
PLEINE CONSCIENCE

Pour réduire la souffrance et augmenter le bonheur, pour augmenter le contrôle de l'esprit et pour voir la réalité telle qu'elle est.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

Vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent

Sans juger ou rejeter le moment présent

Sans rester « attaché » au moment présent

QUOI ?

Observer : ressentir ou expérimenter sans décrire ni étiqueter l'expérience

Décrire : utiliser des mots pour représenter ce que vous observez

Participer : s'engager entièrement dans une activité



COMMENT?

Avec non jugement : ne pas étiqueter les choses comme bonnes ou mauvaises, utiles ou inutiles, etc.

Se centrer sur une chose à la fois

Avec efficacité : se centrer sur ce qui fonctionne plutôt que sur ce qui est juste vs faux, honnête vs malhonnête. Éviter de provoquer des problèmes plus importants

Esprit émotionnel :

les émotions ont pris le contrôle

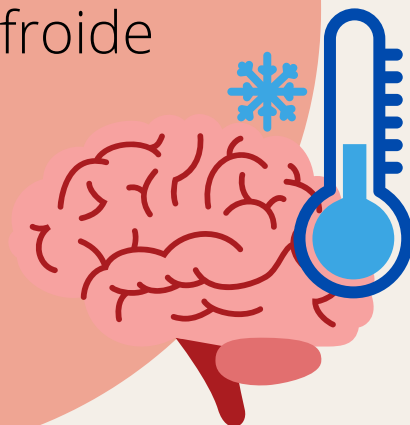


Esprit éclairé :

la voie du milieu

Esprit rationnel :

logique froide



Inspiré de DBT Skills Training Manual, 2nd Edition, Marsha Linehan (Guilford Press)

