

Quelques exercices pratiques de concentration et d'entraînement mental
Bruno Ouellette
Novembre 2009

1. Exercice no 1 : La pleine conscience – 864 secondes

Observons ce qui se présente dans notre tête, sans chercher à contrôler nos pensées. Contemplons ce qui est présent devant nous. Soyons présent à ce que nous faisons, il n'y a plus de tâches plaisantes ou déplaisantes, car la pleine conscience ne dépend pas de ce que l'on fait, mais de la manière dont on le fait, à savoir avec une présence d'esprit claire et paisible, attentive au moment présent.

2. Exercice no 2 : La marche attentive – 320 secondes – 864 secondes

Marcher et demeurer concentré sur chaque pas. Il faut marcher lentement pour demeurer pleinement conscients de nos moindres mouvements. À chaque pas, nous prenons conscience de notre équilibre, de la façon dont nous marchons. Dirigeons notre regard vers le bas et gardons pour principal objet de concentration la marche elle-même.

3. Exercice no 3 : Se concentrer sur un objet – 864 secondes – 1728 secondes

Choisir un objet et maintenir l'attention sur cet objet tout en étant pleinement conscient de ce qui le caractérise.

4. Exercice no 4 : Se concentrer sur la respiration – 864 secondes – 1728 secondes

Prendre une position confortable et se centrer physiquement (assis ou debout). Ici la pleine conscience consiste à rester continuellement présents à notre souffle, sans l'oublier ni nous laisser distraire. Respirons calmement et naturellement. Soyons présents à la sensation que crée le passage de l'air dans les narines. (variante – compter chaque cycle de respiration)

5. Exercice no 5 : Affirmation et confiance – 32 secondes

Prendre une position confortable et se centrer physiquement (assis ou debout). Ici la pleine conscience consiste à rester continuellement présents à notre souffle. Il faut maintenant associer une phrase simple au va-et-vient du souffle. En expirant, par exemple on se dira mentalement : J'ai confiance en mes moyens..et en expirant : je suis capable d'atteindre la cible de la cible.

6. Exercice no 6 : Cohérence cardiaque – 32 secondes – 864 secondes

Prendre une position confortable et se centrer physiquement (assis ou debout). Ici la pleine conscience consiste à rester continuellement présents à notre souffle. Cependant, il faut maintenant régulariser la respiration et inspirer pour environ 5-6 secondes et expirer pour environ 5-6 secondes. Ensuite tout en maintenant une respiration régulière, on se concentre sur les battements du cœur ou sur son cœur. On peut même imaginer respirer et inspirer à travers son cœur.

7. Exercice no 7 : Cohérence cardiaque et émotions positives 32 secondes – 864 secondes

Prendre une position confortable et se centrer physiquement (assis ou debout). Régulariser sa respiration (5-5) et penser à un souvenir positif tout en maintenant une émotion positive. Vous pouvez penser à des amis, des souvenirs, des lieux que vous aimez. (à faire avant chaque visualisation)

Exemple de Journal d'entraînement mental
Bruno Ouellette

Instructions : Choisir un exercice et inscrire la date, la durée, le type d'exercice ainsi que des commentaires sur votre expérience. Faire 5 jours sur 7, chaque semaine.

Jour	Durée	Exercice	Commentaires
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
	Total		