



Laurence Bibas

manuel
de
Mindfulness

Pratiques et méditations
de **pleine conscience**

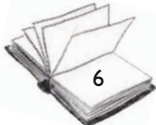
© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55417-5

EYROLLES

Fichiers audio
à télécharger

Table des matières

Remerciements	4
Avant-propos	5
Introduction	9
Apprivoiser les singes.....	10
Qu'est-ce que la Mindfulness ?	11
S'entraîner à la pleine conscience	13
Ce que la pleine conscience n'est pas... ..	14
Une vision d'ensemble du programme	16
 <i>Semaine 1</i>	
Commencer là où nous sommes	19
Mais où sommes-nous ?	20
Quelles attentes pour ce programme ?	20
Qu'est-ce que la pleine conscience ?	22
Une manière d'être	23
Conscience de la respiration, pratique guidée	24
Se réapproprier l'instant présent	25
L'exercice du raisin sec, pratique guidée	26
Cheminer vers l'inconnu	30
Reconnecter le corps et l'esprit à l'aide du Bodyscan	32
Bodyscan, pratique guidée	33
Pratique formelle, pratique informelle ?	39
 <i>Semaine 2</i>	
Entrer dans la pratique à notre rythme	43
Oh là, mais ce n'est pas si facile !	44
Après une semaine de Bodyscan.....	44
Faire le tri entre les pensées et les sensations	47
Quid du repas en pleine conscience ?	50
Le problème des neuf points	53
Posture mentale de la pleine conscience	56
Pause de respiration	57
Calendrier des événements plaisants	61



Semaine 3

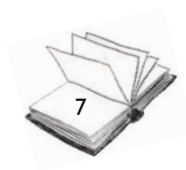
Se connecter avec le corps en mouvement	67
Oui, nous avons un corps !	68
À la découverte des mouvements conscients... ..	68
Schémas de mouvements conscients, pratique guidée	69
Mouvements allongés	69
Mouvements debout	75
Bodyscan, respiration et activité de routine	83
Ce n'est pas passionnant... ..	88
Focus sur les événements agréables	92
La pleine conscience se déploie ainsi... ..	93
Les événements déplaisants	96

Semaine 4

Rester présent, avec curiosité et ouverture	101
Ce que nous attendions depuis toujours est peut-être juste là... ..	102
La marche consciente, une autre manière de respirer	102
Marche consciente, pratique guidée	103
Marche consciente, faisons le bilan	105
Pratique de la semaine écoulée	106
Événements déplaisants, faisons le bilan !	109
Les événements déplaisants sont-ils forcément des expériences désagréables ?	111
Les apports pédagogiques de la semaine	115
Dans les moments de stress, qu'est-ce que je fais ?	116
Se familiariser avec le stress	120

Semaine 5

Observer nos réactions liées au stress	125
Quand la carapace se fissure... ..	126
Méditation assise, pratique guidée	127
Faisons le point !	134
Nos réactions face au stress	136
Qu'est-ce que le stress ?	138
Réactivité et pleine conscience	142
Accepter n'est pas se résigner	145
Calendrier de la communication difficile	147



Semaine 6

Répondre plutôt que réagir	151
De l'action, enfin !	152
En pratiquant la méditation assise... ..	152
Se rapprocher de nous-mêmes et observer... ..	155
Quid de l'exercice de communication ?	157
Faire la différence entre soi et l'autre	160
Répondre plutôt que réagir	160
La conscience des moments de stress en mode « réponse »	163

Semaine 7

La pleine conscience au quotidien	167
Comment la pleine conscience s'intègre-t-elle au quotidien ?	168
Pratique formelle	169
Pratique informelle	172
Les attentes « himalayennes »	174
Rajouter de la souffrance sur la douleur	178
Les apports pédagogiques de la semaine	180
La pleine conscience dans la vie quotidienne	183

Semaine 8

« La 8^e séance dure toute la vie... »	187
Et maintenant qu'est-ce que je fais ?	188
Quid de la pratique sans les CD ?	188
Bilan final	189
Qu'est-ce qui peut m'empêcher de continuer la pratique ?	190
Sur quoi allons-nous nous appuyer pour continuer à pratiquer ?	193
De la 8 ^e à la 12 ^e semaine de pratique	196
Dernières recommandations... ..	198
La Mindfulness, quelques champs d'application	201
Disciplines de l'esprit et santé : y a-t-il un lien ?	202
Utilisation de la Mindfulness dans les troubles du comportement alimentaire et les obésités	208
La Mindfulness en entreprise	211
Annexe	213
Bibliographie et sites Internet	217

