Promotion Santé Normandie

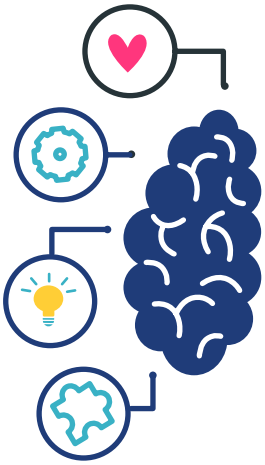
Savoir être en pleine attention

Savoir-être en pleine attention est la capacité à concentrer volontairement son attention tant sur son monde intérieur que sur les événements extérieurs, et ce dans l'instant présent. Cette capacité cognitive consiste à observer ses pensées, émotions, besoins et sensations en les acceptant pleinement, c'est-à-dire sans chercher à les modifier ou à réagir de manière impulsive.

Les effets de la pleine attention sont multiples : elle renforce l'autocontrôle et la capacité à faire des choix. Elle améliore la régulation émotionnelle et la relation à soi-même. Enfin, elle favorise la concentration et facilite les apprentissages.

Idée 1

Avoir conscience de notre capacité d'attention



Nos organes sensoriels nous transmettent de nombreuses informations.

L'attention nous permet de capter, traiter et assimiler les informations, issues de notre environnement ainsi que de notre monde interne.

L'attention est alors le mécanisme par lequel celles-ci parviennent à notre conscience.

Idée 2

Apprendre à diriger volontairement notre attention sur l'expérience sensible présente

Il s'agit de choisir d'orienter notre attention vers l'expérience présente, en observant ce qui se passe dans notre corps et notre esprit au moment même.

Idée 3

Accueillir l'expérience sensible telle qu'elle se présente

À la manière d'un observateur neutre, être en pleine attention, suppose d'accueillir l'expérience sensible présente, sans l'analyser, l'interpréter ou encore la juger.

Idée 4

Pratiquer des activités formelles et informelles de pleine attention

Qu'elles consistent en des exercices précis ou qu'elles s'appuient sur nos activités du quotidien, il s'agit de s'entraîner à la pleine attention.

Ainsi, au cours d'une journée (et à des moments plus propices) nous pouvons volontairement faire une « pause ou un arrêt sur image » en étant attentif à notre environnement et notre monde interne.

Le développement des compétences cognitives emprunte un parcours en plusieurs étapes

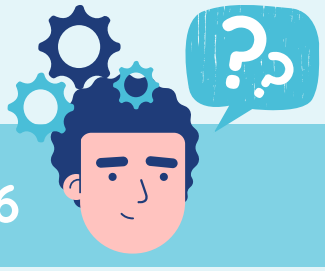
1 Se connaître et s'auto-évaluer positivement

2 Savoir être en pleine attention

3 Prendre des décisions constructives

4 Connaître et atteindre ses buts personnels

5 Gérer ses impulsions



6 Pouvoir résoudre des problèmes et demander de l'aide

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

Les compétences cognitives nous permettent d'améliorer la connaissance de nous-mêmes, de nos émotions et de nos motivations, de mieux gérer nos impulsions et de prendre des décisions qui sont en accord avec nos valeurs et nos objectifs.