

Séance 1

Une **définition** de la pleine conscience :

La pleine conscience(ou mindfulness) signifie diriger son attention d'une manière particulière :

- délibérément,
- au moment présent,
- de façon non jugeante
- aux choses telles qu'elles se présentent.

Résumé de la séance :

La conscience et le pilotage automatique

Dans une auto, nous pouvons parfois conduire pendant des milles « sur le pilote automatique », sans être vraiment conscient de ce que nous faisons. De la même façon, nous pouvons ne pas être vraiment présents, d'un instant à l'autre, pour une bonne partie de nos vies. Nous pouvons souvent être « à des milles» sans même le savoir.

Sur le pilote automatique, « nos commandes peuvent être enclenchées »: les événements autour de nous, et des pensées, des sentiments, des sensations présents à notre esprit (même si nous en sommes très peu conscients) peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser qui sont suivant nuisibles et qui peuvent amener une détérioration de notre humeur.

En devenant plus conscient(e) de nos pensées, sentiments et sensations corporelles, d'instant en instant, nous nous donnons la possibilité de plus de liberté, et de plus de choix; nous n'avons pas besoin de retourner dans ces mêmes vieux schémas usés de pensée qui peuvent nous avoir causé des problèmes dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre prise de conscience de sorte que nous puissions répondre à des situations par choix plutôt que de réagir de façon automatique. Nous réalisons cela en devenant davantage conscient d'où se situe notre attention puis, de façon délibérée, en changeant le focus de notre attention, d'un point à un autre.

Pour commencer, nous avons utilisé l'exercice du raisin pour sortir du mode « pilote automatique ». Nous avons ensuite porté notre attention à différentes parties de notre corps, comme un focus pour ancrer notre attention dans le moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger à volonté notre attention et notre conscience vers différents endroits. Ceci est le but de l'exercice du scan corporel qui est la principale pratique à domicile pour la prochaine semaine.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. C de Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Exercices de la semaine :

Pleine conscience de la respiration et du corps : 2 fois par jour

Activité routinière en pleine conscience (ex. se brosser les dents)

Un pas de côté pour vous détacher de vos habitudes : Repérez les places où vous avez l'habitude de vous installer à la maison, au café ou au bureau. Décidez de changer de chaise ou de modifier sa position.

Testez votre pleine conscience

Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger

À chaque question si vous avez répondu par

Presque toujours, comptez 1 point ; Très souvent, comptez 2 points ; Assez souvent, comptez 3 points ;
Assez peu, comptez 4 points ; Rarement, comptez 5 points ; Presque jamais, comptez 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.