

# Prendre une pause



## pour vivre le moment présent

Par **Monique Tessier, M. Sc.**, formatrice en gestion du stress et pratique de la pleine conscience

**Plus ou moins consciemment, nous reportons sans cesse l'échéance de ce qui, croyons-nous, « fera notre bonheur ». Nous pensons que nous serons heureux plus tard lorsque nous aurons terminé nos études, lorsque nous aurons un travail, unE amoureuxE, une famille, une maison, lorsque nous serons plus mince, à la retraite, lorsque nous aurons trouvé dans quel secteur nous impliquer... alors que cette plénitude est accessible, maintenant, si nous y regardons plus profondément. Pour y arriver, prenons une pause...**

Prendre une pause, c'est m'arrêter dans l'instant même, c'est apprécier le bleu du ciel, l'air frais du vent sur mon visage, l'effet apaisant de la pluie qui tombe, c'est la joie d'être entouré des gens que j'aime ; c'est aussi sentir la morsure du froid et prendre le temps de me couvrir, c'est me laisser toucher par les larmes de mon enfant ou de mon petit-enfant, bref, c'est ce sentiment qu'on éprouve à être juste là, à ne rien faire, à n'avoir qu'à respirer — immobile dans l'instant.

Cessez ce que vous êtes en train de faire et prenez le temps d'observer ce à quoi ressemblent votre météo intérieure, vos pensées, vos sensations, à cet instant. Prenez conscience de ce qui est là, sans le juger, sans chercher à le changer. Vivre pleinement le moment présent, que ce soit dans un moment de bien-être ou dans un autre de tristesse, contribue à bien préparer l'avenir.

### Vivre le présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que nous ramenons à notre esprit des événements qui appartiennent au passé, ou encore parce que nous anticipons ce que sera demain. Nous sommes aussi très habiles à nous créer des scénarios et à y croire, comme s'il s'agissait de la réalité, alors qu'ils sont la plupart du temps échafaudés sur des perceptions erronées. Sachons prendre le temps de revenir dans notre réalité, dans le présent, et de la vivre tout simplement.

« Le passé n'est plus,  
demain n'est pas encore,  
la vie est dans l'instant présent ».

Thich Nhat Hanh

### Comment vivre le moment présent ?

**Alors, comment vivre le moment présent ? C'est tout simple : en nous arrêtant et en prêtant attention à ce que nous sommes en train de faire, dans de petits gestes quotidiens. Essayez-le !**

- ✦ J'inspire, et je sens que j'inspire, j'expire, et je sens que j'expire ;
- ✦ Lorsque je suis avec quelqu'un, je le regarde, je l'écoute ;
- ✦ Je lave la vaisselle et je prends conscience de la chaleur de l'eau sur mes mains ;
- ✦ En voiture ou à pied, je fais une pause au feu rouge pour arrêter le cours de mes pensées, puis je reviens à ma respiration ;
- ✦ Lorsque je marche, je prends conscience de chacun de mes pas, des sensations qui m'habitent, de la luminosité et de l'environnement qui m'entourent (les gens, la nature, le paysage urbain) ;
- ✦ Et pour me ramener à l'instant présent au cours de ma journée, je peux télécharger gratuitement sur mon ordinateur, à la fréquence désirée, le son d'une cloche qui m'offrira un temps de pause pour respirer.

[mindfulnessdc.org/bell](http://mindfulnessdc.org/bell)

Lorsque vous prendrez cette pause, des pensées chercheront à s'installer dans votre esprit. Accueillez-les et laissez-les simplement passer, sans vous y arrêter.