

Les petits trucs de l'Association VIVA

(paru dans *Le Lancéen* de décembre 2009)

Vivre le moment présent

«En général, nous sommes plutôt préoccupés par ce qui est déjà arrivé dans le passé, ou par un avenir qui n'est pas encore là. Nous cherchons un *ailleurs* où nous espérons que tout sera meilleur ou comme avant. »

Ces mots sont de Jon Kabat-Zinn, un médecin des Etats-Unis qui propose des techniques de détente pour mieux faire face à des problèmes de santé et au stress provoqué par notre rythme de vie, mais aussi avoir de meilleures capacités attentionnelles. Cette approche est appelée *Mindfulness* en anglais (« pleine conscience »), terme que l'on peut aussi traduire par « présence ». Etre présent à l'instant, à ce que l'on vit « ici et maintenant », c'est ce que propose cette approche, tellement à contre-courant de notre manière de vivre actuelle. Calmer le flot incessant de nos pensées en étant à l'écoute de nos perceptions, nous pouvons tous le faire. Il est possible de se reconnecter avec l'instant pour le vivre plus pleinement, dans les petites choses habituelles qui font notre quotidien. Voici quelques suggestions pour (re)découvrir peu à peu en nous une aptitude naturelle à nous réjouir des choses les plus simples :

- En se réveillant le matin ou en se couchant le soir, être attentif pendant quelques instants à sa respiration.
- En marchant, sentir son corps en mouvement, le sol sous ses pieds, l'air sur son visage...
- Lorsqu'il faut attendre – à une caisse, dans un embouteillage – et que grandit l'impatience, calmer le rythme de sa respiration, et du coup le stress, simplement en y portant attention.
- Choisir une activité routinière de son quotidien – prendre une douche, se laver les dents, lacer ses chaussures... - et la faire en étant totalement attentif à ce que l'on fait et ressent.
- Lorsque l'on mange, que l'on prend un thé ou un café, on peut le faire quelques minutes en silence, le temps de percevoir pleinement les couleurs, les odeurs, les saveurs.

« Le moment présent est le seul temps dont nous disposons pour vivre, grandir, sentir et changer », dit encore Jon Kabat-Zinn. Nous ajouterons « à tout âge de la vie » et nous vous invitons à goûter autant que possible à de tels moments... Pour en savoir plus : *L'éveil des sens*, de Jon Kabat-Zinn, Arènes Editions