



LA PLEINE CONSCIENCE

OBSERVER • ÉCOUTER • RELACHER • RESPIRER
CONSCIENCE • PRÉSENCE • 5 SENS

||

La pleine conscience nous parle d'être pleinement éveillé dans notre vie. Il s'agit de percevoir l'exquise vivacité de chaque instant "

Jon Kabat-Zinn

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La pleine conscience c'est :

- être pleinement conscient de **son monde intérieur et de son environnement extérieur**, c'est être présent au monde et à son monde.
- un état de conscience qui résulte d'une **attention au moment présent**.
- une **capacité à faire une pause**. Il s'agit de ne pas se faire happer par les pensées liées au passé ou au futur. Plus simplement, il s'agit de laisser de côté toute distraction qui pourrait vous éloigner de ce qui est pertinent dans l'instant présent.
- étape par étape d'**apprivoiser notre capacité d'attention** et de nous reconnecter à tous nos sens.

A QUOI ÇA SERT ?

**SORTIR DE
NOS PENSÉES
PERMANENTES,
DE NOS
INTERPRÉTATIONS
LIMITANTES**

**FACILITER
NOTRE
CONCENTRATION
ET NOTRE
PRISE
DE DÉCISION**

**ÊTRE PLUS
À L'ÉCOUTE
DE NOS SENS,
DE NOTRE
RESSENTI**

**RENFORCER
NOTRE AGILITÉ,
NOTRE
ADAPTABILITÉ
RAPIDE**

**VIVRE LE
MOMENT PRÉSENT
EN ÉVITANT DE
PROJETER DES
ÉLÉMENTS DU PASSÉ
DANS LE FUTUR**

**FACILITER
L'ÉCOUTE
ET RÉGULER
SES ÉMOTIONS**

PROGRESSION

- 1. RESPIRER**
s'appuyer sur les fiches et les cartes respiration
- 2. ÉCOUTER, VOIR, RESSENTIR** dans un espace facilitant
- 3.** Essayer sur un **RETOUR AU CALME** ou un moment de séance dédié aux sensations
- 4.** Pendant l'**ACTIVITÉ SUR L'EAU, À TERRE, À L'ENTRAÎNEMENT OU EN RÉGATE**.



AU QUOTIDIEN

- Gérer son stress pour un examen ou un rendez-vous important
- Faciliter sa capacité intentionnelle
- Renforcer son système immunitaire



EN NAVIGATION

- Écouter ses sensations
- Être conscient de sa posture
- Gérer son stress et ses émotions sur une compétition



SUR L'EAU

- Se centrer sur ses sens et ses appuis
- Pour démarrer essayer à l'occasion de speed-test, avant un départ
- Sur des navigations faciles puis à tout moment à l'entraînement et en gréate



À TERRE

- Plusieurs positions pour démarrer :
- assis au sol
 - allongé
 - debout
 - en marchant

COMMENT FAIRE ?

Comme pour toute technique, il est nécessaire de s'**entraîner régulièrement**.

Au départ, il ne sera pas forcément facile de vous « pauser », de lâcher vos pensées .

Acceptez que ce soit ainsi et soyez progressif.

Cette pleine conscience peut se faire en prenant un temps consacré en variant les positions et les moments. Elle peut aussi se faire à tout moment en étant pleinement à l'écoute, conscient, en étant pleinement présent dans ses activités du quotidien.

PORTER SON ATTENTION SUR :



SON SOUFFLE, SA RESPIRATION

Bien respirer c'est **ressentir et être pleinement conscient des différents étages respiratoires**. Ressentir le mouvement des poumons, du diaphragme et du ventre.

Être à l'écoute de sa respiration consciente est une des bases de la pleine conscience. C'est un indispensable et un préalable à toutes les techniques.



SES SENS, EN INTERNE, EN EXTERNE

Combien de fois avons-nous écouté le monde qui nous entoure ? Combien de fois avons-nous regardé la richesse d'un paysage ? Combien de fois nous sommes-nous accordés la possibilité d'une émotion déclenchée par une odeur ? **Marcher, goûter, écouter, sentir, regarder, toucher : en pleine conscience.**

PAROLE D'EXPERT



Ingrid Petitjean
Coach / formatrice
Méthode Target

" Sur l'eau, je vais à la recherche de mes sensations et je leur accorde une attention particulière. Je me focalise alternativement sur ce que je vois, ce que j'entends, ce que je ressens dans mon corps, les sensations de glisse, les odeurs, le goût... Je commence dans des conditions faciles et petit à petit je l'intègre pour vivre pleinement le moment présent. "



C'est être à l'écoute, être alerte de toute sorte de stimuli, toutes les informations qui me parviennent au niveau sensoriel, l'appui au niveau des pieds, la sensation du touché du foil dans l'eau, la pression dans les mains, la pression dans le harnais, la vision du plan d'eau, des risées, des bandes de vent. C'est donc être totalement centré sur ses sensations et faire abstraction de toutes les perturbations externes et des pensées parasites qui peuvent venir polluer ses sensations.

Pour moi les pensées parasites c'est le stress, la peur. Quand je sens que le cardio commence à monter dans les moments avant les manches, j'essaye de me remettre dans une bulle. Je me visualise à l'entraînement. Je me dis à l'entraînement tu es capable de faire telle ou telle chose, tu mets ça en place, en action. J'essaye de me remémorer des positions au niveau technique pur et je me dis qu'il y a du plaisir pour être plus alerte et moins me faire happer par ses pensées parasites : Profite à fond du moment présent !

Pierre Le Coq

Équipe de France de voile en planche IQ foil
Médaille de bronze au JO de Rio

NOS CONSEILS

METTRE EN PLACE DES TEMPS « MÉDITATIFS » :

- Essayer **différentes formes d'approches** (se concentrer sur les sens, en marchant, se concentrer sur la respiration...)
- En situation de navigation ou d'entraînement à terre.
- Chercher **un lieu agréable et facilitant**...il faut donc en essayer plusieurs
- Quand une pensée arrive, ne pas chercher à la contrôler mais **revenir sur la respiration**

MÉDITER,
ce n'est pas une
question de durée
mais de fréquence,
5 - 10 min/ jour
suffisent à ressentir
les bienfaits et
l'intérêt