

Annexe 2 – Pratiques informelles (1 à 5 minutes par jour)

À quoi ça sert ?

Les pratiques informelles amènent la pleine conscience dans la vie quotidienne (repas, douche, mails, interactions). Elles complètent la pratique formelle et sont particulièrement utiles quand l'énergie est basse ou que la journée est chargée.

Rappel important

Le but n'est pas de "tout faire", mais de créer des micro-retours au présent, encore et encore.

Comment l'utiliser (simple)

- Choisis 1 seule pratique informelle par jour (ou 2 si c'est facile).
- Vise court : 30 secondes à 5 minutes suffisent.
- Quand tu oublies : tu recommences au moment où tu t'en rends compte (sans te juger).
- Astuce : colle-les à un déclencheur ("avant d'ouvrir un mail", "au moment du café", "quand je me lave les mains").

| Pratique | Durée | Comment faire (rappel) | Pourquoi (bénéfice) |
|---|---------|--|---|
| Manger en pleine conscience (3-5 bouchées) | 1-3 min | Choisis 3-5 bouchées. Observe l'odeur, la texture, le goût. Mastique lentement. Si l'esprit part, reviens aux sensations. | Revenir au corps, calmer l'automatisme, retrouver du "présent" même dans une journée chargée. |
| Activité quotidienne en pleine présence (douche, vaisselle, marche) | 3-5 min | Pendant 3-5 minutes, décide que ton seul rôle est d'être là : sensations, mouvements, sons, contact (eau/sol/objets). | Sortir du pilote automatique, créer une pause sans effort supplémentaire. |
| Pause STOP | 30-60 s | <ul style="list-style-type: none">• Stop : j'arrête 1 seconde.• Temps : 1-2 respirations.• Observer : sensations/émotions/pensées.• Poursuivre : je continue avec un petit ajustement (ralentir, dire non, respirer). | Se réguler sur le moment, éviter l'escalade du stress, retrouver un choix. |
| Noter 1 moment agréable | 1-2 min | Repère un moment simple (lumière, musique, sourire, boisson chaude). Note : "Quoi ?" + "Où dans le corps ?" (chaleur, détente...). | Réentraîner le cerveau à voir aussi ce qui nourrit, pas seulement ce qui menace. |
| Repérer "Nourrit / Épuise" | 2-5 min | En fin de journée (ou en cours de journée), note 1 chose qui t'a nourrie et 1 chose qui t'a épuisée (même petit). | Clarifier tes sources d'énergie et de surcharge pour ajuster ton quotidien. |
| Une petite décision de soin (1 par jour) | 1-5 min | Choisis une action très faisable : pause sans écran, verre d'eau, marcher 5 min, dire non, te coucher 15 min plus tôt. | Construire la récupération par petites touches, sans perfectionnisme. |