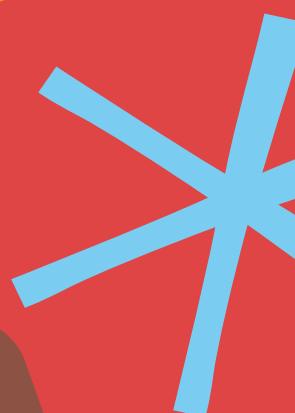


# La MBCT

## C'est quoi la MBCT?

la MBCT est un type de thérapie cognitive basée sur la PLEINE CONSCIENCE



## C'est quoi la PLEINE CONSCIENCE?

"C'est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant "

-Kabat-Zinn, 2003



### RÉFÉRENCES

<https://blog.mindfulway.fr>

# MBCT

## Les 9 attitudes liées à la pleine conscience

Jon Kabat-Zinn, le créateur du programme MBSR a identifié 9 attitudes qu'on peut pratiquer en lien avec la pleine conscience :

### 1. L'esprit du débutant

il s'agit d'aborder la vie avec un œil neuf, comme si c'était la première fois. Nous sommes souvent pris dans nos certitudes basées sur des expériences passées qui, nous le pensons, déterminent nos expériences futures et qui en fait nous limitent et nous empêchent de saisir la beauté et l'unicité de l'instant présent. Adopter ce nouveau point de vue permet d'élargir nos possibilités.



### 2. Le non-jugement

La méditation consiste à centrer son attention dans l'instant présent sur les émotions, sensations et pensées qui nous traversent, et à accepter d'être parfois distrait mais de faire revenir son attention dans l'instant, sans jugement. Or, nous avons une tendance tenace à la critique, à constater ce qui ne va pas, à ruminer nos erreurs. La pratique de la pleine conscience invite à accueillir les émotions, pensées et sensations pour ce qu'elles sont : passagères et distinctes de nous-mêmes.



#### RÉFÉRENCES

<https://blog.mindfulway.fr>



# MBCT

## Les 9 attitudes liées à la pleine conscience (suite)



### 3. L'acceptation

L'acceptation est l'attitude qui permet d'accueillir ce qui est, On a tendance à vouloir toujours trouver des solutions rapidement, même aux choses que nous ne pouvons pas changer.

L'acceptation consiste donc à faire une pause, à reconnaître ses forces et ses limites et apprendre à vivre avec ce que nous ne pouvons pas changer.



### 4. Le lâcher-prise

Face à des difficultés ou des changements, nous opposons parfois une résistance, nous nous raccrochons à ce que nous connaissons, et les difficultés augmentent encore plus. Le lâcher-prise consiste à laisser aller ces problèmes, ces certitudes, ces attentes que nous avons envers nous-mêmes. Relativiser et prioriser : il y a des choses que nous ne pouvons pas changer et nous ne pouvons pas tout faire.

### 5. La confiance

La pleine conscience permet de centrer votre attention dans l'instant présent sur les sensations, émotions et pensées qui vous traversent. Cela permet de mieux vous connaître et renforcer le lien corps-esprit et de mieux comprendre ce qui se passe en vous.

Vos expériences sont personnelles. La pleine conscience, paradoxalement, demande donc une certaine dose de confiance en soi et en ses propres expériences tout en développant au fur et à mesure la confiance et la connaissance de soi.

#### RÉFÉRENCES

Citer les sources utilisées dans l'infographie



# MBCT

Les 9 attitudes  
liées à la  
pleine conscience  
(suite)

## 6. La patience

Méditer demande du temps et de la discipline, pour atteindre des résultats tels que la réduction globale du stress et une amélioration de son quotidien. Chaque expérience est différente, si certains ressentent les bienfaits du programme MBSR dès son début, cela met plus de temps pour d'autres méditants. L'important est donc de poursuivre dans la régularité et sans se mettre la pression.

## 7. Le non-effort

Ou l'absence d'attente. La méditation n'est pas un sport olympique (même si elle « muscle » notre cerveau et notre capacité d'attention). La performance n'est pas le but de la pratique, même si à long terme ses résultats sont prouvés. La pleine conscience, c'est accueillir l'instant présent, celui qui lui succède et ainsi de suite. Accueillir chaque instant pour ce qu'il est sans essayer de faire mieux que le précédent, sans anticiper ni regretter l'une ou l'autre des expériences que nous avons faites.

un sous-titre



### RÉFÉRENCES

Citer les sources utilisées dans l'infographie



# Espace de respiration



**C'est quoi?**

**Une méditation  
"portative" en  
3 étapes**  
*Essayez-la!*



<https://www.youtube.com/watch?v=-zuxUE6-Xxo>

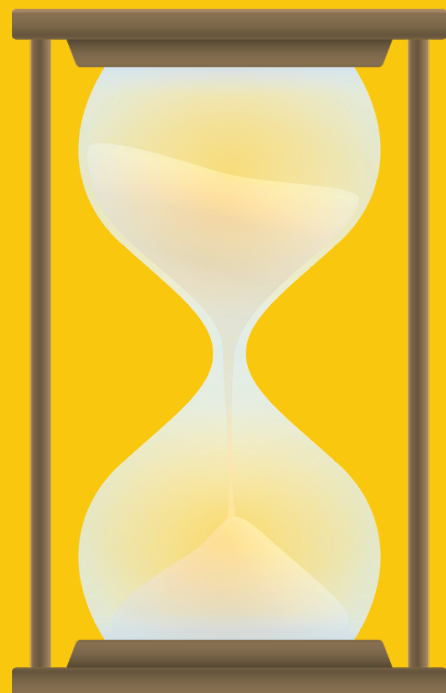
**1.** Notez les  
Émotions,  
sensations,  
pensées

**2.** Focalisez sur les  
sensations du souffle  
à l'abdomen

**3.** Ouvrez  
l'une des  
quatre portes

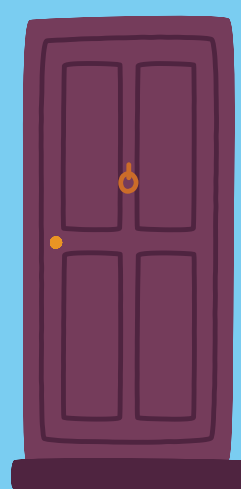


# LES QUATRES PORTES



## ENTRER À NOUVEAU

Mentalement revenir à la situation originale avec un nouvel état d'esprit en place



## LE CORPS

Apporter une attention ouverte et douce à vos sensations corporelles en lien avec la difficulté



## LES PENSÉES

Approcher consciemment tous les schémas de pensée négative comme des événements mentaux



## ACTION

Prenez soin de vous avec des actions de plaisir, d'accomplissement en pleine conscience

