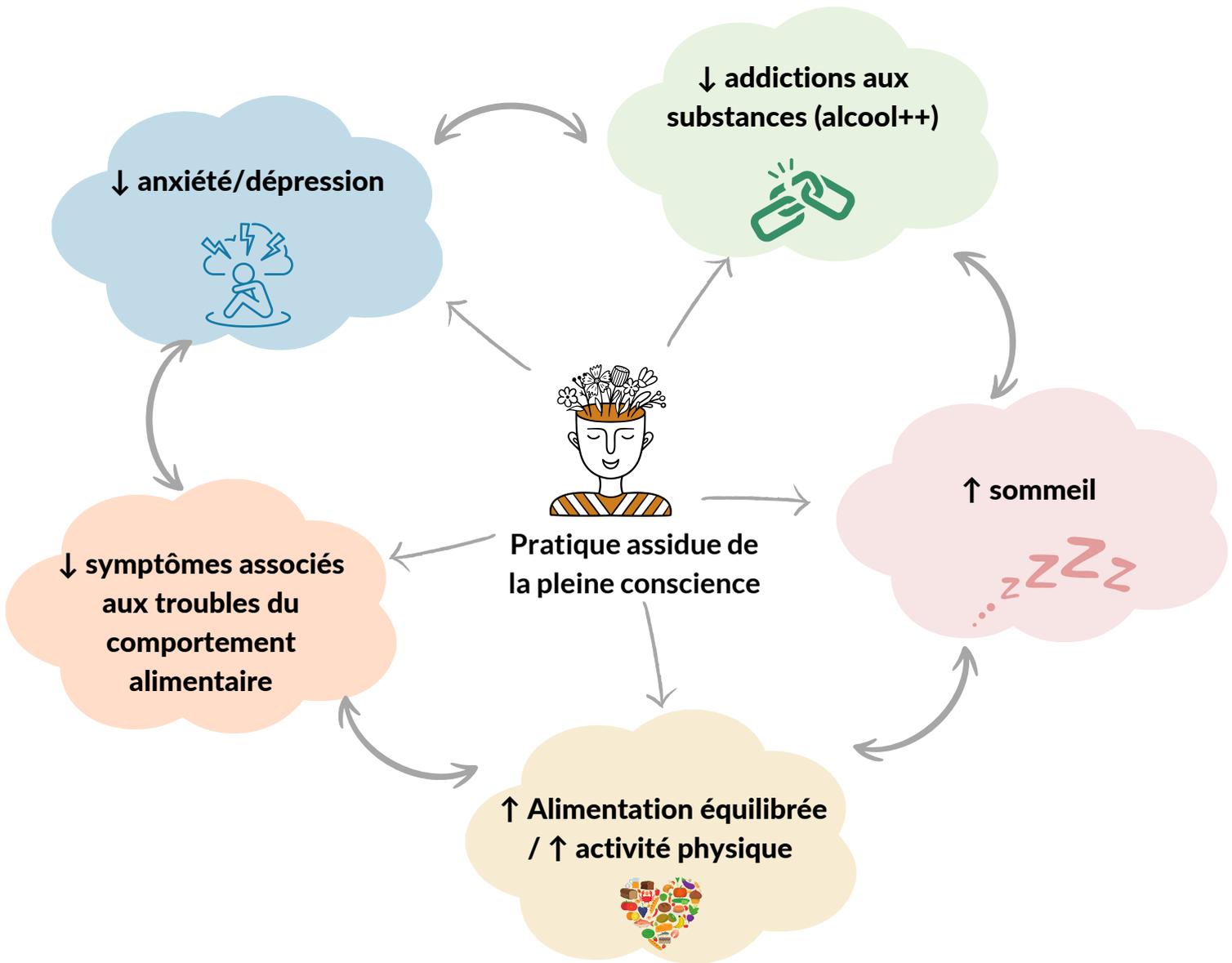
La **pleine conscience** permet également de **diminuer les réactions négatives** incitant alors à la **réduction des comportements à risque pour la santé** et donc de certaines pathologies.

Ainsi, la littérature scientifique décrit des **niveaux plus élevés d'activité physique et d'alimentation équilibrée** ainsi que des **niveaux plus faibles de consommation de substances** associés à la pratique de la pleine conscience. De plus, une **amélioration du sommeil** (↓insomnies/↑qualité), **de l'anxiété et de la dépression** ainsi que des **symptômes des troubles du comportement alimentaire** sont reportés.





Toutefois, il est important de préciser que la littérature actuelle **ne permet pas de déterminer clairement** dans quelle mesure la pleine conscience et les différents types de comportements de santé sont associés l'un à l'autre.



Conclusion

La pratique de la pleine conscience est de plus en plus étudiée dans la littérature scientifique qui souligne son **efficacité thérapeutique** pour certaines pathologies. Toutefois, il existe de **nombreux modèles et facettes de la pleine conscience** complexifiant la comparaison et l'interprétation des études menées dans le domaine.

Néanmoins, **sa pratique ne peut qu'apporter des bienfaits sur la santé physique et mentale** ; elle peut difficilement être néfaste.

Pour commencer ou accroître votre pratique de la pleine conscience, n'hésitez pas à **imprimer notre mémo ci-dessous pour l'intégrer dans votre quotidien**.



Retrouver la pleine conscience dans le programme NutriActis



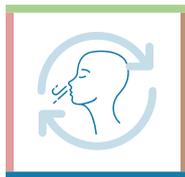
Les programmes d'intervention NutriActis propose **différents contenus et exercices en lien avec la pleine conscience**.

Pour en profiter, n'hésitez pas à demander votre code d'accès à : contact@nutriactis.fr

Profitez du réveil, pour vous ancrer dans le **moment présent** en vous concentrant sur votre respiration et en effectuant l'**exercice de la respiration carré** :



Au réveil



Temps 1 : Respirez par le nez en gardant la mâchoire relâchée

Temps 2 : Bloquez votre souffle en retenant l'air dans vos poumons

Temps 3 : Expirez doucement par le nez

Temps 4 : Maintenez vos poumons vides



Idéalement, choisissez une **durée similaire sur les 4 temps**; vous pouvez choisir la durée des temps et de l'exercice (par exemple : 3sec / temps pendant 3 minutes).

Prenez **vos repas en pleine conscience**. L'alimentation en pleine conscience consiste à être à l'écoute de ses sensations au moment de la prise alimentaire et de prendre le temps de savourer.

Voici quelques astuces pour **favoriser l'alimentation en pleine conscience** :

Prendre le temps de considérer le visuel et le goût du repas

Être à l'écoute de ses sensations alimentaires

Poser sa fourchette entre 2 bouchées

Préférer un endroit calme

Prendre le temps de mastiquer et porter attention aux saveurs

S'asseoir pour manger

Manger sans écran



Le midi

Tous les repas sont propices à une alimentation en pleine conscience. Il existe aussi de nombreux exercices en ligne pour vous guider tels que la "méditation" dite du raisin sec. cf. : [Guide alimentation saine et équilibrée](#)



En sortant du travail

A la sortie du travail, pendant votre trajet, **éteignez votre téléphone** et durant cette marche, peu importe sa durée, prenez le temps de vous **connecter à l'instant présent** en :

Vous connectant à ce qui vous entoure

regardez autour de vous, les gens que vous croisez, les bâtiments ou la nature, les bruits des oiseaux...



Prenant conscience aussi des ressentis de votre corps

l'air/vos habits sur votre corps, les mouvements de votre corps, le contact de vos pieds sur le sol, votre respiration...



Tout au long de la journée ...



Sous la douche



En cuisinant



Aux pauses



Aux repas



En marchant