

# Atelier découverte de la pleine conscience

Conception et animation par : Michaël Rousseau

[michael.rousseau123@gmail.com](mailto:michael.rousseau123@gmail.com)

Atelier 2 (12 novembre 2019): S'ouvrir

Arc-en-ciel



# Retour sur la pratique de la dernière semaine

# 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

# Visualisation

*Créer un lieu de sécurité*

*Gilbert, P., & Kunzang, C. (2015). Pleine conscience et compassion : approches théoriques et applications thérapeutiques, pp.229-230*



# Qu'avez-vous observé?

10 minutes

Retour en grand groupe

# Neurones miroirs

- La résonance empathique est une adaptation évolutive parce qu'il permet de coopérer ensemble pour mieux élever les enfants et nous défendre contre les dangers. Par contre, les neurones miroirs font en sorte que nous raisonnons aussi avec la douleur que les autres vivent, comme si elle était devenue la nôtre (Neff & Germer, 2018, p.110).
- Lorsque nous sommes témoins de la douleur d'une autre personne, le centre de la douleur dans notre cerveau s'active (Neff & Germer, 2018, p.138).
- Mais réagissent-ils seulement à la souffrance? Souriez!!!

# Triflexe de l'ACT



# Plan de présentation d'aujourd'hui: S'ouvrir

## ॐ Défusion:

ॐ Se séparer ou se distancier de ses pensées, en les laissant aller et venir plutôt que d'être happé par elles (Harris, 2012, p.141).

## ॐ Acceptation:

ॐ Permettre à nos pensées et nos émotions d'être telles qu'elles sont, agréables ou douloureuses ; s'ouvrir à elles et leur faire de la place ; cesser de lutter contre elles ; et les laisser aller et venir comme elles le font naturellement. (Harris, 2012, p.185)

# 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

Respiration compatissante



# 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 »