

## La mindfulness: késako?

09/03/2018



**Ces dernières années, la mindfulness fait de plus en plus parler d'elle. En quoi cette pratique consiste-t-elle et pourquoi améliore-t-elle la qualité de vie? Réponses avec Marjan Abadie, fondatrice de l'Institut Mindfulness.**

La mindfulness ou « pleine conscience » est une pratique mise au point par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn dans les années 70. Cette pratique est pourtant ancestrale, puisqu'elle prend ses racines dans la méditation pratiquée par les moines bouddhistes.

### **Qu'est-ce que la mindfulness?**

On peut définir la mindfulness comme une gymnastique de l'esprit qui consiste à porter son attention sur le moment présent de façon intentionnelle. « Au quotidien, notre attention peut rapidement être détournée par différents stimuli extérieurs ou intérieurs: nous pensons au boulot lors du repas du soir en famille ou nous réfléchissons à la liste des courses alors que nous sommes en train de jouer avec nos enfants », explique Marjan Abadie. La pleine conscience nous apprend donc à focaliser notre attention, moment après moment, sur ce que nous sommes en train de vivre ici et maintenant.

## Vivre consciemment



La mindfulness demande de développer un intérêt et une curiosité pour ce qui se passe ici et maintenant, sans se laisser influencer par nos expériences passées. La notion de liberté est prédominante: nous apprenons à lâcher prise et à faire nos choix de manière consciente sans être prisonnier du passé. « Prenons l'exemple de quelqu'un qui a toujours écrit de la main droite. La pleine conscience lui apprendra à tester l'écriture de la main gauche et ensuite de choisir de manière consciente ce qui lui convient le mieux. »

### Une multitude de bénéfices pour le mental

C'est bien connu, la mindfulness apaise le mental. Et pour cause, des études ont démontré que cette méthode contribue à:

- apprivoiser le stress et l'anxiété, les ruminations mentales,
- apaiser l'esprit,
- lutter contre les états dépressifs,
- atténuer des réactions d'impulsivité,
- gérer les émotions négatives (agressivité, colère, fuite, frustration, etc.).

Il permet également d'améliorer le bien-être, de développer une plus grande sérénité mentale ainsi que d'augmenter l'acceptation et la bienveillance envers soi et autrui. « L'estime de soi et nos relations aux autres sont aussi positivement influencées par cet état d'esprit. »

### De meilleures performances intellectuelles

Augmentation des capacités d'attention, de concentration et de la mémoire (à court et à long terme), dynamisation de la créativité, renforcement de l'efficacité personnelle, amélioration des compétences interpersonnelles... sont autant de bénéfices de la mindfulness sur nos capacités intellectuelles. La pleine conscience accélère aussi les capacités de compréhension et facilite la prise de décision.

### Et pour le corps?

Les bienfaits de la mindfulness ne se limitent pas au cerveau. Le corps aussi en tire des bénéfices clairs démontrés par de nombreuses études:

- faire face à l'insomnie et aux troubles alimentaires,
- diminution des douleurs chroniques et des réactions allergiques,
- stimulation du système immunitaire,
- récupération après un effort physique important.

## La mindfulness, c'est pour qui?

La mindfulness est ouverte à toute personne qui désire améliorer sa qualité de vie et mieux profiter de la vie en développant une relation différente avec ce qui lui arrive. Cet état d'esprit s'acquiert progressivement en plusieurs semaines, à l'aide de différents exercices. Pour finalement pouvoir se pratiquer à tout moment et partout: chez soi, en vacances, au restaurant...

Mais la mindfulness a aussi démontré son efficacité dans certains contextes particuliers:

- dans le milieu médical, pour les patients atteints de maladies graves ou pour les soignants,
- dans le cadre d'une entreprise, pour apprendre à faire face au stress, améliorer les relations entre collègues, booster la créativité et la collaboration...,
- dans des périodes de stress important, comme lors d'un burn-out ou de post burn-out, par exemple,
- dans la gestion des troubles alimentaires ou, de manière plus globale, du lien que nous avons avec la nourriture.

L'expérience vous tente? Vous trouverez en Belgique différents centres et instituts spécialisés dans la mindfulness. Si vous êtes déjà adepte de cette pratique, n'hésitez pas à partager votre expérience sur [nos réseaux sociaux](#).

### Sources:

Marjan Abadie, fondatrice de l'[Institut Mindfulness](#)