

## Les cinq éléments clés de la pleine conscience :

### 1) L'acceptation radicalement de la réalité.

L'acceptation radicalement de la réalité se pratique ici et maintenant. C'est tout le contraire de baisser les bras devant les difficultés de la vie. Ce n'est pas non plus de viser à ne plus rien ressentir devant les situations qui nous attristent, nous déçoivent ou nous mettent en colère. Le but est de répondre efficacement à toute nouvelles situations dans notre vie. Par exemple, gérer une situation plus difficile avec bébé.

### 2) L'observation attentive des pensées et des émotions.

L'observation attentive des pensées et des émotions est le fait d'observer simplement ce qui se passe, sans vouloir le changer. C'est aussi la pratique de bienveillance envers soi-même. Il s'agit d'entraîner notre attention à se centrer sur ce qui se passe maintenant sans aller vers le passé ou l'avenir. Durant la pratique, nous nous engageons à revenir plus tard vers des pensées ou des émotions qui viennent frapper à notre porte à répétition. C'est ce qui s'appelle « prendre en charge nos pensées et nos émotions ». Durant la pratique, nous apprenons à réaliser clairement que nous ne sommes ni nos pensées ni nos émotions. Ceci nous aide à prendre du recul face à des moments de malaise ou même de souffrance physique ou émotionnelle dans notre vie.

### 3) Utiliser un ou plusieurs points d'ancrage physique qui nous aident à nous orienter durant la pratique.

Par exemple, il est encouragé de choisir une posture favorable ou l'utilisation de la respiration comme fil conducteur de notre pratique. Nous vous invitons à faire les pratiques proposées dans le programme.

### 4) Adopter des habitudes et des attitudes favorables.

Parmi ces attitudes, nous retrouvons la régularité dans la pratique. Nous vous encourageons à prendre de courts moments durant votre journée pour vous poser et pratiquer la pleine conscience. Nous vous encourageons aussi à vous engager personnellement à compléter la courte pratique que vous avez amorcée et ceci indépendamment des pensées agréables ou désagréables qui vous viennent. Finalement, rappelez-vous de cultiver la générosité, la curiosité, la gentillesse et la persévérance.

### 5) S'appuyer sur des ressources d'enseignement afin de guider votre pratique seul ou avec d'autres personnes.

En résumé, la pleine conscience est une pratique que vous pouvez apprendre durant la période qui entoure l'arrivée de votre bébé. Cette pratique est simple. En même temps, elle n'est pas facile et demande de la persévérance. Sans être miraculeuse, elle peut vous apporter plusieurs bienfaits. La pleine conscience est un complément très utile à toutes les stratégies qui visent à faire des changements dans votre vie. Nous vous invitons à en faire vous-même l'expérience.