

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT EST À LA FOIS D'UNE GRANDE SIMPLICITÉ ET TERRIBLEMENT DIFFICILE. GRÂCE À DE PETITS TRUCS EXPOSÉS DANS SON PLUS RÉCENT OUVRAGE INTITULÉ *ZÉNITUDE ET DOUBLE ESPRESSO*, NICOLE BORDELEAU NOUS INVITE À SAISIR CET INSTANT PERPÉTUEL OÙ LE PASSÉ ET LE FUTUR S'ÉVANOUISSENT.

# MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

## UN GRAND DÉFI

Lorsque le moment présent est confortable, qu'il répond à nos attentes et à nos besoins, rester dans le moment présent s'avère un exercice facile, rappelle la maître de yoga. Mais lorsqu'il est désagréable, inconfortable, générateur de peur ou d'angoisse, ce simple exercice représente un grand défi.

## DES MOMENTS DE PLEINE CONSCIENCE

Il est utopique de penser qu'on puisse être ancré dans le moment présent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Notre cerveau a été programmé pour

se souvenir du passé et prévoir le futur. Toutefois, nous pouvons parsemer notre journée de moments de pleine conscience, qui nous permettent d'observer ce qui se passe au moment présent. Si nous sommes calmes, nous sommes calmes. S'il y a du bruit autour de nous, il y a du bruit autour de nous. Si nous sommes stressés, nous sommes stressés. Simplement, nous observons ce qui se passe, sans jugement. Le secret de la pleine conscience, c'est simplement d'être en paix avec ce qui se passe en nous et autour de nous.

## RESPIRATION ET MÉDITATION

Pour la plupart d'entre nous, on ne nous a pas appris à respirer et à nous servir de notre souffle pour calmer nos angoisses ou nous réenergiser. En respirant avec notre diaphragme, nous pouvons retrouver notre énergie. Le souffle est aussi un outil pour méditer. Durant la pratique de la méditation, on peut prêter attention au va-et-vient de notre respiration. En inspirant, on n'a qu'à penser: «J'inspire le calme.» En expirant, on pense: «J'expire le stress.»

