



**POINTS-CLES
DU NUMERO**

- Nous vivons dans un monde de distractions qui nous affectent au plus profond de nous
- Les vastes bénéfices de la pratique de la pleine conscience
- Trois étapes pour remettre plus de présence et de conscience dans notre vie

**DANS CE
NUMERO:**



La Pleine Conscience

Nous vivons dans un monde de plus en plus technologique où les distractions sont constantes. Ce manque de présence et de conscience est néfaste pour notre cerveau et notre santé et nous avons grand besoin d'un retour à la pleine conscience.

Un exemple si courant ...

Pour célébrer la Saint-Valentin, ma femme et moi étions allés dans un bon restaurant de la région qui servait un menu à plusieurs plats. Entre deux plats, notre conversation s'est dirigée sur la pleine conscience et nous avons alors porté intentionnellement notre attention sur le couple assis à la table à côté de nous, car leur comportement était l'illustration exactement opposée du sujet de notre discussion. Ils avaient tous les deux leur mobiles en main. Lorsque la serveuse leur apportait un plat, ils le posaient quelques instants, puis le reprenaient en main, faisant défiler machinalement leur écran à grand coups de pouce, lisant du coin de l'oeil sans vraiment lire, tout en se parlant et en mangeant. De manière évidente, ils n'étaient ni présents à ce qu'ils lisaient sur leur portable, ni à eux-mêmes et leur conversation, et encore moins au délicieux repas.

Au-delà d'une occasion manquée d'apprécier un bon repas et de solidifier leur relation de couple par une présence plus complète, ils ne se rendaient même pas compte qu'ils étaient entrain d'endommager activement leur cerveau. En effet, une étude a montré que le « multitasking » - faire plusieurs choses à la fois sans être vraiment présent à aucune d'entre elles - était aussi néfaste pour le cerveau que de fumer du haschich.

Leur comportement n'est pas une exception. Une étude a révélé que les jeunes adultes consultent en moyenne leur technologie mobile toutes les 11 minutes et passent plus de 5 heures (30% de la journée) en interaction avec elle.

Nous vivons donc dans un monde où nous avons de moins en moins l'opportunité d'avoir des moments pour être vraiment présent à nous-mêmes et aux autres. Et cela nous affecte profondément. La sur-utilisation des technologies modernes est liée à l'anxiété, à la dépression et aux troubles du sommeil chez les jeunes et chez les adultes.

Un besoin de pleine conscience

Plus nous vivons dans un monde en proie aux distractions, et plus nous avons besoin de consciemment mettre en application une pratique qui nous recentre sur le moment présent et nous protège des effets néfastes d'une attention fragmentée.

La pleine conscience est une telle pratique.

La pleine conscience, c'est simplement être conscient, dans le moment présent, de nos pensées, de nos ressentis, de nos sensations corporelles et de notre environnement. La pleine conscience, c'est être présent et conscient de ce qui se passe maintenant et de l'observer sans aucune forme de jugement.

La pleine conscience, c'est l'antidote à des pensées qui se perdent dans le passé ou le futur et à une attention qui se fragmente. C'est la réponse idéale à un monde de distraction, d'anxiété, de soucis et de stress.

La pleine conscience hier et aujourd'hui

La pleine conscience est une pratique millénaire qui est au coeur des enseignements de toutes les grandes traditions spirituelles et de toutes les personnes ayant développé un niveau élevé de conscience.

Depuis une cinquantaine d'années, la pleine conscience est passée sous le microscope des scientifiques et un large ensemble de preuves montre que

«La pleine conscience t'ancore dans le présent afin que tu puisses toucher les merveilles que la vie t'offre dans le moment»

Thich Nhat Hanh



La pleine conscience et à la fois une pratique et un état d'être. Les deux se nourrissent dans une spirale évolutive

cette pratique amène de nombreux bénéfices.

Les bénéfices de la pleine conscience

Voici une liste non-exhaustive des bénéfices principaux d'une pratique - même courte - de la pleine conscience:

- augmente les émotions positives et réduit les émotions négatives et le stress
- améliore notre capacité à nous concentrer
- améliore les relations et augmente la compassion, pour nous-même et pour les autres
- réduit les douleurs
- réduit l'anxiété et la dépression
- améliore le contrôle glycémique
- ralentit le vieillissement cellulaire
- améliore le sommeil
- réduit les complications liées à la grossesse.

Vous voyez que les bénéfices sont vastes. Si un médicament était capable d'apporter tous ces bénéfices, il serait instantanément un « blockbuster » mondial. Mais la pleine conscience ne vient pas dans une pilule. C'est comme un muscle, que l'on peut développer en pratiquant. Cela demande de l'intention et un effort. Et cela en vaut vraiment la peine.

La pleine conscience: pratique et état d'être

La pleine conscience est à la fois une pratique et un état d'être. Plus nous la pratiquons, plus nous grandissons en conscience. Plus nous grandissons en conscience, plus la pleine conscience s'exprime dans notre vie. En pratiquant et en étant dans la pleine conscience, nous commençons à vraiment prendre conscience des dynamiques subtiles qui se cachent derrière les apparences. Elle nous permet d'entrevoir ce qui se cache vraiment derrière l'illusion de la réalité du monde physique en nous donnant l'accès à cet ordre impliqué qui est la fabrique même de notre univers

En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

Les scientifiques ont d'ailleurs découvert quelque chose de fascinant chez les pratiquants réguliers de la pleine conscience: leurs deux thalamus - les voies de relais de toutes les sensations sensorielles - se développent de manière asymétrique. C'est comme si une partie d'eux restait connecté au monde physique, tout en développant une connexion au divin ou à se qui se cache derrière la forme physique.

Comment améliorer votre pleine conscience

Nous recommandons trois étapes:

1. Réduisez les distractions

Réduisez au maximum les distractions inutiles comme la télévision, emails et les médias sociaux. Passez plus de temps « off-line », faites moins et donnez-vous la permission d'être oisif. Et surtout arrêtez de faire plusieurs choses à la fois et de fragmenter votre attention. Evitez le multi-tasking comme la peste.

2. Pratiquez, pratiquez, pratiquez la pleine conscience

Cette pratique doit se faire en deux temps. Dans un premier temps, partez en « retraite ». Extirpez-vous du monde pour pratiquer la pleine conscience. Prenez un cours au besoin, puis pratiquez au moins 20 minutes par jour. Ensuite, « revenez dans le monde » en amenant votre pleine conscience avec vous. Utilisez votre quotidien comme terrain d'exercice. Soyez présent et conscient dans tout ce que vous faites. La moindre opportunité est une possibilité de pratique: manger en conscience, converser en conscience, travailler en conscience ...

3. Faites-vous accompagner

Ma femme Cecilia Pauli a développé un accompagnement d'évolution à la pleine conscience qui passe par le corps. C'est un outil puissant d'évolution personnelle pour ceux qui en ont l'intention.

Vous désirez en savoir plus ou être accompagné? Appelez-nous au **021 646 52 38** pour parler à Mme Pauli.

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch