

Quelle est la différence entre la pleine conscience et le fait d'être présent(e) ?

Il existe de nombreux conseils bien intentionnés sur la pratique de la pleine conscience et le fait d'être présent(e) dans l'instant. Mais que signifient réellement ces termes, pourquoi sont-ils importants et comment les mettre en pratique ? Ce sont toutes de très bonnes questions. Voyons cela ensemble.

Les pratiques de pleine conscience sont des activités que vous pouvez faire pour vous recentrer et retrouver votre calme, comme des exercices de respiration profonde, le yoga, la méditation ou encore une marche dans la nature. Pratiquer régulièrement la pleine conscience peut vous aider à gagner en clarté, à réduire le stress et à atténuer les symptômes d'anxiété et de dépression.

Une partie de la pleine conscience consiste à être présent(e) dans l'instant. Quand vous pratiquez la pleine conscience, vous choisissez délibérément de prêter attention à ce qui se passe en vous et autour de vous. Vous prenez le temps d'observer votre environnement immédiat, vos pensées et vos émotions sans les juger ni les contrôler – autrement dit, sans les décortiquer, les critiquer ou chercher à les résoudre. L'objectif est simplement de les laisser exister telles qu'elles sont.

Quand vous êtes ainsi présent dans l'instant, cela vous aide à mettre temporairement de côté ce qui vous pèse mentalement et émotionnellement. Vous offrir cette pause peut vous aider à retrouver le calme, à clarifier votre esprit, à accepter où vous en êtes et à avancer. Ce qui vous préoccupe ne disparaît pas, mais trouver cette sérénité, cette clarté et cette acceptation vous permet d'être mieux préparé(e) à gérer vos pensées et vos émotions.

Comment cela fonctionne dans la vie quotidienne

Imaginez un scénario dans lequel vous devez faire face à une échéance professionnelle importante. Votre esprit s'emballe en essayant de comprendre comment vous allez tout gérer – au travail comme dans votre vie personnelle.

Physiquement, vous pouvez aussi ressentir des signes de stress : accélération du rythme cardiaque, mains

tremblantes, transpiration sous les bras. Ces pensées et émotions anxieuses vous empêchent de vous concentrer sur votre travail, ce qui ne fait que retarder son avancement et accroître vos inquiétudes.

Une pratique de pleine conscience pour vous recentrer et retrouver votre calme consiste à vous concentrer sur l'instant. Concrètement, cela veut dire arrêter ce que vous faites, vous asseoir tranquillement, fermer les yeux, respirer profondément et prendre conscience de ce que vous ressentez et pensez. Sans jugement. Sans chercher de solution. Juste laisser les pensées aller et venir, jusqu'à ce qu'elles finissent par perdre leur emprise sur vos nerfs et que vous vous sentiez plus calme et plus lucide.

À ce moment-là, il devient plus facile de vous concentrer. Vous pouvez découper votre grand projet en étapes plus petites et distinguer les éléments essentiels des éléments secondaires, ce qui vous aide à avancer avec plus de confiance.

Prêt(e) à essayer d'être présent(e) ?

Réfléchissez à des moyens d'être davantage présent(e) dans votre vie. Notez une idée pour chaque jour de la semaine, puis faites de votre mieux pour la mettre en pratique. Par exemple :

- Lundi : faites une marche énergique dans votre quartier. Au lieu d'écouter de la musique, prêtez attention à chaque pas et à ce que vous voyez autour de vous.
- Mardi : à votre réveil, restez allongé(e) 5 minutes pour faire un « scan » mental de votre corps. Vous sentez-vous en bonne santé, à l'aise, reposé(e) ou autre chose ? Qu'est-ce que cela vous apprend ?
- Mercredi : suivez le cours de méditation gratuit proposé par votre entreprise.



À la fin de la semaine, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez observé et appris en étant présent(e) dans l'instant. Ensuite, élaborer un plan pour la semaine suivante et poursuivez cette pratique jusqu'à ce qu'elle devienne une partie naturelle de votre quotidien.

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Sources

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13 Août 2021.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25 octobre 2023.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22 mars 2022.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1 octobre 2025.

Optum

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF18695509 146764-082025 OHC