**Thème de chaque séance**

Tiré de<https://www.mindspacewellbeing.com/fr/materiel-mbsr/mbsr-semaine-8/>

**Séance 1.** Selon nous, en autant que vous respirez, il y a plus qui va « bien » en vous comparé à ce qui va « mal », peu importe les défis auxquels vous faites face. Les défis et les difficultés peuvent se travailler. La pleine conscience (mindfulness)—définie comme le fait de délibérément porter notre attention à notre propre expérience, dans le moment présent, sans jugement—est primordial à ce travail, car le moment présent est le seul moment qu’on possède pour percevoir, apprendre, grandir, ou changer.

**Séance 2.** La façon dont nous voyons les choses (ou ne les voyons pas) déterminera, en grande partie, la façon dont nous allons y répondre. Cela correspond à la façon dont nous voyons la douleur, la maladie, le stress et les défis dans notre vie. Changer la façon dont nous percevons et répondons aux difficultés et défis aura un impact sur les effets à court et à long terme du stress sur notre corps et notre esprit.

**Séance 3.** Porter attention, sans jugement, et explorer avec curiosité ce qui se présente de moment en moment dans le corps et l’esprit peut nous permettre de prendre soins de nous-même en respectant nos limites. Cette façon de porter attention nous permet également prendre conscience de nouveaux plaisirs et de nouvelles possibilités.

**Séance 4.** La façon que l’on perçoit les évènements influencera notre expérience et notre niveau de stress. En pratiquant la pleine conscience, nous cultivons la curiosité et l’ouverture à la gamme complète de l’expérience et à travers ce processus cultivons une capacité attentionnelle plus flexible. Nous apprenons de nouvelles façons de se rapporter à des moments et des événements stressants, qu’ils soient externes ou internes. Nous pouvons explorer la pleine conscience comme un moyen de réduire les effets négatifs de nos réactions habituelles et automatiques face au stress ainsi que le développement de moyens plus efficaces de répondre positivement et de manière proactive à des situations et des expériences stressantes.

**Séance 5.** À mi-parcours dans ce programme, on est peut-être plus familier avec les fondements de la pleine conscience et on peut se pratiquer à les appliquer plus facilement et efficacement aux défis spécifiques que l’on rencontre dans le quotidien. On commence à porter attention aux endroits où l’on se sent coincé et où l’on répète des patrons de réactivité malsains. On commence également à tenter d’apporter de la pleine conscience à ces moments critiques quand l’on ressent des sensations physiques désagréables ou des émotions intenses, ce qui peut nous aider de transformer notre réactivité en réponses plus délibérées.

**Séance 6.** Pendant des communications stressantes il est possible de reconnaitre nos sentiments, d’exprimer nos sentiments avec précision, de développer une plus grande conscience des patrons de communications interpersonnelles, et des barrières pour y arriver. Il est possible d’explorer ce qui arrive lorsqu’on fait face à des conditions de stress aigu ou chronique, les fortes attentes des autres, et des anciennes habitudes d’expression ou de suppression émotionnelle. Basé sur les habiletés que nous avons développées tout au long du programme, il est possible de cultiver la capacité d’être plus flexible et de se rétablir plus rapidement dans des situations interpersonnelles difficiles.

**Séance 7.** Tandis que nous intégrons la pratique de la pleine conscience plus pleinement et personnellement dans la vie quotidienne, nous pouvons délibérément réfléchir sur les choix de mode de vie qui sont adaptatifs et autonourrissants ainsi que ceux qui sont mésadaptés et autolimitants.

**Séance 8.** La huitième semaine est le reste de votre vie. Il existe plusieurs façons de maintenir l’élan et la discipline développés au cours des sept dernières semaines dans la pratique de la méditation, à la fois formelle et informelle. Il existe aussi de nombreuses façons d’appuyer le processus d’intégration des apprentissages de ce programme au fil du temps, par exemple avec les livres, les enregistrements, les programmes d’approfondissement, les groupes de méditation, les retraites d’une journée et les centres de retraite de plusieurs journées.