

PR2 – Boîte à outils de la pleine conscience pour la santé et le bien-être



Consorzio Scuola Comunità Impresa



Vilnius
University



Conhecer-Se
associação de crescimento pessoal

NOVA
NOVA UNIVERSITY
LISBON

2021-1-FR01-KA220-HED-000027504
01/10/2023

PR2 – Boîte à outils de la pleine conscience

La pleine conscience et les éléments de soins personnels pour promouvoir la santé mentale.

Ce livrable est le deuxième résultat du projet (PR2) de MP4s, financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne sous l'identifiant de projet 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504.

Il s'agit d'un ensemble de ressources et de pratiques que vous pouvez utiliser pour aborder la pleine conscience de manière expérimentuelle. Tout comme lire sur le football n'est pas suffisant pour devenir joueur de football, simplement lire sur la pleine conscience pourrait ne pas suffire pour vivre une expérience qui apporte une transformation significative.

Table des matières

Avertissement	3
I. La pleine conscience: Un chemin vers le bien-être	4
A) Les avantages de pratiquer la pleine conscience pour la santé et le bien-être	4
B) Comment commencer la méditation?	4
C) Suggestions à mettre en pratique	5
D) 8 éléments essentiels pour nourrir votre pratique de la pleine conscience	6
II. Soins personnels pour promouvoir la santé mentale	8
A) Nutrition	8
B) Activité physique	9
C) Hygiène du sommeil	10
D) Connexion avec la nature	11
E) Connexion avec les autres	12
F) Qu'est-ce que le bien-être?	13
III. Explorer la pleine conscience: Un voyage à travers 18 exercices apaisants	14
Recapitulatif du parcours: 3 piliers, 18 exercices de pleine conscience	14
A) Premier pilier: Régulation de l'attention – 8 exercices de pleine conscience	15
B) Second pilier: Régulation de l'émotion – 4 exercices de pleine conscience	17
C) Troisième pilier: Perspectives – 6 exercices de pleine conscience	18





1. Avertissement

La Boîte à outils du projet MP4s offre des conseils et des pratiques de pleine conscience pour aider les jeunes et les organisations à apporter des changements positifs en surmontant les défis grâce à l'apprentissage, favorisant ainsi le bien-être. Cependant, elle ne remplace pas l'aide professionnelle ni la participation à un programme basé sur la pleine conscience, que ce soit vécu individuellement ou en groupe, et facilité par un enseignant certifié en pleine conscience.

Il incombe toujours à chaque individu de rechercher une évaluation, des conseils, un soutien et un traitement appropriés auprès d'un professionnel de la santé qualifié s'il a des préoccupations concernant sa santé.

MP4s n'est pas responsable des expériences ou des conséquences néfastes qui pourraient survenir pour un individu pendant ou après l'utilisation des ressources fournies. Si vous rencontrez des problèmes de santé mentale, veuillez consulter un professionnel de la santé mentale tel qu'un psychologue ou un autre professionnel de la santé.

La pleine conscience : Un voyage vers le bien-être

La pleine conscience est la capacité humaine à être pleinement présent en prêtant délibérément attention à l'instant présent, en étant conscient de notre position et de nos actions, sans être excessivement réactif ou submergé par ce qui se passe autour de nous ou dans notre esprit.

Cette pratique implique d'être totalement dans le moment, de reconnaître vos pensées, sentiments et votre environnement sans jugement, elle offre de nombreux avantages pour améliorer à la fois votre bien-être physique et mental.

Ce n'est qu'en prenant conscience de ce que nous ressentons, au moment où nous le ressentons, que nous pouvons choisir quoi faire pour prendre soin de nous-mêmes.

A) Les avantages de pratiquer la pleine conscience pour la santé et le bien-être

S'engager dans des pratiques de pleine conscience peut mener à une multitude de résultats positifs

Ces avantages comprennent:

- 1) Améliorer son bien-être physique et psychosocial
- 2) Réduction des problèmes de soucis mentaux comme le stress, l'anxiété, la dépression et le burnout
- 3) Augmentation des pratiques de soins personnels
- 4) Amélioration de la capacité à concentrer son attention
- 5) Amélioration de l'adaptabilité et de la résilience
- 6) Renforcement des compétences sociales et émotionnelles
- 7) Promotion du comportement prosocial
- 8) Amélioration des performances scolaires

Ces avantages mettent en évidence l'impact profond que la pleine conscience peut avoir sur divers aspects de la vie, englobant à la fois les aspects mentaux et physiques, ainsi que la croissance personnelle et interpersonnelle.

B) Comment commencer la méditation?

Dans la pratique de la pleine conscience, on commence par apprendre à faire attention à sa respiration qui va et vient naturellement.

Nous prenons également conscience du moment où l'esprit s'éloigne inévitablement de cette tâche (ce qui peut se produire assez facilement). La pratique de ramener notre attention sur la respiration, tout en maintenant une attitude douce et non critique, contribue à cultiver notre attention et notre pleine conscience.

Bien que le concept puisse sembler simple, la pratique elle-même exige de la patience.





C) Suggestions à mettre en pratique

Voici quelques suggestions pratiques pour vous aider à intégrer la pleine conscience dans votre routine quotidienne :

Etape 1 – Trouver un endroit : calme et paisible où vous ne serez pas interrompu.

Etape 2 – Fixez une durée spécifique : Si vous débutez, il peut être utile de choisir une courte période, tel que 5 ou 10 minutes.

Etape 3 – Choisissez une posture : Vous pouvez vous asseoir sur une chaise avec les pieds au sol, vous asseoir les jambes croisées, ou rester debout - tout convient. Assurez-vous simplement d'être stable et dans une position où vous pouvez rester pendant la durée que vous avez fixée.

Etape 4 – Sentez votre respiration : Suivez, avec curiosité, la sensation de votre respiration au fur et à mesure que l'air entre et sort du corps. Où dans le corps la respiration est-elle la plus perceptible en ce moment ?

Etape 5 – Remarquez quand votre esprit se distrait : Tôt ou tard, votre attention se détachera de votre respiration pour errer vers d'autres endroits (pensées, sons, tâches à accomplir...). Lorsque vous remarquez que votre esprit est distrait (ce qui est tout à fait naturel), ramenez votre attention à votre respiration. Encore et encore.

Etape 6 – Soyez bienveillant envers votre esprit vagabond : Autant que possible, ne vous laissez pas emporter par le contenu des pensées qui peuvent survenir. Ramenez simplement votre attention à votre respiration. Compter jusqu'à 10 respirations peut être un bon moyen de cultiver l'attention.

Etape 7 – Terminez doucement : Lorsque vous êtes prêt, levez doucement les yeux (si vos yeux sont fermés, ouvrez-les). Remarquez les sons dans l'environnement autour de vous. Remarquez comment votre corps se sent en ce moment. Remarquez vos pensées et émotions. Tout est bien tel quel !

C'est la pratique. Concentrez votre attention, votre esprit s'évade, ramenez-le et essayez de le faire aussi doucement que possible (autant de fois que nécessaire). Il peut être plus facile au début d'utiliser des pratiques guidées. Il sera intéressant de pratiquer avec un collègue et, si vous vous sentez à l'aise, de partager l'expérience. Comme pour toute autre compétence, la pratique et la répétition sont nécessaires.



Regarder une vidéo YouTube qui présente comment pratiquer la pleine conscience. Cette vidéo est détenue et fournie par [Smiling Mind YouTube channel](#) et a été illustrée par Beci Orpin du groupe The Jacky Winter



D) 8 suggestions essentiels pour nourrir votre pratique de la pleine conscience

1. Pratiquez tous les jours, même si c'est un court moment

Que ce soit 5, 15 ou 45 minutes, ce qui importe le plus est de pratiquer quotidiennement plutôt que de le faire seulement quand on se sent de « bonne humeur ». En réalité, nous n'attendons pas d'être au plus mal pour commencer à pratiquer. Nous pratiquons la pleine conscience pour nous ressourcer face aux moments difficiles, mais aussi pour vivre pleinement la richesse de la vie. Nous pouvons choisir un endroit calme et propice à la présence, mais nous pouvons aussi être présents à n'importe quel moment de notre vie, en mangeant, en marchant ou pendant une routine quotidienne normale. Ce dont nous avons besoin, encore et encore, c'est simplement une pause pour ralentir et prendre en compte notre expérience avec bienveillance.

2. L'attitude fait tout!

La principale raison pour laquelle les gens abandonnent la pratique de la pleine conscience est parce qu'ils se jugent pour la manière dont ils pratiquent. L'invitation est de ne pas en faire un autre domaine d'auto-critique ! Au lieu de cela, choisissez de cultiver votre pleine conscience parce que vous vous souciez de vous (votre bien-être). Vous voulez être authentique et généreux envers vous-même.

Au début de chaque séance, rappelez-vous ce qui vous pousse à vous asseoir, puis fixez votre intention d'être bienveillant envers vous-même, quelle que soit l'évolution de votre pratique.

D'autres qualités qui peuvent soutenir votre pratique sont la curiosité, la patience, l'acceptation et l'effort judicieux.

3. Faites attention à votre posture

Lorsque les gens pensent à la pleine conscience, ils imaginent souvent un yogi portant des vêtements blancs assis en tailleur sur le sol. En réalité, vous pouvez pratiquer dans n'importe quelle position qui vous semble confortable (allongé, assis ou debout), tant qu'elle favorise un sentiment d'attention, d'ouverture et de facilité. Pour s'asseoir, vous pouvez utiliser une chaise, un banc ou un coussin sur le sol. Il faut s'asseoir droit, d'une manière qui vous permet de vous sentir en alerte et vivant. Laissez vos mains reposer confortablement sur vos genoux. Fermez vos yeux, ou si vous préférez, laissez vos yeux ouverts tout en étant réceptif.

Revenez à vous de temps en temps pour vérifier votre posture, c'est un moyen de rester connecté à vos sens.

4. Prendre conscience de son corps

Analyser votre corps avec votre conscience vous aidera à sortir de la pensée et à vous connecter à la vitalité, à l'ouverture et à la présence pour envoyer un message de facilité à l'ensemble de votre système nerveux.

Vous pouvez commencer par votre tête et bouger lentement votre attention vers le bas ou vice versa, tout en détendant doucement différentes parties de votre corps. En ralentissant, vous prenez conscience, de l'intérieur vers l'extérieur, des sensations et de l'énergie circulant à travers le corps.



5. Choisissez un point d'ancrage

Notre ancrage est notre "point d'attache" où nous pouvons revenir lorsque nous constatons que nous avons été distraits ou que nous nous sommes perdus dans nos pensées. Cela aidera à apaiser l'esprit et à être plus réceptif au moment présent.

Les points d'ancrage utiles sont :

- **Le corps** – Vous pourriez porter votre attention sur les sensations dans une partie particulière du corps - peut-être la plante des pieds, les mains, le ventre ou les lèvres. Il est utile de choisir une zone qui semble neutre.
- **La respiration** – Vous pourriez choisir de porter votre attention sur les sensations de la respiration au fur et à mesure qu'elle entre et sort par les narines, ou sur la montée et la descente de la poitrine et du ventre pendant la respiration. Pour certains, il est utile de prêter attention à l'expérience de la respiration dans tout le corps.
- **Sons** – Ecouter les sons autour de vous au fur et à mesure qu'ils surgissent et s'estompent.

Vous pouvez aussi allier deux points d'ancrages si ça vous semble approprié.

6. Revenez à vous constamment

Bien que calmer l'esprit soutienne la pratique, il y a une idée fausse selon laquelle l'objectif est de se débarrasser des pensées.

C'est impossible, l'esprit secrète des pensées comme le corps secrète des enzymes ! Ne soyez pas en guerre avec votre esprit. Au lieu d'être critique lorsque vous vous rendez compte que vous avez été distrait, apportez de l'intérêt et de l'amabilité au passage de la pensée à la présence. Nous appelons cela : se lier d'amitié avec l'esprit.

Lorsque vous réalisez que vous êtes perdu dans vos pensées, revenez doucement à vous en déplaçant votre attention vers les sons, les sensations et les sentiments qui se produisent dans le présent. Laissez votre point d'ancrage être au premier plan et prenez conscience de votre expérience changeante de moment en moment.

7. Approfondissez la pleine conscience avec deux points clés :

- **Que se passe-t-il à l'intérieur de moi en ce moment ?**

Cela aidera à diriger votre attention vers votre expérience intérieure. Vous pouvez expérimenter en nommant ou notant des vagues intenses d'expérience : peur, tristesse, picotements, tension, sons, préoccupations.

Puis-je accepter ce qu'il se passe ?

Cela vous aidera à aborder ce qui se manifeste avec douceur et acceptation.

Après avoir nommé ce qui se passe (Lorsqu'il y a de l'ennui, de la fatigue ou de l'agitation), vous pouvez envisager de vous murmurer : "C'est un défi, mais je peux l'affronter avec douceur et je me soucie profondément de moi".



8. Rappelez-vous d'être gentil

Lorsque vous faites face à des émotions difficiles telles que la peur, la confusion, la tristesse ou la douleur, vous pouvez être bienveillant envers vous-même au lieu de réprimer vos sentiments. Vous pourriez poser doucement une main sur votre cœur et envoyer un message de sollicitude là où vous vous sentez vulnérable.

La pleine conscience et la bienveillance sont indissociables : plus vous apportez ces qualités à votre vie intérieure, plus elles enrichiront vos relations et se propageront dans le monde.





II. Soins personnels pour promouvoir la santé mentale

A) Nutrition

La relation entre la nutrition et la santé mentale est bidirectionnelle : les aliments que nous consommons influent sur notre santé mentale, et notre santé mentale affecte ce que nous mangeons et la qualité de notre alimentation.

Une alimentation saine et équilibrée peut nous aider à penser clairement, à nous sentir plus alertes, et à améliorer la concentration ainsi que la durée d'attention. À l'inverse, une alimentation inadéquate peut entraîner la fatigue, une prise de décision altérée et ralentir le temps de réaction.

Les bienfaits d'une alimentation saine sur la santé mentale

- Amélioration de la concentration et de la durée d'attention.
- Aide à penser clairement et à se sentir plus alerte.
- Un meilleur sommeil pour réguler l'humeur.
- Augmentation des sentiments d'estime de soi.

Suggestions que vous pouvez mettre en pratique

- Savourez de petites bouchées et mâchez soigneusement.
- Connaissez et écoutez les signaux de faim de votre corps.
- Évaluez votre niveau de faim.
- Éliminez les distractions telles que le téléphone ou la télévision pendant les repas.
- Faites de la prise alimentaire une expérience et prêtez une attention totale à vos sens.

Click here >



Regarder une vidéo YouTube qui présente comment utiliser la pleine conscience dans l'alimentation. Cette vidéo est détenue et fournie par [Headspace YouTube channel](#).



B) Activité physique

L'exercice peut améliorer votre sens du contrôle, vos capacités de gestions et votre estime de soi. Les personnes qui font souvent de l'exercice rapportent souvent à quel point l'atteinte d'un objectif les fait se sentir bien.

Les bienfaits de l'exercice sur la santé mentale

- L'exercice peut vous distraire des pensées négatives et offrir des opportunités pour essayer de nouvelles expériences.
- Il offre la possibilité de socialiser et d'obtenir un soutien social si vous faites de l'exercice avec d'autres personnes.
- L'exercice augmente vos niveaux d'énergie.
- L'activité physique peut servir de moyen de libération pour vos frustrations.
- L'exercice peut réduire la tension musculaire squelettique, vous aidant ainsi à vous sentir plus détendu.

Suggestions que vous pouvez mettre en pratique

- Si vous débutez dans l'exercice, commencez lentement et choisissez quelque chose que vous appréciez. Fixez-vous des objectifs modestes.
- Soyez bienveillant envers vous-même. Chaque petit pas dans la bonne direction compte. Les activités quotidiennes comptent également, telles que le nettoyage, le jardinage, l'utilisation des escaliers...
- Essayez d'utiliser les connexions sociales : invitez un ami ou sortez et interagissez avec d'autres personnes et la nature.
- Vous pouvez faire de nombreuses activités à la maison, sans aucun coût. Récompensez-vous pour avoir fait de l'exercice avec des petits cadeaux.

Click here >



Pour découvrir les bienfaits de l'exercice sur le cerveau avec Wendy Suzuki. Cette vidéo est la propriété et est fournie par [TED Talks](#). Elle a été présentée lors d'une conference TED officielle.



C) Hygiène du sommeil

Il existe une relation étroite entre le sommeil et la santé mentale. Vivre avec un problème de santé mentale peut affecter votre sommeil et un manque de sommeil peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale.

Les risques d'un sommeil de mauvaise qualité :

- Avec le manque de sommeil, vous pouvez ressentir de la solitude ou de l'isolement, car, par exemple, si vous n'avez pas l'énergie pour voir des gens, vous pourriez avoir du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions et à faire des projets.
- Vous pouvez ressentir de l'irritabilité ou ne pas avoir l'énergie pour accomplir des tâches.
- Vous pourriez rencontrer des problèmes dans la vie quotidienne, par exemple, au travail ou avec la famille et les amis.

Astuces pour améliorer votre sommeil

1. Essayer d'établir une routine.
2. Détendez-vous avant de vous coucher : écoutez de la musique, prenez un bain, méditez.
3. Evitez les appareils électroniques une à deux heures avant de vous coucher.
4. Ecrivez dans un carnet est un moyen de terminer votre journée et de vous aérer l'esprit.
5. Prenez soin de vous. Cela peut inclure l'exercice, éviter le café et l'alcool, passer du temps dans la nature, appeler un ami.
6. Demandez de l'aide, vous n'êtes pas seul.



Apprenez comment améliorer votre sommeil avec Matthew Walker. Cette vidéo YouTube est la propriété et est fournie par [the Penguin Books UK YouTube channel](#).



D) Connexion avec la nature

La connexion avec la nature joue un rôle important sur l'amélioration de notre santé physique et mentale. Voici certains avantages qui découlent de la connexion avec la nature :

Les avantages de se connecter à la nature

- La nature aide à réduire le stress. Faire une marche de 10 minutes dans un environnement naturel peut aider les étudiants à se sentir plus heureux et à réduire le stress physique et psychologique.
- Améliore les fonctions cognitives, telles que l'attention, la mémoire et la concentration. La nature peut augmenter les niveaux d'énergie.
- Être dans des environnements verdoyants peut accroître l'estime de soi et les hormones du bonheur qui augmentent notre bonne humeur et nous aident à nous sentir mieux.
- Augmenter l'interaction sociale : Faire des promenades dans la nature peut vous aider à vous faire de nouveaux amis.

Suggestions que vous pouvez mettre en pratique

- Ouvrir la fenêtre une minute au réveil pour observer le ciel et les arbres.
- Marcher jusqu'en classe.
- Notez, ressentez et écoutez la nature.
- Regardez le lever ou le coucher du soleil, il est là tous les jours pour vous.
- Invitez un collègue ou un ami à faire une promenade, deux fois par semaine, le long d'un cours d'eau, d'un parc ou d'une plage.
- Utilisez vos sens avec curiosité au début du repas. Quel voyage les aliments ont-ils parcouru pour arriver dans l'assiette ?
- Étudiez, lisez ou discutez dans un parc. Retirez vos baskets et sentez l'herbe sous vos pieds.
- Rejoignez une association environnementale ou un mouvement tel que [Roots & Shoots](#)
- Participez à une activité éco-pédagogique telle que [Virtual Youth Forum that took place during 2021 World Environment Day](#)
- Pratiquez la pleine conscience.

Click here ➤

Écoutez comment la pleine conscience dans la nature peut nous transformer et influencer le changement climatique avec Sara Overton. Cette vidéo appartient et est fournie par [TEDx Talks YouTube channel](#). Cela a été présenté lors d'une conférence TED officielle.



E) Connexion avec les autres

Être proche de sa famille ou de ses amis nous procure de l'amour, un sens, du soutien et peut accroître notre estime de soi. Nos liens sociaux, tels que ceux que nous avons avec notre communauté locale, à l'école ou au travail, peuvent contribuer à un sentiment d'appartenance. Une étude en Nouvelle-Zélande a conclu que la connexion sociale est plus prédictive du bonheur que la performance académique.

Les bienfaits de se connecter aux autres

- Cela favorise la santé mentale et physique.
- Cela renforce le système immunitaire, réduit l'anxiété et la dépression.
- Cela donne un sens et une raison d'être à la vie. Ce que nous percevons souvent comme une expérience unique nous concerne en réalité tous.
- La prise de conscience de notre humanité commune apporte du réconfort et de la sécurité. Nous sommes intrinsèquement orientés vers la sociabilité, conçus pour collaborer.

Suggestions que vous pouvez mettre en pratique

1. Soyez attentif et curieux envers les petits moments de connexion dans la vie quotidienne.
2. Identifiez 4 attitudes courantes qui nuisent aux relations : penser que cela ne vaut pas la peine, la critique, le silence et une attitude défensive.
3. Essayez de cultiver les 4 attitudes suivantes qui protègent les relations : l'humour, la gratitude, le pardon et l'acceptation. Cela nécessite un entraînement...
4. Cultivez la curiosité envers les inconnus. Remettez en question les préjugés que vous avez et découvrez des points communs.
5. Pratiquez des actes de générosité, aussi simples que de souhaiter une bonne journée à quelqu'un dans la rue ou d'aider quelqu'un.
6. Acceptez l'aide et le soutien. C'est bénéfique tant pour ceux qui le reçoivent que pour ceux qui le fournissent.
7. Rejoignez une association ou pratiquez un sport d'équipe.
8. Exprimez votre reconnaissance envers les personnes de votre vie en les reconnaissant et en partageant pourquoi vous leur êtes reconnaissant.
9. Pratiquez la pleine conscience.



Écoutez pourquoi les connexions sociales sont importantes pour votre santé avec Tyler Prochnow, Ph.D. Cette vidéo est la propriété et est fournie par [Texas A&M School of Education & Human Development YouTube channel](#).



F) Qu'est-ce que le bien-être ?

Le neuroscientifique Richard Davidson affirme que le bien-être est une compétence qui peut être entraînée et développée, reposant sur quatre piliers.

Conscience



Accepter et normaliser les pensées, les émotions, les sensations physiques, les impulsions. En cultivant une attitude sans jugement, cela permet de maintenir l'équilibre et d'être présent.



Connexion

Entretenir des relations saines, voir le meilleur en nous-mêmes et en autrui. Étendre la gentillesse et la compassion au-delà du cercle familial et amical.



Perspicacité

Faire preuve de curiosité quant au fonctionnement de l'esprit, comprendre comment les pensées et les émotions influent sur la façon dont nous percevons le monde.



Objectif

Identifier des valeurs, se concentrer sur ce qui est vraiment important, trouver de la valeur dans ce que nous avons déjà et faisons.

Click here >



Explorez les Quatre Piliers d'un Esprit Sain avec Richard Davidson.
Cette vidéo est la propriété et est fournie par [Mindfulness Exercises YouTube channel](#).

Click here >



Consulter [Healthy Minds Program App](#) pour plus d'informations.



III. Explorer la pleine conscience : Un voyage à travers 18 exercices apaisants

La boîte à outils MP4 rassemble diverses ressources et pratiques pour aborder la pleine conscience de manière pratique. La simple lecture sur la pleine conscience ne peut pleinement capturer le potentiel transformateur qu'elle offre, tout comme la lecture sur le football ne peut faire de vous un joueur de football.

Dans les sections précédentes de cette boîte à outils, vous avez exploré les principes fondamentaux de la pleine conscience, examiné l'importance de l'auto-soin pour la santé mentale, et étudié divers aspects du bien-être.

Dans cette section, nous vous invitons à approfondir votre compréhension de la pleine conscience à travers une série de 18 exercices apaisants. Profitez de ces suggestions que nous avons sélectionnées, car elles sont en harmonie avec les principes et les intentions que nous vous encourageons à cultiver pour favoriser un bien-être mental et émotionnel durable.

Le parcours que nous proposons repose sur **trois piliers** :

- Régulation de l'attention
- Régulation des émotions
- Perspicacité

Nous vous encourageons à les explorer dans cette séquence, car ils renforcent votre capacité à être présent de manière progressive.

A) Récapitulatif du parcours : 3 piliers, 18 pratiques de pleine conscience

1. RÉGULATION DE L'ATTENTION

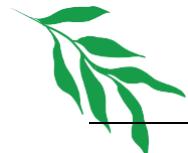
1. Se connecter à soi-même/ à la terre
2. Exploration du corps
3. Pleine conscience de la respiration
4. Marcher en pleine conscience
5. Exercice pour manger en pleine conscience
6. Prendre conscience des sons
7. Amélioration du sommeil
8. Respiration en 3 étapes

2. LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS

9. Espace de respiration en 3 étapes/adaptation
10. R.A.I.N
11. Apprivoiser la critique intérieure
12. Pleine conscience des pensées

3. PERSPECTIVES

13. Bienveillance
14. Compassion
15. Inclination à la joie
16. Sérénité
17. Connexion avec la nature
18. Permettre le changement

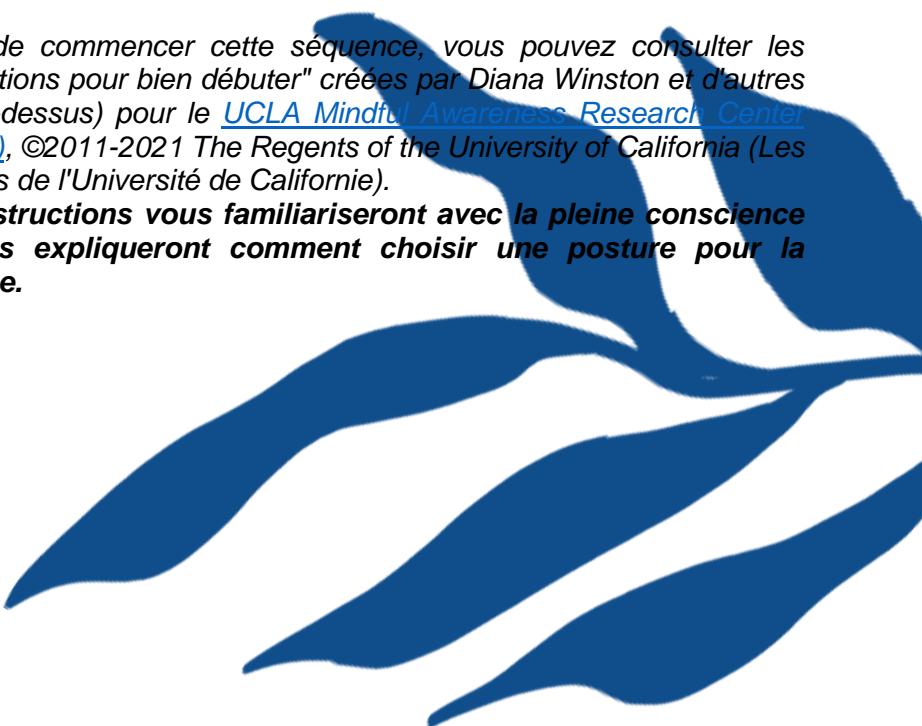


Click here >



Avant de commencer cette séquence, vous pouvez consulter les "Instructions pour bien débuter" créées par Diana Winston et d'autres (voir ci-dessus) pour le [UCLA Mindful Awareness Research Center \(MARC\)](#), ©2011-2021 The Regents of the University of California (Les Régents de l'Université de Californie).

Ces instructions vous familiariseront avec la pleine conscience et vous expliqueront comment choisir une posture pour la pratique.





B) Premier pilier : Régulation de l'attention – 8 exercices de pleine conscience

1. Se connecter à soi-même/ à la terre

Suivez une brève pratique pour rassembler votre attention, détendre votre corps et ressentir votre intention d'être présent.

Cet enregistrement audio de 3 minutes et 50 secondes avec la transcription est une pratique détenue et fournie par Tara Brach.

Click here >



2. Exploration du corps

Explorer son corps est une pratique visant à porter attention aux sensations corporelles de manière progressive, des pieds à la tête. Cela peut aider à se sentir plus connecté à soi-même et à réduire l'agitation mentale.

Cet enregistrement audio de 14 minutes et 45 secondes est la propriété du Little, Brown Audio Soundcloud Channel et est animé par Mark Williams.

Click here >



3. Pleine conscience de la respiration

Cette pratique utilise la respiration pour favoriser la présence consciente, nous rendant plus sensibles aux changements d'expérience, et contribuant ainsi à un meilleur équilibre, à une plus grande clarté et à une facilité.

Cet enregistrement audio de 5 minutes et 30 secondes est une pratique détenue et fournie par [Diana Winston](#).

Click here >





4. Marcher en pleine conscience

En marchant consciemment, nous arrivons activement dans le moment présent à chaque pas que nous faisons. C'est une autre façon de se connecter à notre respiration, aux sensations dans le corps et à la nature qui nous entoure.

Cet enregistrement audio de 3 minutes et 36 secondes est une pratique détenue et fournie par [Kristin Neff](#).

Click here >



5. Exercice pour manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience est une façon de pratiquer la présence avec tous vos sens, même pendant des activités que nous avons tendance à faire automatiquement, tout en cultivant également la gratitude pour les petites choses de la vie.

Cet enregistrement audio de 4 minutes 43 est la propriété de [Little, Brown Audio Soundcloud Channel](#) et est animé par [Mark Williams](#).

Click here >

6. Prendre conscience des sons

Cette pratique consiste à écouter les sons pour ouvrir notre conscience à l'espace. C'est particulièrement bénéfique en pleine nature.

Cet enregistrement audio de 3 minutes et 6 secondes est une pratique détenue et fournie par [Diana Winston](#).

Click here >



7. Amélioration du sommeil

Cette pratique peut aider à apaiser l'esprit, détendre le corps et apporter la paix au cœur, facilitant ainsi l'endormissement la nuit.



Cet enregistrement audio de 13 minutes et 50 secondes est une pratique détenue et fournie par [Diana Winston](#).

Click here >



8. Respiration en 3 étapes

Cette pratique vise à vous aider à sortir du mode automatique, à vous ancrer dans le moment présent, et à ralentir afin de pouvoir réagir de manière plus habile aux situations stressantes.

Cet enregistrement audio de 6 minutes et 10 secondes est la propriété du canal [Mindful health Soundcloud Channel](#) et est animé par [Karunavira](#).

Click here >





C) Second pilier : Régulation de l'émotion– 4 exercices de pleine conscience

9. Espace de respiration en trois étapes/adaptation

Cette pratique peut être efficace lorsque des schémas de pensée difficiles se manifestent. En prenant le temps de s'arrêter et de prêter attention au moment présent, avec acceptation et compassion, cela peut aider à faire face à l'anxiété et au stress.

Cet enregistrement audio de 7 minutes est détenu et fourni par [Mindful health Soundcloud Channel](#) et est animé par [Karunavira](#).

Click here >

10. R.A.I.N

Cette pratique guidée applique la pleine conscience et la bienveillance envers soi-même aux émotions difficiles. Elle est basée sur l'acronyme RAIN:

- Reconnaître ce qui se passe
- Accepter l'expérience entièrement
- Investiguer avec soin et curiosité
- Nourrir la bienveillance que l'on a envers soi-même

Cet enregistrement audio de 20 minutes avec la transcription est une pratique détenue et fournie par [Brach](#).

Click here >



11. Apprivoiser la critique intérieure

Une pratique visant à favoriser une plus grande stabilité mentale, la bienveillance envers soi-même et une acceptation authentique, étendant son impact au-delà de soi pour toucher ceux qui vous entourent.

Cet enregistrement audio de 12 minutes 03 est une pratique détenue et fournie par [Martin Aylward](#).

Click here >

12. Pleine conscience des pensées

Cette pratique vous aidera à développer une plus grande stabilité d'esprit, une plus grande capacité à laisser les choses être, et de la compassion envers vous-même et les autres dans la vie quotidienne.

Cet enregistrement audio de 10 minutes 44 est une pratique détenue et fournie par [Rebecca Foxx](#).

Click here >



D) Troisième pilier : Perspective – 6 pratiques de pleine conscience

13. Bienveillance

Cette pratique nous aide à ouvrir notre cœur et à accueillir notre expérience avec bienveillance.

Cet enregistrement audio de 9 minutes avec transcription est une pratique détenue et fournie par [Diana Winston](#).

Click here >



14. Compassion

Une pratique pour faire une pause et plonger dans votre présence avec un cœur bienveillant.

Cette vidéo de 6 minutes 30 est la propriété et est fournie par la chaîne [MasterClass YouTube Channel](#) et est animée par [Jon Kabat Zinn](#).

Click here >



Cet enregistrement audio de 20 minutes 47 est la propriété et est fourni par [Self-compassion.org](#) et est dirigé par [Kristin Neff](#).

Click here >



15. Inclination à la joie

Bien que nous devions faire face aux défis de notre vie, avec cette pratique, nous pouvons apprendre à orienter notre conscience vers ce qui nous permet de nous sentir nourris, terre à terre et joyeux.

Cet enregistrement audio de 28 minutes 20 minutes est une pratique appartenant à [Mark Coleman](#).

Click here >



16. Sérénité

Une pratique pour répondre au stress et trouver l'équilibre et la sérénité au milieu de la tempête.

Cet enregistrement audio de 18 minutes 52 est la propriété et est fourni par le canal [UCSD Center for Mindfulness Soundcloud Channel](#) et est dirigé par [Marta Patterson](#).



Click here >



17. Connexion avec la nature



Une pratique pour se connecter à la nature, se sentir soutenu par notre environnement, et cultiver stabilité et aisance.

Cet enregistrement audio de 12 minutes 34 est la propriété et est fourni par le canal [UCSD Center for Mindfulness Soundcloud Channel](#) et est dirigé par [Renee Lewis](#).

Click here >



18. Permettre le changement

Lorsque nous sommes stressés, nos cœurs se contractent et nous essayons de contrôler notre vie. Cette pratique nous guide pour lâcher prise et découvrir comme le monde est ouvert et doux, qui permet à la vie d'être telle qu'elle est.

Cet enregistrement audio de 19 minutes 05 accompagné d'une transcription est une pratique appartenant et fournie par [Tara Brach](#).

Click here >

