



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain



S'engager pour une vie équilibrée

Rejoignez le mouvement pour une santé positive !
Chaque petite action compte et vous pouvez faire
la différence pour votre bien-être, dès aujourd'hui.

La pleine conscience, un chemin vers l'apaisement et la clarté d'esprit

Ralentir, respirer, être pleinement présent...
La pleine conscience est une pratique simple
mais puissante qui permet de réduire le stress
et d'améliorer notre bien-être.

Prenez conscience de votre agitation intérieure

Nous vivons dans un monde où tout va vite :
notifications, sollicitations permanentes, charge
mentale... Notre esprit est souvent en mode
pilote automatique.

Selon une étude Opinion Way - 2022, 41%
des personnes interrogées sont en détresse
psychologique. Le stress constitue un véritable
enjeu de santé publique.

La pleine conscience, c'est quoi ?

La pleine conscience consiste à porter
intentionnellement son attention sur l'instant
présent, sans jugement. Pratiquée depuis des
siècles, elle a été développée en médecine par Jon
Kabat-Zinn, et validée par de nombreuses études
scientifiques.

**Une solution simple, mais puissante :
en se recentrant, on diminue l'anxiété,
le stress, et la dispersion mentale.**



Un impact prouvé sur la santé

Réduction du stress

La pleine conscience diminue les niveaux de
cortisol, l'hormone du stress. (Jacobs, 2013)

Moins de rechutes dépressives

Jusqu'à 50 % de réduction des récurrences
de dépression.

(The Journal of Consulting and Clinical
Psychology, 2008)

Meilleure santé cardiovasculaire

Elle favorise une baisse de la pression artérielle
et améliore l'équilibre émotionnel.

Prenez une minute...

Fermez les yeux. Que ressentez-vous ?
Où sont vos pensées ? Comment respirez-vous ?
**Ce simple moment d'attention est un premier
pas vers la pleine conscience.**

Le saviez-vous ?

Depuis 2017, la Haute Autorité de Santé (HAS)
reconnait la pleine conscience comme outil d'aide
à la prévention du burn-out.

Essayez maintenant 1 minute de respiration consciente

- Posez une main sur votre ventre et sentez l'air entrer et sortir.
- Ne forcez pas votre souffle, observez-le simplement.
- Si vos pensées s'échappent, ramenez doucement votre attention à votre respiration.

Résultat ? Vous êtes déjà en train de pratiquer la pleine conscience !



Où pratiquer au quotidien ?

Au réveil

5 minutes pour commencer la journée en pleine conscience.

Dans les transports

Observer l'environnement sans distraction.

Pendant les repas

Manger lentement, en savourant chaque bouchée.

Au travail

Faire des pauses respiratoires pour réduire la charge mentale.

Avant de dormir

Apaiser l'esprit en relâchant les tensions de la journée.

Combien de temps ?

5 minutes par jour suffisent pour ressentir les premiers bienfaits : réduction du stress, meilleure concentration, régulation des émotions.

Des outils pour commencer

Applications gratuites

Petit Bambou, Mind, Prezens

Livres

Méditer jour après jour (Christophe André),
Le pouvoir du moment présent (E. Tolle)

Témoignage

« Quand je suis coincé à une caisse de supermarché, j'en profite pour respirer et méditer. C'est une micro-pause dans ma journée. »

Christophe André,
psychiatre et psychothérapeute
à l'hôpital Sainte-Anne.

Ressources et contacts

Initiatives en France : L'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) propose des cycles MBSR (réduction du stress basé sur la pleine conscience).

Dans le secteur médical : 30 hôpitaux français intègrent la pleine conscience dans leurs soins (douleurs chroniques, cancérologie, etc.).