

# et si

**Florence Thomas**

Sous la direction de Stéphanie Brouard

# je vivais le moment présent !

**Pleine conscience mode d'emploi**

**EYROLLES**

**Pression liée au travail, angoisse du lendemain, tensions provoquées par le rythme que l'on s'impose ou qui nous est imposé, les maux de notre quotidien sont multiples. Comment faire face à ce mal de vivre ? Comment mieux gérer nos émotions, réduire notre stress et retrouver notre calme intérieur ?**

Bien plus qu'une méthode, la pleine conscience est une philosophie de vie inspirée de la méditation et du bouddhisme qui permet d'être davantage présent à ce que nous vivons, ressentons, sans être emprisonnés ni par le passé, ni par le futur.

Cet ouvrage vous propose d'expérimenter la richesse de cette méthode à l'aide de nombreux exercices simples à pratiquer régulièrement. Lancez-vous ! Vous allez vite vous sentir plus serein, plus ancré dans le réel et plus en adéquation avec ce que vous êtes profondément.

**et si** est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

## au sommaire

---

- *Vivre pleinement*
- *La respiration : point d'ancrage à la pleine conscience*
- *Retrouver l'unité corps/esprit*
- *Se libérer de l'emprise du mental*
- *Accepter ses émotions pour mieux vivre*

## les auteurs

---



Sa quête personnelle du bonheur et la recherche de l'harmonie a conduit **Florence Thomas** à se consacrer à des études de philosophie qui lui ont permis de nourrir ses réflexions existentielles.

La sophrologie s'est alors imposée comme une évidence lui permettant d'avoir une vision holistique de l'homme. Elle accompagne depuis plus de 10 ans des personnes dans leur développement personnel et professionnel afin de leur permettre de dépasser leurs freins, de mieux gérer leurs émotions et d'être mieux dans leur vie. Grâce à son approche fondée sur l'accueil de ce qui se passe en soi sans jugement et la prise de conscience nécessaire de vivre le moment présent, elle leur permet de retrouver un équilibre. Elle anime aussi des séances collectives dans divers organismes afin que chacun soit plus à même d'affronter les contraintes environnementales, sociales et économiques.

# et si

une collection dirigée par



**Stéphanie Brouard.** Après 15 ans d'expérience au sein de différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie a rejoint Kea Prime, filiale de Kea&Partners. Avec une posture décalée, elle accompagne les managers et leurs équipes, révèle et fait grandir leurs capacités et leur envie de cultiver la dynamique de transformation de leur entreprise.

Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées-force : l'efficacité et le plaisir.

dans la même collection



Pour en savoir plus sur la collection rendez-vous sur :  
[www.etsimodedemploi.wordpress.com](http://www.etsimodedemploi.wordpress.com)

**Et si je vivais  
le moment présent !**

**Pleine conscience**  
mode d'emploi

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

*Et si je supportais mieux les cons !*, de Bruno Adler  
*Et si je prenais mon temps !*, de Catherine Berliet  
*Et si je gagnais plus de thunes !*, de Fabrice Daverio  
*Et si j'osais !*, de Frédéric Demarquet  
*Et si je faisais bonne impression !*, de Cécile Gevrey-Guinnebault  
*Et si j'assurais en public !*, de Gracco Gracci  
*Et si je me mettais aux réseaux sociaux !*, de Marie Monziols, Olivier Raviart  
et Jean-Luc Lesueur  
*Et si je choisissais ma vie !*, de Gilles Noblet  
*Et si je croyais en moi !*, de Gilles Noblet  
*Et si j'apprivoisais mon chef !*, de Nathalie Schippounoff et Stéphane Malochet  
*Et si j'avais un mental de gagnant !*, de Sébastien Thomas  
*Et si je répondais du tac au tac !*, de Bruno Adler et Stéphane Krief  
*Et si je choisissais d'être heureux !*, de Capucine Berliet, Catherine Berliet,  
Stéphanie Brouard et Isabelle Leclair

**Illustrations réalisées par Hung Ho Thanh**

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015  
ISBN : 978-2-212-56180-7

Florence Thomas

# Et si je vivais le moment présent !

**Pleine conscience**  
mode d'emploi

EYROLLES





# Sommaire

|                    |    |
|--------------------|----|
| Introduction ..... | IX |
|--------------------|----|

## Chapitre 1

### *Vivre pleinement*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                               | 4  |
| La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ? .....                | 4  |
| Être à l'écoute de soi-même .....                                | 13 |
| Arrêter de courir et prendre du temps pour soi et avec soi... .. | 21 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                               | 27 |
| Savoir profiter des moments ordinaires .....                     | 28 |
| Prendre conscience des moments agréables .....                   | 29 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                                  | 31 |

## Chapitre 2

### *La respiration : point d'ancrage à la pleine conscience*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....     | 36 |
| Se connecter à l'instant présent ..... | 36 |
| Traverser les tempêtes de la vie ..... | 43 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....     | 46 |
| <b>Essayez quand même</b> .....        | 48 |

Et si je vivais le moment présent !

## Chapitre 3

### *Retrouver l'unité corps/esprit*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                         | 55 |
| Instaurer un nouveau dialogue avec son corps .....         | 55 |
| Vivre et ressentir son corps pour mieux l'habiter .....    | 60 |
| Développer les cinq sens pour s'ancrer dans le monde ..... | 71 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                         | 73 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                            | 74 |

## Chapitre 4

### *Se libérer de l'emprise du mental*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                                 | 81 |
| Comprendre le fonctionnement de notre mental .....                 | 81 |
| Apprendre à accueillir ses pensées .....                           | 85 |
| Prendre de la distance .....                                       | 87 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                                 | 92 |
| Se libérer des pensées parasites .....                             | 93 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                                    | 94 |
| Lâcher le passé et le futur pour se tourner vers l'instant présent | 95 |

## Chapitre 5

### *Accepter ses émotions pour mieux vivre*

|  |     |
|--|-----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....       | 102 |
| Comprendre les émotions .....            | 102 |
| Changer notre rapport aux émotions ..... | 108 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....       | 120 |
| <b>Essayez quand même</b> .....          | 122 |

## Sommaire

|   |     |
|---|-----|
| <b>Pour conclure</b> .....                    | 125 |
| <b>Remerciements</b> .....                    | 127 |
| <b>Table des exercices</b> .....              | 129 |
| <b>Bibliographie des ouvrages cités</b> ..... | 131 |



# Introduction

Dans un monde en perpétuel changement où tout semble aller trop vite, stress, tensions, angoisses, douleurs, mal-être sont trop souvent notre quotidien et chacun tente, à sa manière, d'y remédier : certains en faisant du sport, d'autres en attendant les vacances avec impatience ou en prenant des substances chimiques. Les solutions pour faire face aux maux humains sont nombreuses et variées. Chacun tente à sa façon d'échapper à la pression engendrée par le travail, à l'angoisse du lendemain, aux tensions provoquées par le rythme que l'on s'inflige ou qui nous est imposé. Le tout, bien sûr, renforcé par la « crise » dont on ne cesse de parler. Notre monde est bien « malade ». Comment faire face, alors, à ce mal de vivre ? Depuis quelques années déjà, on ne cesse d'entendre parler des bienfaits de la pleine conscience, de l'efficacité de cette méthode. De nombreux stages sont proposés sur ce thème, de plus en plus de services hospitaliers y ont recours. Mais, en fait, qu'est-ce que c'est ? De quoi parle-t-on concrètement ? Principes de vie, méditation ? Est-elle accessible à tous, ou seulement aux sages de ce monde ? La pleine conscience est une forme de méditation et une philosophie de vie qui permet de s'ancrer dans le présent. Et comme notre

approche se veut pragmatique, chacun pourra passer à la pratique pour expérimenter la richesse de vivre dans l'instant présent. La pleine conscience est avant tout une expérience qui se vit, plus qu'elle ne s'explique.

Cultiver la pleine conscience en prenant tout simplement le temps d'être présent à soi-même et d'être là où l'on doit être, c'est progressivement apprendre à faire face aux situations de la vie de tous les jours. En explorant les clés de la pleine conscience et en pratiquant régulièrement, vous parviendrez à mieux accepter et à gérer vos émotions, à retrouver votre calme intérieur et à réduire votre stress. Être pleinement conscient dans le moment présent, c'est « Vivre » tout simplement, sans être emprisonné ni par son passé ni par son futur. La pratique de la pleine conscience permet de développer une attitude nouvelle, ancrée dans la réalité, en étant davantage présent à ce que nous vivons, à ce que nous ressentons... C'est un merveilleux voyage au cœur de la découverte de soi, des autres et du monde. Vous vous sentirez plus vivant, en adéquation avec ce que vous êtes et plus serein. Et surtout, vous serez surpris de constater l'impact favorable de cette approche sur votre manière de percevoir et de vivre votre vie. La pleine conscience améliore durablement votre qualité de vie. Bien plus qu'une méthode, c'est une philosophie de vie. Cet ouvrage est le fruit de mon cheminement personnel, nourri par mon expérience et une réflexion inspirée d'auteurs venus d'Orient et d'Occident, d'époques ancienne et contemporaine. J'espère qu'il vous permettra de faire vos premiers pas vers une vie plus « consciente ».