

# Atelier découverte de la pleine conscience

Conception et animation par : Michaël Rousseau

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

Atelier 2 (17 octobre 2017): Être présent

Arc-en-ciel, Portneuf

# Plan de présentation général

- ॐ Atelier 1 (10 octobre 2017): S'ouvrir
- ॐ Atelier 2 (17 octobre 2017): Être présent
- ॐ Atelier 3 (24 octobre 2017): Faire ce qui importe



# Centration

# Expérientiel

**Identifiez une situation interne difficile à laquelle vous êtes souvent confrontée lors de la méditation.**

**Quatre questions simples** (Harris, 2012, p.125):

- ॐ Qu'est-ce que vous avez essayé (stratégies de contrôle)?**
- ॐ Comment cela a-t-il fonctionné? Est-ce que cela réduit l'inconfort?**
- ॐ Avez-vous déjà utilisé cette stratégie dans votre vie quotidienne?**
- ॐ Qu'est-ce que cela vous a coûté d'utiliser cette méthode de façon excessive (santé, bien-être, relations, travail, loisir, énergie, argent, temps)?**



# Questions sur la pratique?

# Triflexe de l'ACT



# Être présent

ॐ **Être présent: Entrer en contact avec les aspects verbale et non verbale de notre expérience d'ici et maintenant** (Harris, 2012, p.25)

ॐ **Contacter le moment présent:**

ॐ Être dans l'ici et maintenant, pleinement conscient de notre expérience [...].

ॐ Cela implique de prêter attention à la fois à notre monde intérieur et au monde extérieur, de façon souple (Harris, 2012, p.213)

ॐ Le tout se pratique dans le but d'accroître la sensibilité à la souffrance de soi et des autres.

# Être présent

Le soi comme contexte, empathie et sympathie:

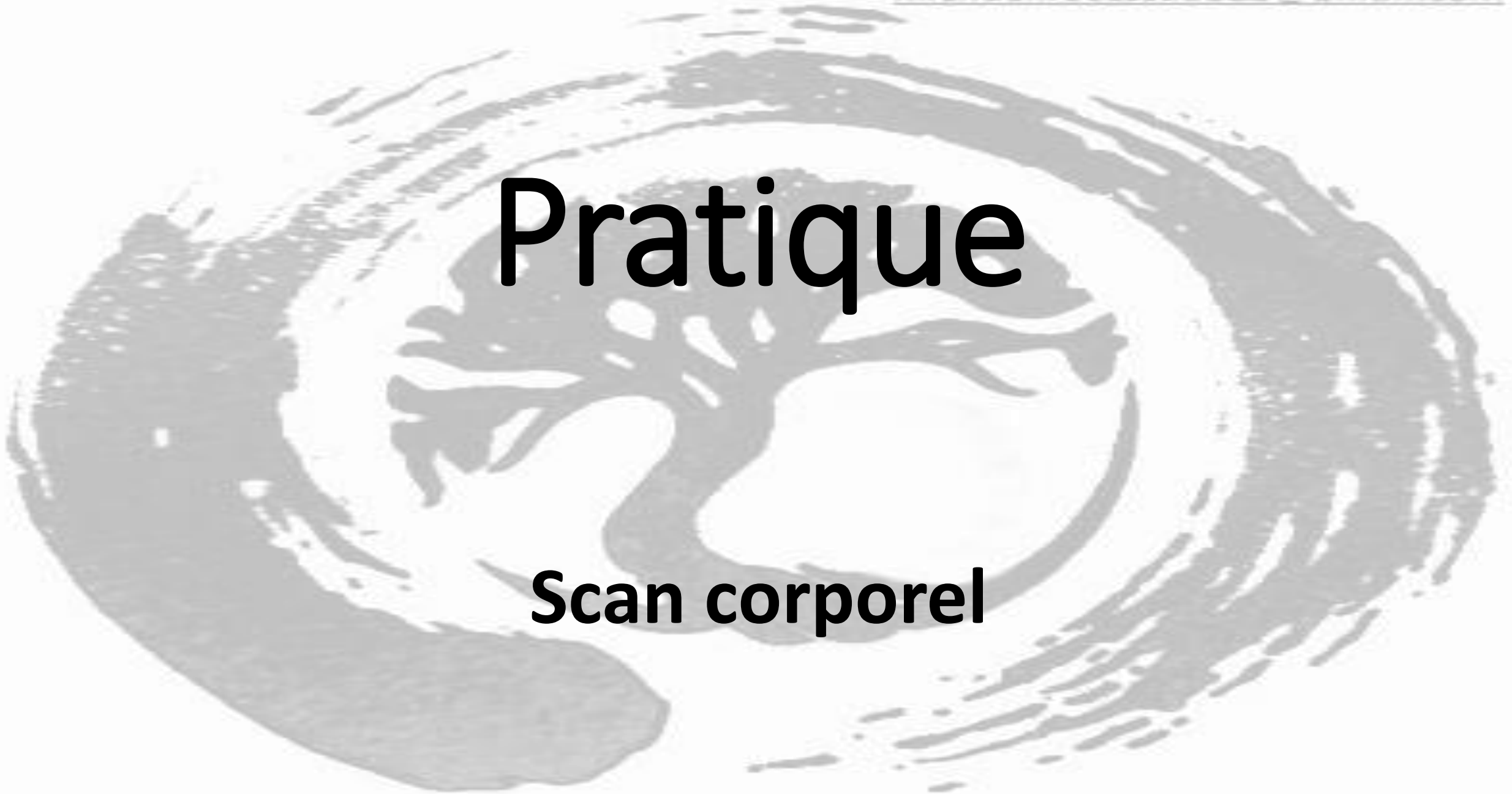
- ॐ Point de vue d'observateurs,
- ॐ Espace libre,
- ॐ Conscience de notre propre conscience,
- ॐ Le soi observateur,
- ॐ « Le moi qui me regarde » (Harris, 2012, p.237)

ॐ Conscience d'être un individu impliqué dans un réseau interconnecté d'expériences humaines (Gilbert, 1989; Hayes & Long, 2013 cité dans Tirch, Schoendorff, & Silberstein, 2014, p.35)



# Pratique

**Scan corporel**





# Échange et questions

# 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 »**