



VOTRE CORPS EST PRÉSENT, MAIS OÙ EST VOTRE ESPRIT?

Les avantages pour la santé de la pleine conscience au travail

INTRODUCTION

Vous ne vous souvenez pas de ce que les autres ont dit dans une conversation? Vous demeurez concentré sur des événements passés ou vous inquiétez de ce que réserve l'avenir? Si vous avez répondu oui à ces questions, il y a des chances que vous passiez une partie de votre journée distrait. Pratiquer la pleine conscience pourrait être une solution facile et utile.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

En termes simples, la pleine conscience signifie la reconnaissance du moment présent. La pleine conscience peut être décrite comme la pratique de la méditation où l'esprit est pleinement conscient du temps présent¹. Cela peut sembler simple : être conscient de votre environnement, prendre du temps pour vous-mêmes ou vivre dans l'instant présent. Ce qui est ennuyeux, c'est que notre esprit prend son envol et vagabonde : bientôt, nous sommes absorbés et obsédés par des choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Voilà pourquoi la pratique de la pleine conscience peut être un élément vraiment important dans notre journée. Plusieurs organisations utilisent la formation de la pleine conscience pour améliorer le fonctionnement du lieu de travail et le moral de l'entreprise¹.

RESSOURCES

Vous avez accès à HumanaCare
24 heures par jour, partout en
Amérique du Nord



1-800-661-8193

...



...



...

Nouvelles

Pour s'inscrire à notre
webinaires visitez
www.humanalife.ca, ou
contactez
info@humanacare.com.

COMMENT POUVEZ-VOUS PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE?

Le but de la pleine conscience est de se concentrer sur le présent sans aucun jugement². Voici quelques conseils pour commencer la pratique de pleine conscience :

- 1) Pour voir les résultats au travail, commencez à la maison. Le matin, choisissez un message positif agissant comme votre mantra, ou quelque chose que vous pouvez répéter tout au long de la journée.
- 2) Il n'y a aucun besoin de tapis de yoga pour pratiquer la pleine conscience, la seule chose dont vous avez besoin est un peu de temps, même une minute à votre bureau peut suffire.
- 3) Asseyez-vous dans une position confortable et détendue.
- 4) Éliminez toutes les distractions et fermez les yeux, détendez-vous et prenez quelques respirations profondes.
- 5) Concentrez-vous sur votre respiration. En ralentissant votre souffle, cela vous placera dans un état paisible.
- 6) Quand votre esprit vagabonde, retournez simplement votre attention sur votre respiration.
- 7) Au dîner, prenez une pause relaxante à l'extérieur, ou même juste loin de votre bureau.
- 8) Quitter votre bureau pour faire une promenade peut également aider à détendre votre l'esprit.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA PLEINE CONSCIENCE?



PLUS DE PATIENCE

Dans notre culture de gratification instantanée, il est facile de se laisser distraire. La pleine conscience nous apprend à pratiquer la patience afin qu'elle nous soit plus naturelle quand nous en ressentons le besoin.



MEILLEURE CONCENTRATION ET PRODUCTIVITÉ

Il est tentant de se laisser entraîner dans les médias sociaux, les interruptions et les pensées inutiles. La pleine conscience nous aide à reconnaître les pensées ou les impulsions distrayantes et à les laisser passer sans nous livrer à elles.



COMPASSION ACCRUE

La pleine conscience élargit notre compassion pour soi et pour les autres en nous aidant à suspendre notre propre jugement et à attirer l'attention sur le moment présent.



CONSCIENCE ACCRUE DU CORPS

Nous avons tendance à perdre conscience de ce que notre corps ressent lorsque nous sommes facilement distraits. Avec une conscience accrue, nous pouvons écouter notre corps et réagir de manière plus saine et réfléchie.



MOINS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

En apprenant à se détacher des pensées inutiles, nous pouvons réduire le stress et l'anxiété.

Citations

¹Good,D.J, Lyddy,C.J.& al. (2016,January 1). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. Journal of Management,42, 114-142

²Dix,M. (2015, March 18). 7 Ways Mindfulness Improves Your Performance At Work. Retrieved November 3 2017 from <http://aboutmeditation.com/mindfulness-at-work/>