

Atelier découverte de la pleine conscience

Conception et animation par : Michaël Rousseau

michael.rousseau123@gmail.com

Atelier 1 (5 novembre 2019): Intension

Arc-en-ciel

Débutons par une pratique

- ॐ Pleine conscience: debout, assis, en marchant, en conduisant, en mangeant...
- ॐ Respiration diaphragmatique (respiration ujjayi)
- ॐ Sourire
- ॐ Posture: petit fil au sommet de la tête, langue qui touche doucement aux incisives, rapprocher légèrement le menton de la poitrine, épaules vers le haut, vers l'arrière et relâchées, mains sur les cuisses, dos droit sans tension, pieds à plat au sol.
- ॐ Le but étant de minimiser les mouvements durant la méditation, pour maximiser l'observation de réactions automatiques.
- ॐ Objectif: garder son attention sur l'objet de méditation
- ॐ Façon: ramener l'attention avec compassion sur l'objet de méditation

Centration/relaxation

Cohérence cardiaque:

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>



Qu'avez-vous observé?

10 minutes

Retour en grand groupe

À quoi puis-je m'attendre?

- ॐ Il s'agit de quatre ateliers interactifs comprenant de brèves composantes éducatives, discussions en groupe et de nombreux exercices expérimentaux. Par exemple, nous pouvons tous concevoir l'acceptation, mais il est difficile de le mettre en pratique. C'est là que les exercices expérimentaux entrent en jeu.
- ॐ Nous utiliserons des stratégies de pleine conscience comme outil principal.
- ॐ Il est suggéré de pratiquer certaines compétences à la maison.
- ॐ Vous devrez faire de votre mieux pour vous engager à assister aux quatre ateliers pour en retirer un maximum de bienfaits.

Triflexe de l'ACT



Plan de présentation général

ॐ Atelier 1 (5 novembre 2019): Intention

ॐ Atelier 2 (12 novembre 2019): S'ouvrir

ॐ Atelier 3 (19 novembre 2019): Être présent

ॐ Atelier 4 (26 novembre 2019): Faire ce qui importe



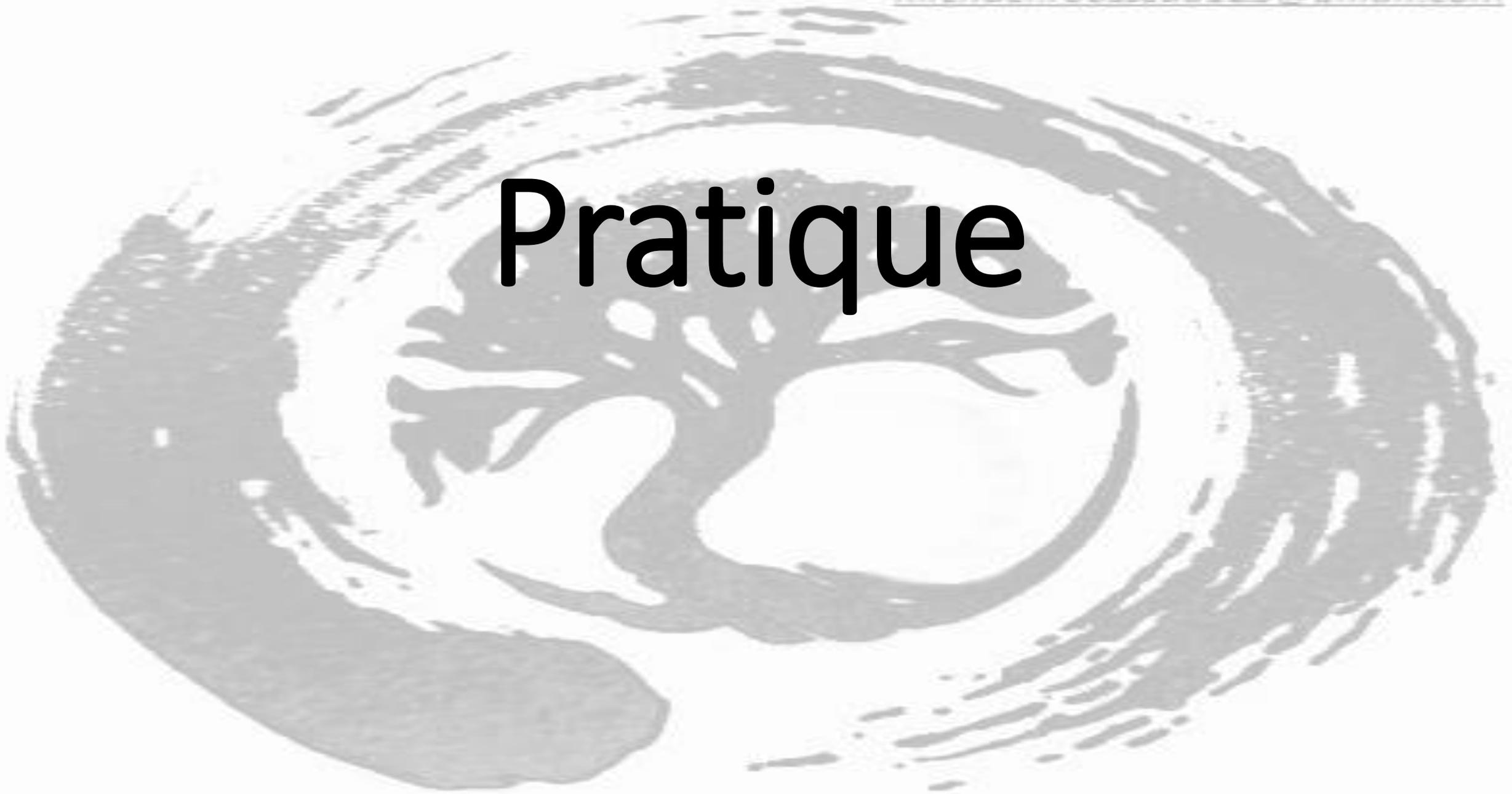
Souffrance = douleur x résistance

Et si nous disions oui?

Méditation d'auto-compassion

1. **Pleine conscience:** Observer et reconnaître les difficultés de avec bienveillance.
2. **Humanité commune:** Reconnaître que nous ne sommes pas seuls à éprouver des moments douloureux (sentiment d'isolement?).
3. **Bienveillance:** Me supporter et m'encourager avec amour, en considérant le contexte.
4. **Passer à l'action** avec amour, sagesse, courage, chaleur humaine et non-jugement.

Pratique





Qu'avez-vous observé?

10 minutes

Retour en grand groupe



Questions sur la pratique?

Tableau de pleine conscience

	Quand?	Quoi?	Avec qui?	Combien de temps?	Qu'est-ce que j'ai observé?
X	2018-03-08	Body-Scan	Seul	40 min	Beaucoup de pensées au début. Diriger mon attention vers la respiration au plexus diminue la vitesse du hamster.
X	2018-03-11	Manger en pleine conscience un chocolat	Seul	2 min	Je ressens de l'empressement à me remplir le bedon pour diminuer le stress.

Conclusion

- ॐ **Comment sortez-vous de l'atelier?**
- ॐ **Pratiquez-pratiquez-pratiquez.....**
- ॐ **Le bon moment pour pratiquer la pleine conscience est ici et maintenant.**
- ॐ **Application « Petit Bambou »**