



## PLEINE CONSCIENCE DISPENSÉE

La méditation pleine conscience est une technique mentale qui consiste à s'entraîner, à maintenir son attention sur le moment présent tout en empêchant l'esprit de laisser captiver par les pensées qui surgissent. Elle a des bienfaits sur le corps et l'esprit, elle peut aider à réduire le stress , à améliorer la concentration, une meilleure gestion des émotions et sérénité au quotidien

Il existe plusieurs programmes de méditation de pleine conscience dispensées en groupe, tels que le programme MBCT ( Mindfulness Based Cognitive Therapy) qui comporte huit séances de deux heures suivant un rythme hebdomadaire. Durant ces séances, on pratique notamment des exercices de thérapie cognitive, des exercices formels de méditation et informels de pleine conscience

On explore tout ce qu'une pensée négative déclenche en termes d'émotions, de réaction corporelles, d'autres pensées et cycles de rumination et de tendance à se replier sur soi

## PLEINE CONSCIENCE DU CORPS

La méditation peut avoir des effets physiologiques et biologiques sur le corps. Elle peut aider à réduire la pression artérielle, à renforcer les chromosomes, à réguler les émotions et le sommeil

en outre, la méditation peut réduire les symptômes de douleurs chroniques, à renforcer le système immunitaire et à protéger les propriétés des télomères

Il est important de noter que la méditation ne doit pas être considérée comme un substitut aux traitements médicaux conventionnels, si vous avez des problèmes de santé, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer toute pratique de méditation

Et ce concerne la nutrition; il est important de bien manger pour maintenir un équilibre émotionnel et physique

Les aliments riches en acides gras polyinsaturés, oméga-3, oméga-6, oméga-9, gras saturés, mono-insaturés et cholestérol sont bénéfique pour le cerveau et les fonctions cognitives

La déjection joue également un rôle important dans l'équilibre corporel et physique nécessaire pour une bonne méditation

L'alimentation en pleine conscience permet de donner à ses repas toute l'attention possible afin de mieux les mâcher et mieux les savourer. Les aliments fermentés tiennent également une place de choix dans le processus de gestion et donc de la méditation par ricochet

La pleine conscience est une technique d'élargissement du champ de la conscience issue de la méditation et du yoga. Elle permet d'établir une autre relation à soi-même en modélisant le rapport du sujet avec un corps et son fonctionnement mental. Elle peut aider à développer l'empathie envers son partenaire, à être mieux armé pour gérer les émotions et faire face au stress lié à la relation

**En psychologie, la thérapie de pleine conscience est une méditation articulant les espaces psychiques et corporels. Elle permet de travailler sur l'activité mentale et le potentiel d'action depuis le corps. Le méditant est encouragé à résister à la pulsion d'agir, à observer et supporter l'émotion pour prendre conscience de son caractère éphémère. Accompagné par la voix du thérapeute, il travaille à dépasser inconfort et frustration et développe ainsi des capacités de self-control**

Salwa KHALDY 18 / 10 / 2023

[passeportsanté](#), [sunslower](#), [science-vie](#), [doctonat](#), [la nutrition](#), [santéjournaldesfemmes](#), [corpsanté](#)