

L'exercice des raisins secs

Cet exercice est idéal pour te familiariser avec la pleine conscience, car on peut le pratiquer avec n'importe quel aliment (même s'il est préférable d'utiliser des produits ayant une texture, une odeur ou un goût intéressants ou inhabituels). Tu auras donc besoin de raisins secs ou un autre aliment que tu préfères utiliser.

Fais comme si c'était la première fois que tu voyais un raisin sec. Porte une attention particulière aux aspects suivants :



**Apparence
du raisin**



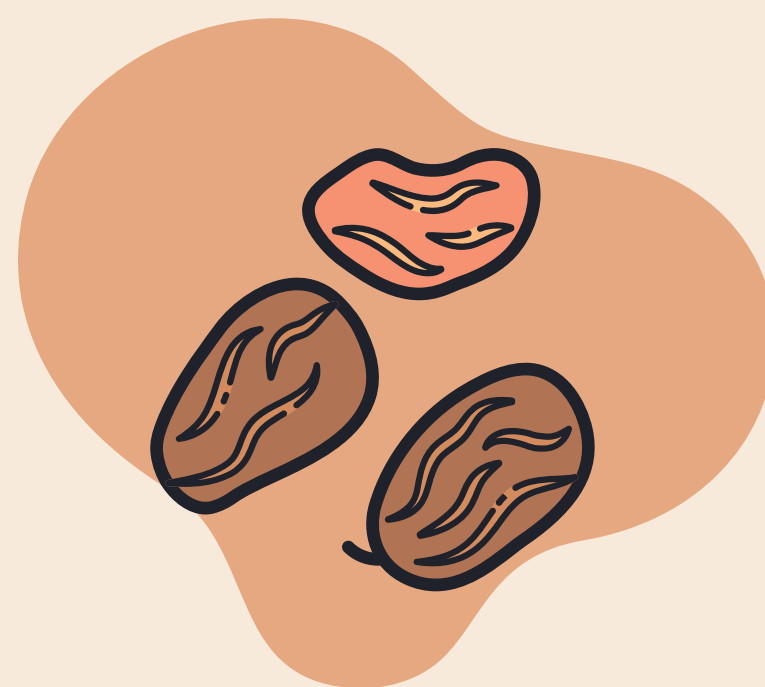
**Sensation
au toucher**



**Réaction de ta peau en
manipulant le raisin**



Odeur du raisin



Goût du raisin

En te concentrant sur un seul objet comme le raisin, tu te connectes au moment présent, à ce qui est directement devant toi. Nous sommes peut-être familiers avec les raisins secs, mais cela ne veut pas dire que nous prenons le temps de les observer.

En suivant ces instructions et en prenant le temps de bien observer, il est beaucoup plus facile de rester dans l'instant présent. Si tu as un moment de distraction, c'est tout à fait naturel. Retrouve simplement ta concentration et reprends l'exercice.

Adapté de PositivePsychology.com: [positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities](https://www.positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities)

Traduction française fournie par le réseau régional antitabac de l'Est de l'Ontario. La reproduction ou la distribution de ces documents est autorisée, à condition d'inclure la mention suivante sur toutes les versions électroniques ou imprimées : © CAMH. Il est interdit de modifier ces documents sans obtenir au préalable la permission de CAMH.