

Bienvenue sur Headspace



Jour 1

Reprenez votre souffle

Aujourd'hui, tout tourne autour de votre première méditation Headspace.

Notre cours d'introduction, **Les Bases**, est le meilleur moyen de démarrer votre parcours – que vous ayez déjà pratiqué la méditation ou non.

Recherchez **Les Bases** dans l'application Headspace. Il vous suffit ensuite de trouver un endroit calme et confortable pour vous asseoir et lancer la lecture.

The illustration on the left side of the page depicts a serene night scene. It features several stylized, triangular trees in various shades of purple. One tree in the foreground has a small blue bird perched on its left side. In the background, a white crescent moon is visible against a dark purple sky. The overall aesthetic is calm and soothing, consistent with the theme of sleep.

Jour 2

Fermez les yeux, vous dormez déjà...

Ce soir, vous créez les conditions parfaites d'un sommeil réparateur et conscient grâce à un **sleepcast** Headspace. Une bonne nuit de sommeil fait des miracles – elle améliore la concentration, prévient les maladies et peut même vous aider à vivre plus longtemps.

Recherchez un **sleepcast** dans la catégorie « **Sommeil** » de l'application et créez les conditions idéales pour une nuit parfaite.

**Il n'existe pas de bonne
ou de mauvaise manière
d'utiliser Headspace.**



**Il existe juste
la vôtre.**



Jour 3

Bonjour bonheur,

Démarrez votre journée en pleine conscience avec notre second cours **Les Bases**. Il est utile de se fixer un créneau régulier pour méditer. Le matin est un excellent moment pour prendre du temps rien que pour vous, avant d'être happé(e) par votre journée. Intégrez ce moment à votre routine, comme le brossage des dents ou la douche.

Adieu stress

10 jours de
Headspace
peuvent réduire
le stress de 14 %.



The background features a white space filled with various-sized circles in blue, orange, and yellow. At the bottom, a large orange shape with a simple black smile and closed eyes is visible.

Day 5

Une pensée arrive, une autre part

Vous en êtes à la moitié des 10 jours avec Headspace – continuez comme ça, c'est parfait. Si tout va bien, vous commencez déjà à ressentir les bienfaits de ce temps pris pour vous. Et dans le cas contraire, ce n'est pas grave.

Rappelez-vous que la pleine conscience ne consiste pas à libérer votre esprit. Il s'agit d'apprendre à vous sentir à l'aise avec votre esprit tel qu'il est. Alors voyons ce qui l'anime aujourd'hui, à l'occasion de votre troisième séance sur **Les Bases**.

La méthode Headspace est soutenue par la science.

C'est scientifiquement prouvé,
après 10 jours, vous pouvez :

Avoir une
attitude
plus
positive

Ressentir
moins de
stress

Éprouver une
plus grande
satisfaction
face à la vie

Et après 30 jours avec
Headspace, vous vous sentez :

11 %
plus résilient(e)

14.5 %
plus satisfait(e) de votre vie

32 %
moins stressé(e)

Savourez chaque bouchée

Quand nous mangeons, nous pensons souvent à tout sauf à ce que nous avons en bouche. L'exercice de pleine conscience du jour devrait être facile à réaliser et, espérons-le, gourmand.

Prenez votre nourriture ou votre boisson préférée. Écartez toute distraction. Et concentrez-vous simplement sur vos sens durant la dégustation. Comment se présente l'apparence, l'odeur, le toucher et (plus important encore) le goût ? Pour une pincée supplémentaire de conseils Headspace, cherchez notre exercice pour manger en pleine conscience dans l'application.



Day 7

Soyez indulgent envers vous-même

Une. Semaine. Entière. Bien joué. Vous vous sentez peut-être un peu mieux ou plus détendu(e). Ou peut-être avez-vous davantage apprécié les petits détails au quotidien.

Peut-être avez-vous pratiqué tous les jours. Peut-être pas. Souvenez-vous : il n'est pas grave de rater un jour si vous en avez besoin. Soyez indulgent envers vous-même. Maintenant, asseyez-vous et commencez votre prochaine séance **Les Bases**.



La joie est là !

Quand avez-vous ressenti de la joie pour la dernière fois ? La pleine conscience par le jeu nous rappelle que la joie se cache à tous les niveaux de notre vie. En permanence. Quel que soit votre âge.

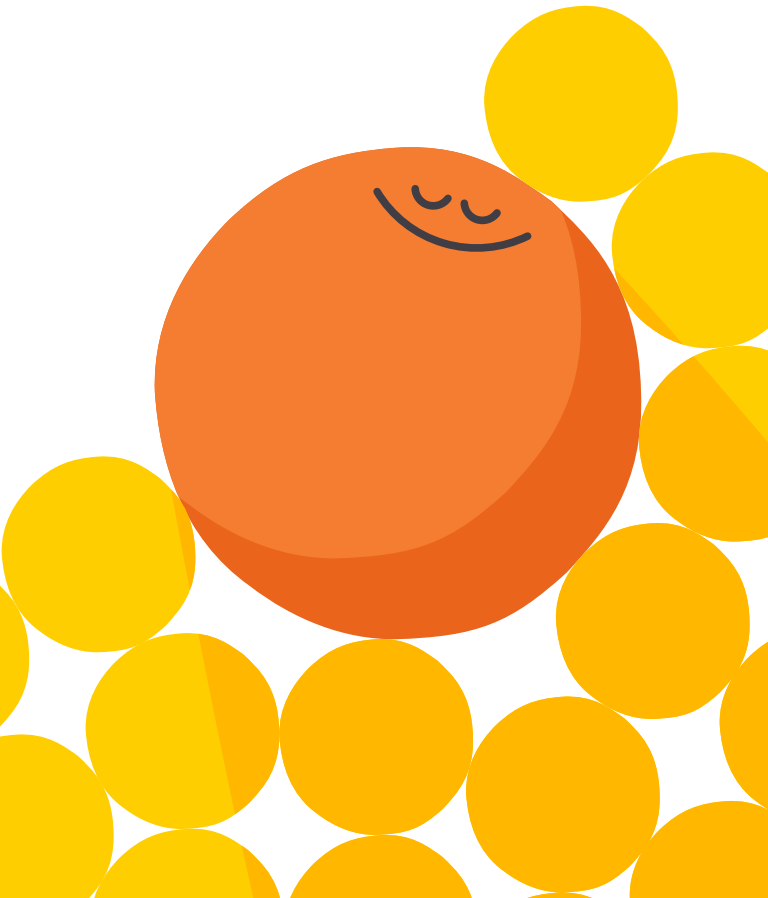
Vous êtes le plus à même de savoir ce qui vous fait sourire ou rire. Et pourquoi ne pas faire aujourd'hui ce que vous auriez toujours rêvé de faire lorsque vous aviez dix ans ? Cherchez ensuite **Régénération** dans l'application et essayez une mini-méditation pour ajouter un peu de soleil à votre vie.



**Souvenez-vous,
le ciel bleu
est toujours là.**

**Inspirez... puis expirez.
Inspirez... puis expirez.**





Headspace au quotidien

Apprendre la méditation et la pleine conscience, c'est comme apprendre n'importe quelle autre activité : cela demande de la pratique. Plus vous pratiquez Headspace, plus il devient facile de trouver cette oasis de calme lorsque vous en avez besoin. Et vous aurez probablement d'autant plus besoin de cette oasis les jours où vous avez du mal à trouver du temps pour vous. Alors apprécions un peu de calme avec votre cinquième méditation **Les Bases**.

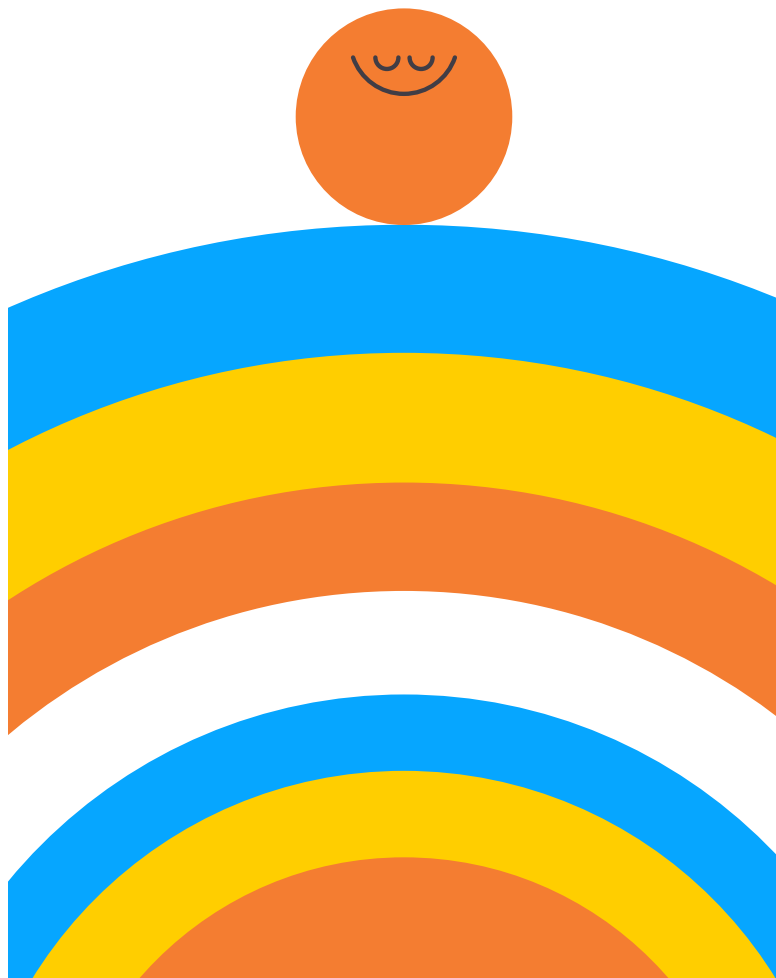
Jour 10

En bonne santé, heureux, vous voici

Votre 10^e jour avec Headspace – excellent travail. Aujourd’hui, voyons comment la pleine conscience pourrait s’intégrer durablement à votre quotidien.

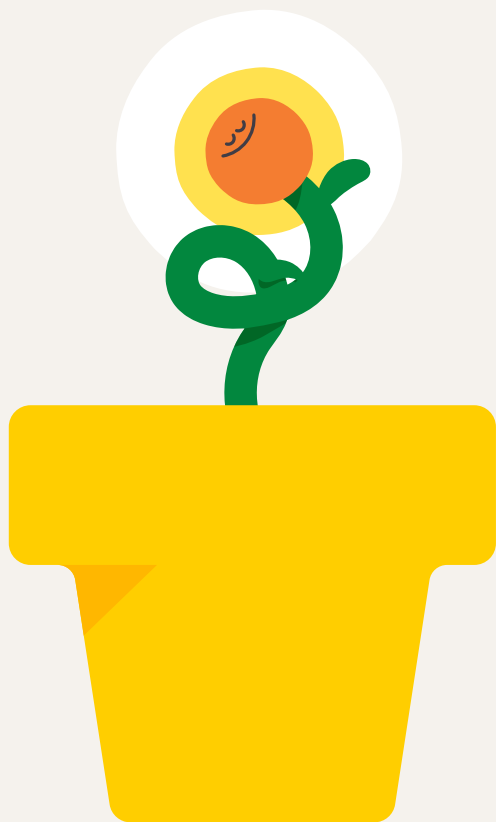
Commencez votre journée avec **Headspace au quotidien**, une méditation quotidienne sur la page d’accueil de l’application. Profitez ensuite de votre café, thé ou petit déjeuner pour vous exercer à être dans le présent et à l’apprécier avec tous vos sens. Interrompez votre après-midi avec un exercice **de marche en pleine conscience**. Le soir, assurez-vous de faire quelque chose qui vous procure de la joie. Terminez ensuite votre journée avec **Bonne nuit**, une méditation pour dormir.

34



**Vous
venez de
découvrir
Headspace**





Et après ?

Bien évidemment, ce n'est que le début.

Vous l'avez fait – 10 jours avec Headspace. Si vous commencez à vous sentir un peu moins stressé(e) heureux et en meilleure santé, imaginez ce qu'il en sera après quelques semaines ou mois de plus avec Headspace. Prenez un instant pour revenir à la page 3 et à vos raisons d'essayer Headspace. Avec un peu de chance, vous aurez l'impression d'avoir fait des progrès.

Headspace est plutôt simple, vraiment. Il vous suffit de méditer. Et de prendre du temps pour vous. Que ce soit en allant se promener, en savourant un repas, en déconnectant, en trouvant des petits bonheurs ou en reprenant votre souffle – il ne faut pas plus de quelques minutes par jour pour trouver de la pleine conscience.

Headspace est votre partenaire au quotidien, pour chaque aspect de votre vie. Alors continuez à découvrir des éléments de l'application en lien avec elle. Headspace sera toujours dans votre poche quand vous avez besoin de nous. Prêt(e) pour le jour 11 ?

