



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

# L'Éclaircie

## Journal de Janvier 2021



<http://www.ungestealafois.co/tag/nicole-bordeleau/>

## Édition spéciale: La méditation

401-330 ch. Principal,  
Cap aux Meules G4T 1C9  
Téléphone : 418 986-6456  
Télécopie : 418 986-5989  
[www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca)



## Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
À quoi sert la méditation?	2
Méditer pour le bien être	3
La pleine conscience	3-4
Les bienfaits de la méditation	5
Comment débiter une méditation?	6
Application « Petit Bambou »	6
5 minutes de calme	7
3 techniques simples pour méditer	7
Méditation arc-en-ciel pour enfant	8
La cohérence cardiaque	9
Outil pratique de respiration	9
Activités de l'Éclaircie à venir...	10
Consignes de l'Éclaircie	10



Source: zazzle.fr

À vous chers lecteurs,

En ce début d'année, nous désirons vous offrir nos vœux les plus doux et les plus sincères. Que votre année 2021 soit remplie de santé, d'espoir et de gratitude, vous permettant de mieux apprécier l'instant présent.

Au-delà de la gravité de la crise que nous traversons depuis des mois, nous devons aussi apprendre à cohabiter avec nos émotions et celles de nos proches. Et si la méditation pouvait s'avérer un outil précieux dans la poursuite de cette grande traversée?

Alors que nous protégeons notre corps par la distanciation sociale et le lavage des mains, pourquoi ne pas prendre soin de notre cerveau par la méditation ? De sérieuses études scientifiques, comme celle du Dr Steven Laureys, confirment que méditer pourrait aider différents problèmes de santé aussi variés que le burnout, l'insomnie, les douleurs chroniques, etc.

Dans ce premier fascicule de l'année, nous vous parlerons donc de méditation et de cohérence cardiaque. Ces moyens sont à la fois, simples, gratuits et permettront de recharger nos batteries à la maison. Cependant, il est important de mentionner que la méditation *pourrait être contre-indiquée dans certaines conditions*, dont les troubles psychotiques. Ainsi, si vous souffrez d'une maladie physique ou psychologique, consultez d'abord un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme de méditation.

En terminant, nous vous souhaitons une bonne et ZEN année. Gardez toujours espoir et faites confiance à la vie, vous découvrirez que les obstacles sont des occasions pour vous de grandir. Souvenez-vous que vous êtes uniques, doués de facultés d'adaptation en plus, d'être tout simplement **FORMIDABLES !**

Johanne, Manon et Rachelle

## Méditer pour le bien de votre santé mentale

On l'entend de plus en plus : la méditation est bonne pour la santé mentale. Mais qu'est-ce que la méditation, au juste ? Et pourquoi est-elle si bénéfique ?

Plusieurs d'entre nous pratiquent la méditation sans même s'en rendre compte. Si vous vous êtes déjà assis en silence pour profiter d'un moment rien qu'à vous, vous avez médité. Si vous vous êtes déjà arrêté pour vous centrer sur votre respiration, vous avez médité.

Il existe de nombreux types de méditation, et beaucoup de conceptions erronées qui y sont associées. À la base, la méditation consiste à détourner son attention du bruit mental causé par notre vie quotidienne. Cela peut signifier de se concentrer sur sa respiration, de répéter une phrase dans sa tête, ou de simplement prendre conscience de ses pensées dans l'instant présent.

Même si la pratique peut sembler futile, les résultats peuvent être considérables.

Les études montrent qu'une méditation de pleine conscience peut aider à réduire l'anxiété, la dépression et la souffrance psychologique. De plus, la méditation de pleine conscience est également connue pour ses effets positifs sur l'humeur générale, le sommeil, la cognition, et plus encore. On peut donc dire que la méditation joue un rôle déterminant dans la promotion de la santé mentale.

Adapté de: <https://cmha.ca/fr/blogs/mediter-pour-le-bien-de-votre-sante-mentale>

## La pleine conscience

**La pleine conscience** fait souvent référence à la capacité de faire le vide. Par contre, la réelle pleine conscience se résume à beaucoup plus que le simple fait de chasser toutes pensées de son esprit. La pleine conscience est un art d'une simplicité complexe.

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience, c'est l'art de **cultiver une manière d'être axée sur le positif, le bonheur et l'altruisme**, tout en évitant d'être envahi par nos pensées négatives. Il s'agit de porter volontairement notre attention sur le moment présent sans juger les idées qui proviennent de nos observations. C'est donc prendre conscience des pensées qui peuvent traverser notre esprit, mais sans s'y accrocher, les juger ou les analyser.

### Se donner rendez-vous

La méditation de pleine conscience c'est **se donner rendez-vous** avec nous-mêmes pour prendre de petites pauses, selon le psychiatre Christophe André. Il stipule que « c'est prendre le temps de s'arrêter de *faire* pour *être* ». Le verbe *faire* sous-entend une action « Il faut... » et crée une grande pression de performance, par exemple : « Il faut que je... travaille, paie les factures, aide les enfants avec leurs devoirs, fasse la vaisselle, etc. » Quant à lui, le verbe *être* signifie de respirer, de faire place à ce que nous ressentons, à ce qui existe en nous et de vivre l'instant présent, qu'il soit agréable ou non.

Or, nous croyons souvent à tort que de faire autre chose nous permet de prendre une pause et de décrocher de ce que nous faisons. Pourtant, naviguer sur les réseaux sociaux, par exemple, ne permet pas de prendre une véritable pause centrée sur soi. Il s'agit en réalité d'un moyen qui fatigue le cerveau différemment.

Suite...

## Suite... La pleine conscience

### La méditation nourrit l'esprit

Pour reprendre le concept du Dr André, la méditation est une façon de nourrir l'esprit. Ainsi, la méditation procure des bienfaits psychologiques et physiologiques prouvés et s'avère même nécessaire. Selon lui, l'esprit a besoin de trois ingrédients essentiels :

#### 1- La lenteur

La **lenteur** signifie de prendre son temps, de s'adonner à une activité à la fois, de prendre des pauses entre chacune d'elles, d'agir avec calme et douceur, sans stress ni presse, et de nous réserver des moments pour ne rien faire du tout.

#### 2- Le calme

Le **calme** implique de redevenir sensible à tous les stimuli extérieurs qui nous entourent comme les bruits, la musique, les images, les écrans, la télévision, le téléphone, la radio, etc. Pour obtenir le calme, il faut se permettre d'éliminer ce qui sollicite inutilement notre attention et fuir ce qui agresse nos sens. Pour ce faire, nous pouvons fermer les yeux un instant, respirer, regarder le paysage ou encore marcher dans la nature.

#### 3- La continuité

La **continuité** fait référence aux distractions, à tout ce qui détourne notre attention et qu'il vaut mieux éviter. Pour faire preuve de continuité, il faut résister à la tentation de consulter nos courriels, nos messages textes, notre cellulaire, l'internet et rester centré sur ce que nous faisons dans le moment présent, sans interruption. Cela implique même de se rendre non disponible, malgré les urgences possibles.

D'ailleurs, pour citer Dr André, « L'urgent (le travail, les courses, l'entretien de la maison, etc.) tente toujours de prendre le peu de place qu'on s'efforce de réserver à l'important (la lenteur, le calme, la continuité) ». En ce sens, la continuité signifie de savoir mettre de côté l'urgent pour laisser un espace à l'important sans interruption.



## Suite...

# Les bienfaits de la méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience procure **des bienfaits à différents niveaux**. Elle a des effets antistress et antidépresseurs, améliore la concentration et stimule le système immunitaire. Elle permet d'apprendre à nous détendre, à relaxer notre corps et à nous émerveiller devant les petites choses de la vie. Grâce à elle, nous pouvons apprendre à mieux nous connaître, développer de la compassion envers nous-mêmes et accéder à une paix intérieure.

Elle permet de prendre du recul et d'ainsi agir différemment au lieu de réagir impulsivement sous le coup des émotions. Elle est aussi d'un grand secours pour nous aider à avancer vers l'acceptation et le lâcher-prise lorsque nous traversons des épreuves et des souffrances.

### **Une pratique simple et exigeante**

Il y a un début à tout! Cette pratique se veut **simple et exigeante**. Et vaut mieux l'exercer régulièrement pour arriver à bien la maîtriser. Cela peut se faire debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, en silence ou en répétant un mantra, concentré sur une image ou sur notre respiration. Tous les contextes sont opportuns, même en file à la caisse de l'épicerie.

### **Se reconnecter**

L'idée est de **nous connecter sur nous-mêmes**, prendre conscience de ce que nous faisons, ramener notre attention dans le moment présent et l'habiter au lieu de le remplir. Par exemple, nous pouvons nous accorder une pause pour regarder par la fenêtre pendant une tâche ou avant d'en entreprendre une nouvelle. La pleine conscience implique d'être conscient de nous, des autres et de notre environnement, puis d'accueillir nos pensées, nos émotions et nos sensations en restant neutre et en évitant de tomber dans le jugement et de nous éparpiller.

### **Méditer en pleine conscience**

Voici un mode d'emploi en quatre étapes afin de méditer en pleine conscience :

#### **1- Notre respiration :**

Prendre conscience de notre corps, de notre respiration et y porter notre attention.

#### **2- Nos pensées :**

Observer nos pensées. Simplement les constater en évitant de les combattre et de nous laisser captiver par elles. Les accueillir tout en exerçant un lâcher-prise.

#### **3- Nos émotions :**

Observer nos émotions, apprendre à les identifier, à les nommer. Suivre leur évolution sans chercher à les contrôler, les juger ou les analyser. Au lieu de réagir sous le coup de l'émotion, constater ce que nous ressentons. Par exemple, accueillir la souffrance plutôt que de la contenir ou de la chasser.

#### **4- Nos sens :**

Porter attention aux sensations, à ce que chacun de nos sens perçoit. C'est un moyen infallible pour nous ramener dans le moment présent. Par exemple, en mangeant, nous attarder aux textures, aux odeurs, aux saveurs, aux couleurs.

### **Une pratique accessible**

Cette pratique est accessible, ses bienfaits sont nombreux, spécialement avec un petit mode d'emploi en 4 étapes. Ainsi, il devient encore plus facile et concret de s'y initier. La méditation s'avère très bénéfique pour se connecter sur soi, mieux se connaître et ensuite faire respecter ses besoins, s'affirmer et mettre ses limites. Et alors ? Pratiquez-vous déjà la pleine conscience sans le savoir?

## Comment débuter une méditation?

1. Adoptez une posture confortable: assis sur chaise, le dos bien droit, mais pas raide ou encore assis au sol, sur un coussin ou couché.
2. Centrez votre attention sur la respiration. Remarquez la partie du corps où la sensation de la respiration est la plus facile à percevoir (ex.: à l'entrée des narines ou encore au niveau de la poitrine ou du ventre) et gardez l'attention sur cette partie du corps. Laissez la respiration survenir naturellement, sans tenter de l'altérer.
3. Lorsque vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation physique, observez simplement ce qui est là, puis choisissez de ramener l'attention à la respiration, consciemment et sans jugement (ex.: «Ah, tiens, voici une pensée à propos de mon examen de demain.»). Il est tout à fait normal et même inévitable d'être distrait durant la méditation: envisagez ces distractions comme des occasions de mieux comprendre comment fonctionne votre esprit.
4. Gardez en tête que la pratique de la méditation n'a pas comme but de vider l'esprit de toute pensée, d'éliminer les émotions négatives ou de se sentir calme ou serein tout au long de la pratique. L'objectif est simplement de prendre conscience de ce qui nous habite et de ramener l'attention à l'instant présent, autant de fois que nécessaire. Accordez davantage d'importance au fait d'avoir ramené votre attention à la respiration plutôt qu'au fait d'avoir été distrait.
5. À la fin de la méditation, ramenez du mouvement dans votre corps en vous étirant, en bâillant... et prenez quelques instants pour vous féliciter d'avoir pris le temps de pratiquer.
6. Il est suggéré de pratiquer pour de courtes périodes au début (ex.: 5 minutes), puis d'allonger progressivement la durée de la méditation. Il est préférable de pratiquer régulièrement même pour de courtes périodes que de faire de longues séances à l'occasion seulement.

Adapté de: <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/meditation-pleine-conscience>

### OUTIL DÉTENTE « COUP DE CŒUR » DE MANON



Vous n'avez pas le temps de vous détendre? Vous avez un téléphone cellulaire, je vous propose de découvrir l'application "Petit Bambou" pour les débutants et plus avancés. De courtes séances avec des vidéos et des explications de professionnels sont consultables n'importe où : vous pouvez même télécharger gratuitement votre séance et l'écouter ou la visionner dans un endroit hors connexion internet. Avec une interface épurée, sobre et intuitive, cette application est idéale pour mieux se concentrer sur soi-même et adaptée pour toute la famille.

## CINQ MINUTES DE CALME

La prochaine fois qu'une pensée inquiétante surgira dans votre tête, revenez immédiatement à votre respiration. Inspirez longuement par le nez en gonflant doucement le ventre. Expirez par le nez et restez à poumons vides sur un compte de 2. Reprenez cet exercice, lentement et consciemment, pour une durée de 4 minutes, sans rien forcer et en vous détendant intérieurement. Puis, laissez le silence s'installer tranquillement en vous. Terminez par une pensée de compassion pour vous-même et pour les autres. Ce sont là de simples outils, mais qui de manière très concrète, brisent nos conditionnements anxiogènes et tracent la voie vers la paix intérieure.



Que la vie vous soit douce, Nicole

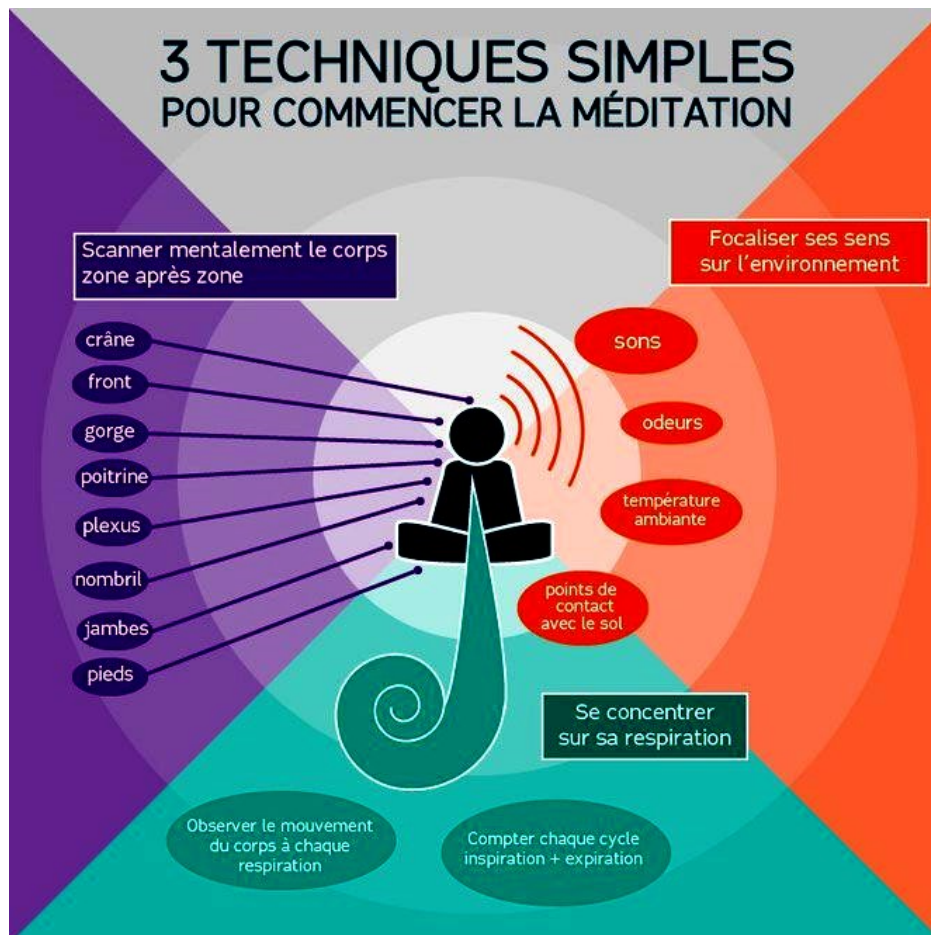
[www.nicolebordeleau.com](http://www.nicolebordeleau.com)

### QUI EST NICOLE BORDELEAU?

Autrice, conférencière, maître en yoga et professeure de méditation, Nicole Bordeleau est l'une des principales références au Québec concernant l'art du mieux-être qui connaissent un vif succès populaire et médiatique.

Avec simplicité, authenticité et générosité, Nicole a su transmettre à des milliers de personnes des pistes de réflexion, des exercices pratiques et des méditations pour passer du chaos au calme et pour vivre le meilleur de leur vie au moment présent.

« Méditer est le chemin qui mène à la rencontre de soi. »



## La méditation de l'arc-en-ciel à proposer aux enfants : une inspiration positive pour les petits



### Exercice de relaxation pour les enfants : **la méditation de l'arc-en-ciel.**

Quand ils apparaissent comme par magie après la pluie, les arcs-en-ciel nous égaient de leurs couleurs vives. Cette méditation encourage votre enfant à puiser une inspiration positive dans les couleurs d'un arc-en-ciel afin d'augmenter sa confiance en lui.

Demandez-lui de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux.

Inspire profondément... et expire, et sens ton corps se détendre. Imagine que tu es entouré de lumière rouge. Imagine que tu inspires la lumière rouge et qu'elle te remplit d'énergie.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière orange. Imagine que tu inspires la lumière orange et qu'elle te remplit de force.

Puis visualise-toi entouré de lumière jaune. Imagine que tu inspires la lumière jaune et qu'elle te remplit de bonheur.

Puis représente-toi entouré de lumière verte. Imagine que tu inspires la lumière verte et qu'elle te remplit d'amitié.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière bleue. Imagine que tu inspires la lumière bleue et qu'elle te remplit de paix.

Ensuite, représente-toi entouré de lumière indigo. Imagine que tu inspires la lumière indigo et qu'elle te remplit de douceur.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière violette. Imagine que tu inspires la lumière violette et qu'elle te remplit d'amour.

Enfin, imagine qu'un arc-en-ciel éclatant transporte toute cette énergie, cette force, ce bonheur, cette amitié, cette paix, cette douceur et cet amour de ton cœur à ta maison, ta rue, ta ville, ton pays... au monde entier.

Laisse lentement l'arc-en-ciel disparaître. Respire lentement tandis que tu te détends.

Maintenant, remue tes orteils et tes doigts, et ouvre les yeux.



www.espace-coachs.com/

**La cohérence cardiaque** peut faciliter la pratique de la méditation pleine conscience. Respirer d'une manière constante et consciente, favorise l'enracinement dans l'instant présent.

### Qu'entendons-nous par cohérence cardiaque?

Lorsque nous sommes effrayés, le cœur s'accélère et nous retenons notre souffle. Quand le danger semble passé, le cœur ralentit et nous poussons un soupir de soulagement. Le cœur et la respiration sont influencés par nos peurs, nos efforts et nos espoirs. Or, nous pouvons contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en maîtrisant notre respiration. Lorsque nous adoptons une respiration lente, ample, régulière et abdominale, à la fréquence de six cycles par minute, le cœur se synchronise aux cycles. La cohérence cardiaque est donc cet état particulier de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration.

### Posture pour la pratique de la cohérence cardiaque

- 1) Assis ou debout, mais pas couché, dos droit et épaules relâchées
- 2) Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 5, en gonflant le ventre
- 3) Expirez par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie, en comptant jusqu'à 5 et en dégonflant le ventre.

### **La pratique de la cohérence cardiaque se résume au nombre 365:**

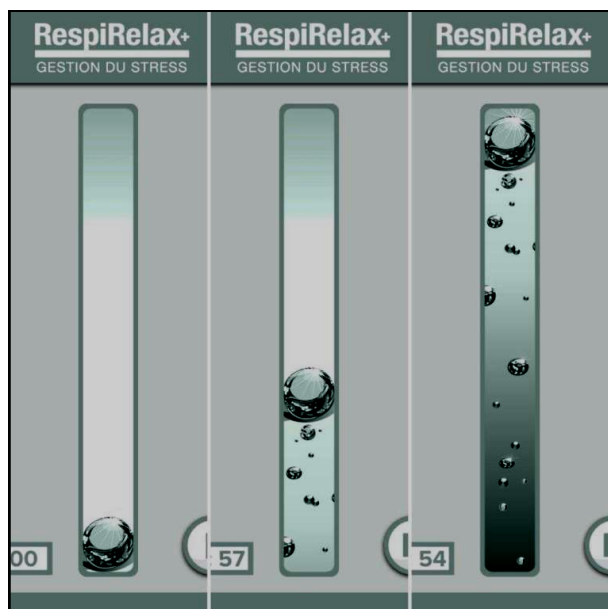
- 3: Trois fois par jour, soit au lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi, ou à tout autre moment de la journée selon ce qui vous convient le mieux.
- 6: Six respirations par minute, c'est-à-dire une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes.
- 5: Cinq minutes durant.

Adapté de: [www.guideena.cegepmontpetit.ca](http://www.guideena.cegepmontpetit.ca) et [www.ulaval.ca](http://www.ulaval.ca)

### RespiRelax+

Faire des exercices de respiration de cohérence cardiaque peut vous sembler difficile si vous n'avez pas un guide. Avec RespiRelax+, vous y arriverez plus facilement. Un ancrage précieux qui vous ramène au moment présent en plus de vous aider à vous concentrer sur votre respiration.

\*Une application gratuite à télécharger\*



## L'Éclaircie vous propose pour prendre soin de vous en 2021..

### **Cours de Yoga sur chaise gratuit pour vous qui vivez des difficultés en lien avec la santé mentale offert en mode virtuel**

Animée par Judith St-Laurent,  
Enseignante certifiée Viniyoga et Airyogalates,  
Formation YogaKids, Pedayoga, Yin et Power 2

4 cours de yoga sur chaise  
d'une durée de 60 minutes

Débutant le 25 janvier 2021 à 14 heures.  
Places limitées, inscription obligatoire.

Pour information ou réservation : 418-986-6456

Nous vous ferons parvenir un lien pour vous  
joindre au groupe.

### **Cours de Yoga gratuit pour les parents et proches offerts par la plateforme Zoom**

Animée par Valérie Poirier,  
Professeur de Hatha Flow, de Vinyasa,  
de Yin Yoga et de Yoga Nidra

4 cours de yoga d'une durée de 60 minutes  
comprenant un moment de méditation.

Débutant le 20 janvier 2021 à 17h30  
Inscription obligatoire

Pour information ou réservation: 418-986-6456

Nous vous ferons parvenir un lien pour vous  
joindre au groupe.

### **Conférence web**

Le Centre communautaire l'Éclaircie vous invite à une conférence « La maladie mentale : du choc à l'espoir » offerte par zoom, mardi 26 janvier 2021 à 19 heures. S'adressant principalement aux parents et aux membres de l'entourage, la conférencière est Mme Niky Panayotopoulos, Travail-leuse sociale chez Deuil-Jeunesse. Les informations pour les inscriptions sont disponibles sur la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie.

### **Mise à jour des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie**

Avec l'annonce des nouvelles directives gouvernementales, les activités de groupe en présence sont sur pause jusqu'au 8 février prochain.

Nous planifions offrir différentes activités en mode virtuel. Nous vous invitons à aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie ou à nous communiquer votre adresse courriel pour être informé des activités à venir.

Nous demeurons disponibles pour vous accompagner dans cette période particulière, que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous lorsque la situation le requiert. N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, nous vous rappelons qu'elle devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.