

## Fiche Entraînement :

# Développer la capacité de Pleine Conscience pour calmer l'hyperactivité

L'hyper activité peut se définir ainsi :

- Se disperser dans de nombreuses tâches en même temps
- Passer d'une action à l'autre sans pause, sans temps de digestion et de réflexion sur ce qui vient d'être fait.
- Passer à une autre tâche sans avoir achevé la précédente et cumuler ainsi plusieurs tâches commencées mais inachevées
- Tendance à la précipitation, au Toujours plus et Toujours plus vite, où la quantité et la rapidité d'exécution l'emportent sur la qualité et le plaisir de réalisation.

Elle peut avoir de **multiples causes** :

fuite, stratégie d'évitement pour s'oublier ou ne pas penser à un problème ... s'occuper de pleins de petites choses à la fois pour ne pas s'occuper de LA seule chose vraiment importante à faire ... manque d'organisation et de gestion du temps et des priorités... impression de faire beaucoup de choses pour combler un vide, un manque...fonctionnement acquis par modélisation dans l'éducation qui fait qu'on a toujours vu ses parents faire ainsi et qu'on n'a pas appris à faire autrement...perfectionnisme, sensation qu'on en fait jamais assez...croyance qu'il faut en faire toujours plus pour être reconnu...

Ce qui est sûr, c'est que l'hyperactivité est une **source de fatigue** et **source de stress** ; et que ces 2 sources se renforcent mutuellement :

*plus je stresse, plus je suis fatigué...plus je suis fatigué, plus je stresse.*

Pour freiner l'hyper activité, on retient 3 principes :

⇒ **UNE TACHE A LA FOIS**

⇒ 1 tâche à la fois réalisée **EN PLEINE CONSCIENCE** : conscience de ce que je suis en train de faire, sans penser à autre chose que ce que je suis en train de faire.

**Exemple**: Action de manger = j'ai conscience que je suis en train de manger, de la nature des aliments que j'ingère; je sens les aliments, les goûts, j'ai conscience des mouvements de mastication et de déglutition...je suis réellement présent dans l'action que je suis en train de faire...),

⇒ 1 tâche à la fois en **RALENTISSANT**.

En combinant ces 3 principes , vous constaterez très rapidement que :

1: vous serez beaucoup **moins fatigué** (normal: moins d'énergie dispersée = meilleur écologie de cette énergie)

2: vous n'en serez que **plus efficace** (normal: énergie plus canalisée = moins de ratés, d'oubli, de gestes et pensées parasites = plus d'application dans l'action, donc plus de cohérence = gestion de la tâche ou action plus aboutie = moins besoin d'y revenir...ect)

3 : Vous éprouverez davantage de **plaisir** dans le fait d'être **attentif et appliqué** et vous renforcerez **l'estime de soi** liée à la satisfaction d'un travail achevé et bien mené.

---