

La pleine conscience

Groupe TCD-A
Séance #2



La pleine conscience

1. Les habiletés du « **QUOI** »

Quoi faire?

2. Les habiletés du « **COMMENT** »

Comment le faire?

Les habiletés du QUOI : ACTIONS



Observer



Décrire



Participer





Les habiletés du QUOI : OBSERVER

Sentir ou expérimenter sans étiqueter
et sans décrire

Prendre connaissance, remarquer

Porter attention de façon volontaire au
moment présent





Les habiletés du QUOI : OBSERVER

L'extérieur:

- L'environnement, les personnes, les objets
- Avec les 5 sens: vue, odorat, goût, toucher, audition

L'intérieur:

- Pensées, sensations corporelles, respiration, envies d'agir, etc.
- Prêter attention à l'expérience. L'accueillir, sans se laisser envahir

Contrôlez votre attention

- Ne pas repousser l'expérience. Ne pas s'y accrocher.



La vague: pleine conscience de l'émotion actuelle

VIS TON EMOTION

Observe ce que tu ressens.

Fais un pas en arrière et observe-toi.

Essaie de vivre ton émotion comme une VAGUE, qui vient puis s'en va.

N'essaie pas de t'en DÉBARRASSER ou de la REPOUSSER.

N'essaie pas non plus de t'ACCROCHER à ton émotion.

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE DES SENSATIONS CORPORELLES

Observe où exactement, dans ton corps, tu ressens des sensations.

Essaie de les vivre aussi complètement que possible.



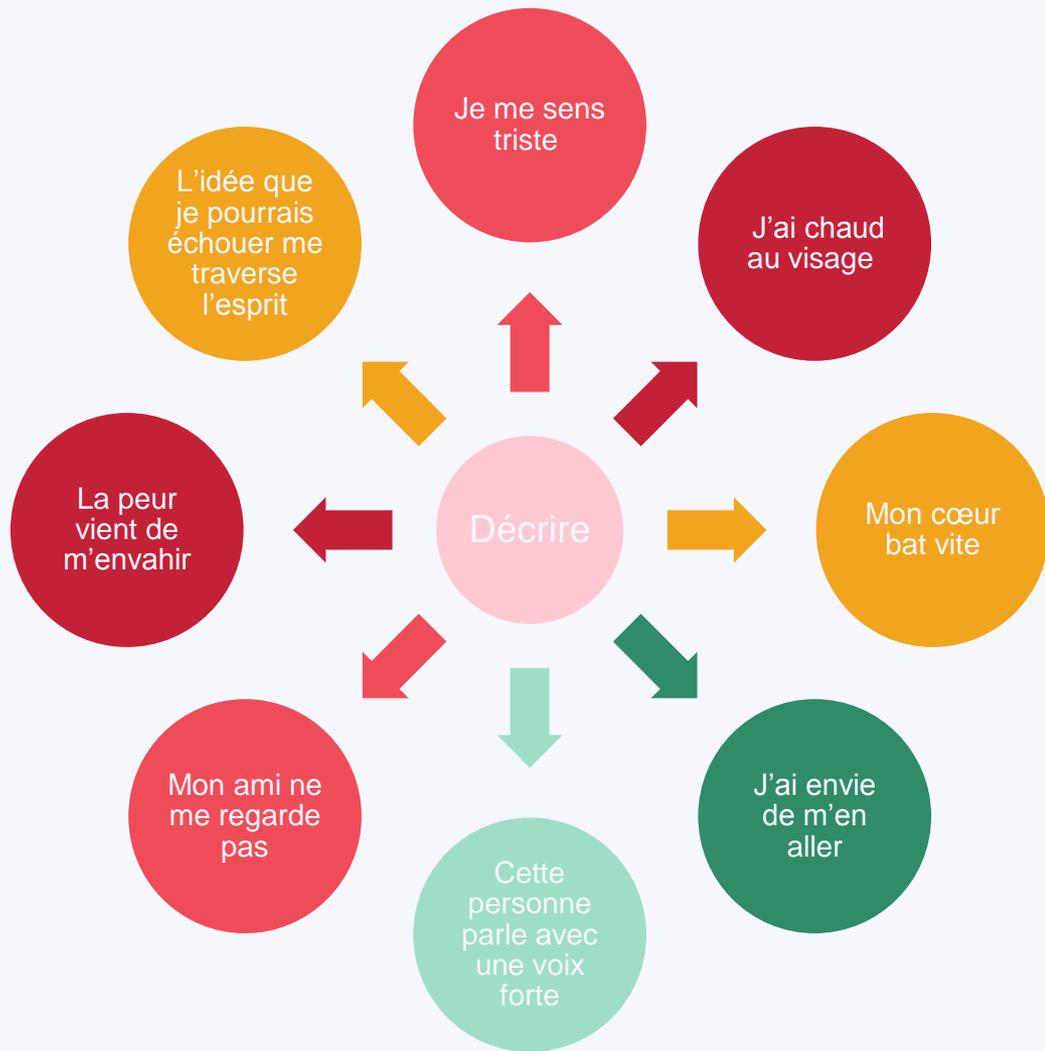


Les habiletés du QUOI : DÉCRIRE

- Mets des mots sur ce qu'on observe
- Tu peux étiqueter ces observations: pensée, émotion, action
- Ne décris que ce que tu as observé (les faits)
- Compétence utile pour communiquer ce que tu ressens

Décrivez ce que vous observez, sans interpréter.

Restez collés aux faits.





Les habiletés du QUOI : DÉCRIRE

Distinguer
PERCEPTION / INTERPRÉTATION/ OPINION
et
FAIT!

Une perception est l'idée que l'on se fait d'une situation
C'est la manière dont on voit les choses, et non un fait.

« *Je ne me sens pas aimé(e)* »
n'est pas la même chose que
« *Je ne suis pas aimé(e)* »





Les habiletés du QUOI : DÉCRIRE

- Si une chose n'est pas observée elle ne peut pas être décrite
- Personne ne peut observer les pensées d'autrui
- Personne ne peut observer les intentions d'autrui



Les habiletés du QUOI : PARTICIPER

S'engager pleinement dans une activité : danser, nettoyer, parler à un ami, se sentir triste, se sentir joyeux

Être complètement absorbé(e) par l'activité sans penser à autre chose. Oublier son égo, de quoi on a l'air. Agir spontanément.

Plonger complètement dans le moment présent



Les habiletés du QUOI :

Participer

Vivez même les expériences négatives complètement, pour permettre à votre **Esprit Sage** de prendre une décision (au lieu d'agir impulsivement).



Les habiletés du « QUOI »

	FORCE	DÉFI
OBSERVER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DÉCRIRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les habiletés du « COMMENT »

Comment faire ?

Sans jugement



Une chose à la fois



Être efficace



Les habiletés du « COMMENT »

Sans jugement

- Restez centré sur les faits
- Dégagez vos opinions des faits
- C'est rarement utile et aidant de juger



*Est-ce que quelqu'un a déjà porté
un jugement
à votre égard comme si c'était un
fait?*



Les habiletés du COMMENT :

Sans jugement

Il est important de faire la différence
entre **DÉCRIRE** et **JUGER**

DÉCRIRE

Vous donnez des **détails** sur
les faits

J'ai eu 45% dans mon examen,
je n'ai pas réussi mon examen!

JUGER

Vous donnez une **opinion** sur
les faits

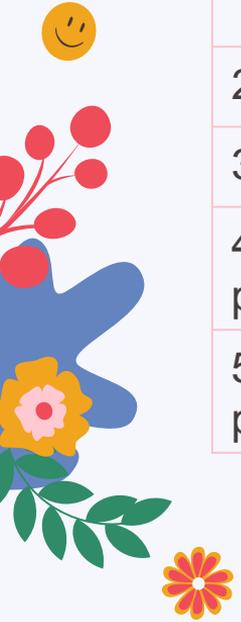
Mon résultat d'examen est
catastrophique, je suis nul, je ne
réussis jamais rien



Les habiletés du Comment :

exercice : *fait vs jugement*

	Fait	Jugement
1. J'ai eu 62% en math		
2. Cette chambre est un bordel		
3. Ce professeur est toujours sur mon dos		
4. Je suis anxieux à l'idée de faire ma présentation orale devant la classe		
5. Mon amie a lu mon texto et ne me répond pas, elle est fâchée contre moi		



Les habiletés du COMMENT :

Sans jugement

- On ne peut pas vivre sans faire des jugements ; votre objectif est de les **identifier** et les **remplacer** avec des descriptions pour avoir un meilleur contrôle sur vos émotions.
 - Quand vous vous observez en train de juger,
ne jugez pas vos jugements
 - Se passer des jugements vient avec la pratique
 - Ne pas juger ≠ être d'accord



Les habiletés du **COMMENT** :

Une chose à la fois



*Si je fais plusieurs choses
à la fois je peux en
accomplir plus ?*





Les habiletés du COMMENT :

Une chose à la fois

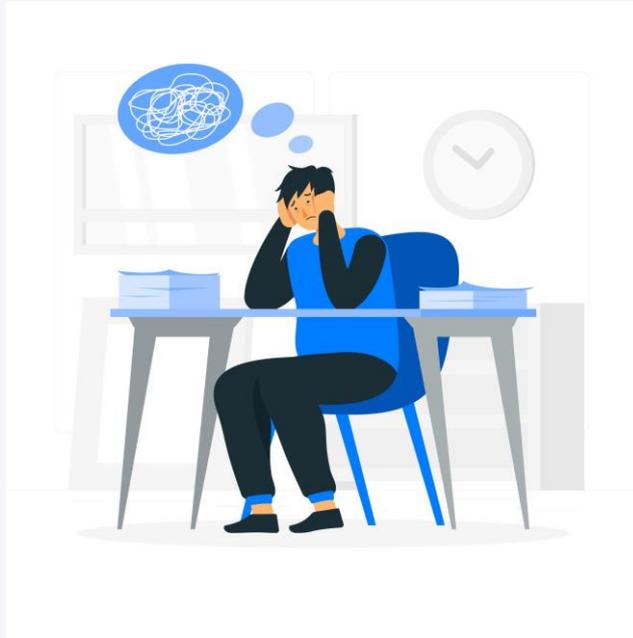
- Restez concentré sur **une seule** chose à la fois. Il faut parfois ralentir pour y arriver.
- Concentrez votre attention : **laissez partir les distractions** et réorientez votre attention lorsqu'elle s'éloigne de votre objectif, encore et encore.
- Restez concentrés pour que les images passées et futures ne vous envahissent pas.



Les habiletés du COMMENT :

Une chose à la fois

Prendre rendez-vous avec ses inquiétudes



Les habiletés du COMMENT :

Une chose à la fois

Si d'autres pensées, d'autres sentiments intenses ou d'autres actions vous distraient, arrêtez-vous,

OBSERVEZ ET RECONNAISSEZ VOS DISTRACTIONS

puis retournez à ce que vous faites.



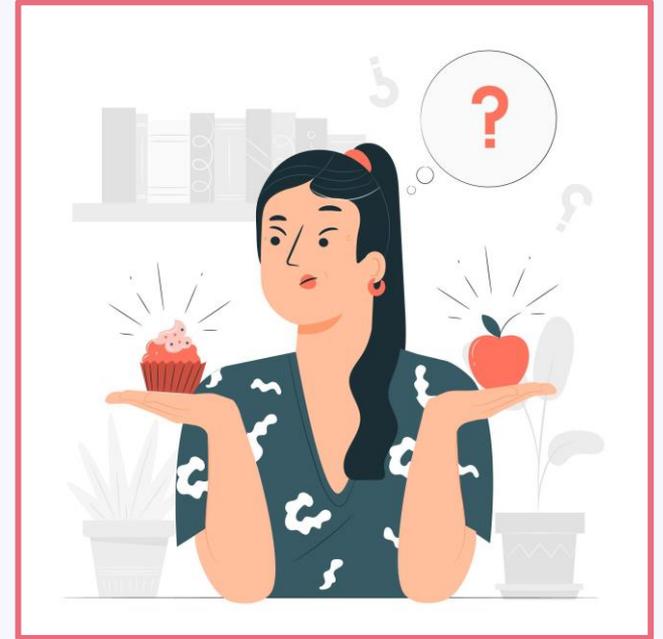
Les habiletés du COMMENT :

Être efficace

Faire ce qui est efficace requiert de connaître son **but** et son **objectif**

C'est choisir de faire ce qui fonctionne, c'est-à-dire ce qui est **le plus utile dans la situation**

Faire le bon choix pour **éviter d'aggraver le problème**



Mises en situations

Être efficace

J'haïs mon prof de math
donc j'ai décidé de ne plus
faire les devoirs

Je trouve que le travail
que le prof de français me
demande de faire est
beaucoup trop long, donc
je passe une heure à
chialer

Je sors de mon examen
de science et mes ami.e.s
m'en parle et je me rends
compte qu'on a pas
pantoute les mêmes
réponses



Les habiletés du « COMMENT »

	FORCE	DÉFI
• Sans juger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Une chose à la fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Être efficace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

