FICHE 39 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Marcher en pleine conscience

Porter attention au corps qui marche

OBJECTIF

Proposer une pratique de pleine conscience en mouvement, souvent plus accessible que la méditation assise pour les personnes agitées ou anxieuses.

POUR QUI

Anxiété, agitation, rumination, difficulté à rester assis(e). Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 15 min

DÉROULÉ

1. Présente la marche comme une méditation : on ne va nulle part, on marche pour marcher.
2. Guide l'attention vers les pieds : contact avec le sol, déroulé du pas, transfert du poids.
3. Élargis ensuite à tout le corps qui marche, puis aux sons et à l'environnement.
4. Quand l'esprit part, on le remarque et on revient aux pieds, sans se juger.
5. Propose une pratique de 5 à 10 minutes par jour, chez soi ou dehors (par exemple sur un trajet habituel).

POINTS D'ATTENTION

> Adapte au rythme et aux capacités physiques de la personne. En extérieur, garder une attention suffisante à l'environnement (circulation).

RÉFÉRENCES

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 39 · FICHE À REMETTRE

Marcher en pleine conscience

Pas besoin d'être assis(e) pour pratiquer la pleine conscience. Tu peux marcher en portant attention à ton corps, sans chercher à aller quelque part.

1. Marche un peu plus lentement que d'habitude.
2. Sens tes pieds : le talon qui se pose, le pied qui se déroule, le poids qui passe d'une jambe à l'autre.
3. Élargis ton attention à tout ton corps, puis aux sons et à ce qui t'entoure.
4. Quand ton esprit part ailleurs, remarque-le et reviens à tes pieds.

Jour	Où et combien de temps	Ce que j'ai remarqué	Tension après /10

Qu'est-ce que je remarque de différent quand je marche ainsi ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification