

# Atelier découverte de la pleine conscience

Conception et animation par : Michaël Rousseau

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

Atelier 3 (19 novembre 2019): Être présent

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



# Relaxation musculaire progressive



# Qu'avez-vous observé?

5 minutes

Retour en grand groupe

# Les bénéfices de la méditation

- Détendre le corps
  - Reprendre contact avec le corps
  - Stimuler système immunitaire
  - Faire diminuer la douleur
- Vivre ses émotions sans être sous leur emprise
  - Comprendre ses émotions
  - Gérer ses sensations de manière différente
- Apaiser l'esprit
  - Être l'écoute de ses pensées
  - Prendre de meilleures décisions
  - Sur relié à ses sens
  - Développer un esprit attentif
- Prendre conscience : mieux se connaître (Alidina, Couzon, & Filipe, 2016, pp.33-54)

# Triflexe de l'ACT



# Être présent

## Le soi comme contexte:

- ॐ Soi observateur vs soi penseur (Harris, 2012, p.240)
- ॐ Métaphore du ciel et du temps (Harris, 2012, p.239)

## Instant présent (ici et maintenant):

- ॐ Être en contact avec le monde psychologique (intérieur) et matériel (extérieur) plutôt que perdu dans nos pensées (passé et futur).
- ॐ Jeter l'ancre!!!
- ॐ Le soi observateur implicite est à la pleine conscience, parce que « j'observe ».



# Pratique

Scan corporel

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0gn8xpXYcQ>



# Qu'avez-vous observé?

5 minutes

Retour en grand groupe

# 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 »