

Réfléchissez-vous au passé, au présent ou au futur ?

« Soyez heureux en ce moment, c'est suffisant. Chaque moment est tout ce dont nous avons besoin, pas plus. » – Mère Teresa

« S'accrocher à la colère est comme s'accrocher à du charbon chaud dans l'intention de le jeter à quelqu'un d'autre ; vous êtes celui qui se brûle. » – Bouddha

« L'idée selon laquelle vous devez être protégé de tout type d'émotion inconfortable est quelque chose auquel je n'adhère absolument pas. » – John Cleese

À quoi pensez-vous en ce moment précis ? Êtes-vous préoccupé par votre dîner, votre charge de travail, vos relations amoureuses ou ce que vous allez faire demain ? Est-ce que ces pensées vous absorbent complètement ?

Dans son livre, le psychiatre D^r Arnie Kozak fait référence à cette tendance de penser aux histoires du passé, du présent ou du futur comme au mode réseau par défaut (DMN ou *default mode network* en anglais) de notre cerveau. Ces pensées peuvent être positives, négatives ou neutres. Vous pouvez imaginer votre DMN comme un ensemble de neuf tiroirs (3 par 3) dans une commode. Voici à quoi pourraient ressembler vos tiroirs, en fonction des combinaisons du passé, du présent et du futur ainsi que du négatif, du neutre et du positif, inspirés par le travail du D^r Arnie Kozak.

	Négatif	Neutre	Positif
Futur	Anxiété	Neutre	Regarder devant
Présent	Pensées négatives	Neutre	Pensées positives
Passé	Ruminer	Neutre	Bons souvenirs

Le D^r Arnie Kozak explique que lorsque vous pratiquez la pleine conscience, votre attention se détache du DMN pour se concentrer sur le moment présent : « Lorsque vous êtes en pleine conscience, l'activité du DMN s'arrête, et un autre modèle d'activation cérébrale, axé sur les images sensorielles et corporelles, prend le relais. »

L'art de la pleine conscience

L'art de la pleine conscience réside dans le fait de devenir conscient de vos pensées et vos expériences dans l'instant présent. Kozak compare le DMN à la voix d'un réalisateur parlant par-dessus le film de votre vie : « Le film de votre vie se déroule, mais avec un volume et une intensité

diminués. La pleine conscience peut vous aider à réduire les dialogues internes et à vivre pleinement, avec des couleurs vives et des sensations corporelles claires. »

Pour cultiver cette pleine conscience, le Dr Arnie Kozak recommande la méditation, sous ses diverses formes. Il est crucial d'expérimenter pour trouver ce qui fonctionne pour vous et de vous y engager sur le long terme, car les bienfaits peuvent ne pas être immédiatement perceptibles. En fait, la méditation peut être pratiquée simplement en faisant une longue promenade dans la nature.

À la lumière de ces concepts, quelle est la clé pour vivre pleinement dans le moment présent (et éviter de s'attarder sur le passé ou le futur) ? La pleine conscience est la réponse ! Elle nous aide à être plus centrés, ancrés et présents. Selon Jon Kabat-Zinn, expert en la matière, être en pleine conscience consiste à diriger consciemment notre attention vers le moment présent, en évitant d'interpréter ou de juger les événements qui se déroulent, à chaque instant. C'est vivre plutôt que de nous perdre dans les « et si » de nos pensées, lâcher prise et simplement être. Pratiquer la pleine conscience implique d'adopter une attitude de « vivre et laisser vivre », en se concentrant sur le « ici et maintenant ».

Si vous êtes encore novice dans tout ce concept du « moment présent », commencez par de petits changements qui auront un impact durable et satisfaisant sur votre vie. Pour commencer, accueillez, appréciez et reconnaissez les petites gratifications qui ponctuent votre quotidien. Elles servent de protection contre le stress causé par les tracas et vous ramènent aux vraies priorités de la vie. Trouver et créer des gratifications tout au long de la journée, pour vous-même et pour les autres, sont très bénéfiques. Cela ne demande pas un énorme effort, mais les résultats sont impressionnants.

Par exemple, en route vers le travail, vous rencontrez un embouteillage sur l'autoroute. De plus, vous êtes stressé à l'idée d'une réunion prévue avec votre patron dès votre arrivée au bureau. Vous pourriez penser « Maudit trafic ! », ou bien profiter de ce temps d'arrêt pour apprécier le soleil, écouter de la musique à la radio ou simplement prendre un moment de répit avant de vous attaquer à vos défis professionnels. Vous pourriez même apercevoir un chevreuil dans la forêt, vous rappelant la beauté et la simplicité de la vie. Tout dépend de la façon dont vous choisissez de réagir à votre environnement et d'apprécier le moment présent.

Pour renouer avec votre vitalité et reprendre le contrôle de votre vie, Jon Kabat-Zinn propose plusieurs méthodes simples dans son livre *Wherever You Go, There You Are*. Voici quatre méthodes qui, nous espérons, vous aideront à appuyer sur le bouton « pause » quelques instants pour repartir ensuite plus sereinement :

1. **Capturez l'instant !** Combien de fois accomplissons-nous une tâche tout en pensant à une autre obligation, échéance ou activité à venir ? Trop souvent, selon Jon Kabat-Zinn. Il recommande de porter pleinement attention à ce que vous faites et à votre environnement. Interrogez-vous sur où se trouve votre esprit en ce moment précis pour savoir si vous êtes pleinement présent ou perdu dans vos pensées.
2. **Respirez !** Vous pensez que c'est évident ? Oui, mais cela compte bien plus que vous ne le pensez ! La respiration, c'est la vie. La manière dont vous respirez peut transformer votre existence. Prenez une minute pour écouter attentivement votre respiration : cela vous ramènera au présent. Pour Jon Kabat-Zinn, c'est simple : la pleine conscience de votre respiration vous ancre dans le moment présent, vous permettant de réaliser pleinement votre

éveil. Profitez de vos expirations pour faire le vide et de vos inspirations pour vous remplir de calme et d'inspiration.

3. **Cessez de faire, commencez à être !** En consultant notre liste quotidienne de tâches, nous constatons que notre principale fonction est de faire, accomplir et réaliser. Combien de fois nous plaignons-nous ou nous vantons-nous d'avoir simplement « été » pendant la journée ? Prendre du temps pour soi, c'est aussi affirmer son être dans le présent, simplement en prenant le temps de s'asseoir. Bien sûr, vous asseoir sans rien faire peut sembler non productif, mais c'est instructif : cela vous permet de vous apaiser, de méditer et d'apprendre à vivre pleinement dans le présent. Essayez-le, adoptez-le...
4. **Méditez.** Il existe de nombreuses formes de méditation ; trouvez celle qui vous convient et maintenez votre pratique, même si les bénéfices ne sont pas immédiatement perceptibles. Vous pouvez essayer la marche méditative, une promenade lente et réfléchie idéalement en pleine nature. De nombreux sites Web et applications mobiles sont également disponibles pour vous aider à méditer chez vous ou n'importe où.

Votre défi en deux parties

Partie 1

Pour vous aider à prendre conscience de votre tendance à vous concentrer sur autre chose que le présent, nous vous invitons à observer quels tiroirs votre esprit visite le plus souvent pendant trois jours consécutifs cette semaine. Notez dans votre journal d'apprentissage les tiroirs que votre esprit a le plus fréquemment explorés et donnez des exemples des pensées qui ont occupé vos pensées.

Partie 2

Pendant les trois prochains jours, essayez consciemment de vivre pleinement dans le moment présent en étant attentif à vos sens (l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher) et à ce que vous ressentez. Soyez conscient que votre esprit a naturellement tendance à divaguer. Lorsqu'il le fait, posez-vous des questions comme « Que cherche mon esprit ? » ou « Pourquoi mon esprit divague-t-il ? ». Est-il en quête de sécurité, de distraction ou d'autre chose ?

Pour recentrer votre attention, pratiquez une respiration profonde (inspirez lentement et profondément par le nez, laissez votre abdomen se gonfler, puis expirez deux fois plus lentement que vous avez inspiré). Dirigez ensuite votre attention vers le moment présent. Vous pourriez également découvrir que la méditation peut vous être bénéfique. Comme décrit précédemment, il existe différentes formes de méditation ; même une simple promenade dans un parc peut aider à se sentir plus ancré.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. À quel point cet exercice a-t-il été difficile ou facile ? Pourquoi ?
2. Dans quels « tiroirs » vos pensées résident-elles principalement ? Quel est l'impact de cela ? Où aimeriez-vous qu'elles soient ?
3. Où votre esprit a-t-il le plus souvent divagué ? Comment vous sentiez-vous ?
4. Comment avez-vous redirigé votre attention vers le moment présent ? Quelle a été l'efficacité de votre méthode ?
5. Comment avez-vous ressenti les effets de la pleine conscience dans votre vie quotidienne après avoir pratiqué ces exercices ? Avez-vous remarqué des changements dans votre niveau de stress ou d'anxiété depuis que vous avez commencé à vous concentrer sur le moment présent ? Avez-vous remarqué une amélioration dans votre capacité à vous concentrer sur les tâches importantes après avoir pratiqué la pleine conscience ?
6. Qu'avez-vous appris sur vous-même en réalisant cet exercice ?
7. Quels sont les trois avantages que les leaders peuvent tirer en vivant dans l'instant présent ?
8. Comment les leaders peuvent-ils vivre dans l'instant présent eux-mêmes et aider les membres de leur équipe à rester concentrés sur le présent ?

Faites part de vos réflexions à votre équipe de rétroaction.

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour vous assurer de vivre pleinement le moment présent.