

Trop réfléchir et suranalyser sont inhérents à la condition humaine. En tant qu'êtres humains, nous avons la capacité de réfléchir à des situations alternatives, de nous préoccuper des résultats avant qu'ils ne se concrétisent et de ruminer sur les « et si... » de la vie. Cette capacité unique nous distingue des autres espèces, mais elle est également préjudiciable à notre santé mentale et à notre bien-être. La pratique de la pleine conscience est un outil incroyable pour nous aider à comprendre, tolérer et gérer sainement nos émotions en modifiant nos réponses et nos processus de réflexion habituels.

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience est une prise de conscience sans jugement de ce que vous vivez directement : vos pensées, vos sensations corporelles et l'environnement qui vous entoure, sur une base momentanée. Être pleinement conscient est une capacité que nous possédons tous, mais que nous ne pratiquons pas souvent dans nos vies trépidantes. Lorsque nous sommes conscients, nos pensées se concentrent sur ce que nous ressentons dans le moment présent, plutôt que de ressasser le passé ou d'anticiper l'avenir.

### Lâcher prise, c'est embrasser la sérénité

Un principe clé de la pleine conscience est le « lâcher prise ». Lorsque nous commençons à prêter attention au moment présent, nous découvrons que l'esprit veut s'accrocher à certaines pensées et à certains sentiments. Bien que ce mécanisme de protection serve à maintenir le prisme à travers lequel nous voyons notre vie, il entrave notre capacité à voir nos expériences pour ce qu'elles sont dans le moment présent. Au sens émotionnel du terme, « lâcher prise » est synonyme de « sérénité », d'accepter les choses telles qu'elles sont, sans jugement. Cette pratique sera importante lorsque vous entamerez votre voyage dans l'univers des psychédéliques. Lâcher prise et faire confiance au processus de traitement sera essentiel pour tirer le meilleur parti de votre traitement.

La pleine conscience et les psychédéliques partagent certaines similitudes en ce qu'ils recourent tous deux à des mécanismes similaires. Les deux dissolvent l'ego, dirigent la conscience vers l'intérieur et compriment le temps dans le moment présent. La pratique de la pleine conscience avant votre première séance est un excellent moyen de vous préparer au voyage psychédélique qui vous attend. Pendant une séance, la pleine conscience peut vous aider à vous guider à travers tout territoire inconfortable qui pourrait se présenter en abordant l'expérience avec un esprit ouvert et curieux, et en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'une expérience temporaire. Bien après la fin de votre voyage, vous pouvez continuer à pratiquer la pleine conscience quotidiennement pour vous aider à vivre une vie plus présente et plus paisible.

### Pratiquer la pleine conscience

1

**Soyez conscient  
du moment  
présent**

2

**Concentrez  
votre attention  
sur une seule  
chose à la fois**

3

**Faites preuve de  
compassion, ne portez  
pas de jugement et  
accueillez ce qui se  
passe avec curiosité**