
COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE

Introduction aux documents et fiches de travail

La pleine conscience est le fait d'intentionnellement centrer son esprit sur le moment présent, sans jugement et sans attachement au moment. Une personne qui est en pleine conscience est consciente du moment présent et dans le moment présent. La pleine conscience est le contraire d'être « en pilote automatique » ou d'être perdu dans ses automatismes. La pleine conscience relève de la qualité de conscience dont fait preuve une personne dans sa vie quotidienne. Il s'agit de vivre éveillé, en gardant les yeux bien ouverts. En tant qu'ensemble de compétences, la pratique de la pleine conscience est un processus volontaire d'observation, de description et de participation à la réalité, qui se fait sans jugement, dans le moment présent et avec efficacité (c'est-à-dire avec des moyens compétents). La pleine conscience n'est pas le fait de se raccrocher, rigidement, au moment présent, comme si cela pouvait empêcher le moment de changer. En pleine conscience, nous sommes ouverts à la fluidité de chaque moment qui se présente et s'évanouit.

Objectifs et définitions

- **Document de Pleine Conscience 1 : Objectifs de la pratique de Pleine Conscience.** Les objectifs de la pratique des compétences de pleine conscience sont, pour la plupart des gens, de réduire la souffrance et d'augmenter le bonheur ainsi que d'améliorer le contrôle de l'esprit. Pour certains, un but de la pleine conscience est de vivre la réalité *telle qu'elle est*. La pleine conscience demande de la pratique, de la pratique et encore de la pratique.
- **Document de Pleine Conscience 2 : Définitions de Pleine Conscience.** Ce document propose des définitions basiques de la pleine conscience, des compétences de pleine conscience et de la pratique de pleine conscience.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 1 : Avantages et Inconvénients de pratiquer la Pleine Conscience.** Cette fiche de travail est conçue pour vous aider à décider si vous avez quelque chose à gagner de la pratique de la pleine conscience.

Compétences centrales de Pleine Conscience

Les documents et fiches de travail des **Compétences centrales de Pleine Conscience** couvrent sept compétences en trois ensembles : l'Esprit Éclairé ; les compétences « quoi » d'observation, de description et de participation ; et les compétences « comment » de non-jugement, de conscience d'une chose à la fois et d'efficacité.

- **Les fiches de travail de Pleine Conscience 2, 2a, 2b et 2c : Compétences centrales de Pleine Conscience** proposent quatre variantes pour rapporter la pratique des sept compétences centrales de pleine conscience. Elles peuvent être utiles pour noter votre pratique après avoir appris toutes les compétences centrales. **La fiche de travail de Pleine Conscience 2c : Agenda des compétences centrales de Pleine Conscience** propose un format d'agenda pour noter la pratique de toutes ces compétences.

ESPRIT ÉCLAIRÉ

- **Document de Pleine Conscience 3 : Esprit Éclairé : Les états d'esprit.** L'Esprit Éclairé est la sagesse que chaque personne a en elle. Quand nous accédons à notre sagesse intérieure, nous disons que nous sommes en Esprit Éclairé. Dans l'esprit éclairé, nous intégrons les opposés (y compris notre esprit rationnel et notre esprit émotionnel), et nous nous ouvrons à vivre la réalité telle qu'elle est.
- Vous pouvez noter vos efforts de pratique sur **la fiche de travail 3 : Pratique de l'Esprit Éclairé.** (Le document de Pleine Conscience 3a : **Suggestions pour la pratique de l'Esprit Éclairé** propose des idées pour pratiquer.) La fiche de travail 3 vous permet de coter l'efficacité avec laquelle votre pratique vous a permis d'accéder à votre propre Esprit Éclairé. Notez qu'il ne s'agit pas de déterminer si la pratique vous a calmé ou vous a permis de vous sentir mieux.

LES COMPÉTENCES « QUOI » DE LA PLEINE CONSCIENCE

- **Document de Pleine Conscience 4 : Prendre le contrôle de votre esprit : les compétences « quoi ».** Les compétences « quoi » désignent ce que nous faisons lorsque nous pratiquons la pleine conscience – observer, décrire et participer. Faites une de celles-ci à la fois. Observer consiste à porter attention de façon volontaire au moment présent. Décrire consiste à mettre en mots ce qui a été observé. Participer est le fait d'entrer pleinement et complètement dans une activité, en faisant plus qu'un avec ce que vous faites.
- Les documents suivants proposent des idées de pratique pour chaque compétence « quoi » : **Document de Pleine Conscience 4a : Suggestions pour la pratique de l'observation**, **Document de Pleine Conscience 4b : Suggestions pour la pratique de la description** et **Document de Pleine Conscience 4c : Suggestions pour la pratique de la participation.** Si vous venez tout juste d'apprendre ces compétences, il se peut que votre formateur vous assigne un ou deux exercices spécifiques après que vous ayez pratiqué chacune de ces compétences en séance.
- **Les fiches de travail 4, 4a et 4b offrent trois formats différents pour consigner la pratique des compétences « comment ».** La **fiche de travail 4** permet de consigner uniquement deux pratiques des compétences « quoi » entre les séances. La **fiche de travail 4a** permet de noter plusieurs pratiques de chacune des compétences « quoi » sous forme d'une liste de vérification. La **fiche de travail 4b** est faite pour ceux qui aiment décrire leur pratique.

LES COMPÉTENCES « COMMENT » DE LA PLEINE CONSCIENCE

- **Document de Pleine Conscience 5 : Prendre le contrôle de votre esprit : les compétences « comment ».** Les compétences « comment » régissent les manières dont nous observons, décrivons et participons - le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité. Les compétences « comment » devraient être faites l'une après l'autre, néanmoins elles peuvent être faites ensemble.
- Les documents suivants proposent des idées de pratique pour chaque compétence « comment » : **Document de Pleine Conscience 5a : Suggestions pour la pratique du non-jugement**, **Document de Pleine Conscience 5b : Suggestions pour la pratique de la conscience d'une chose à la fois** et **Document de Pleine Conscience 5c : Suggestions pour la pratique de l'efficacité**. Si vous venez tout juste d'apprendre ces compétences, il se peut que votre formateur vous assigne un ou deux exercices spécifiques après que vous ayez pratiqué chacune de ces compétences en séance.
- **La fiche de travail de Pleine Conscience 5 : Compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité** permettent de consigner uniquement deux pratiques d'une compétence « comment » entre les séances. **La fiche de travail 5a : non-jugement, conscience d'une chose à la fois et efficacité** propose une liste de vérification pour noter la pratique des compétences « comment » et **la fiche de travail de Pleine Conscience 5b : agenda pour le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité** offre un format d'agenda dans ce but. **La fiche de travail de Pleine Conscience 5c : agenda pour le non-jugement** est une fiche approfondie spécifique pour la compétence de non-jugement.

Autres perspectives des compétences de Pleine Conscience

Il y a trois ensembles de documents et fiches de travail pour les compétences de **pleine conscience** qui donnent une perspective différente de la pleine conscience : Pratique de la Pleine Conscience dans une perspective spirituelle ; Moyens Compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est ; et Esprit Éclairé : emprunter la voie du milieu. Certains programmes de compétences TCD incluent un ou plusieurs de ces ensembles de compétences.

- **Document de Pleine Conscience 6 : Survol : Autres perspectives concernant la Pleine Conscience.** Ce document offre un aperçu des trois compétences de pleine conscience supplémentaires.

LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE : UNE PERSPECTIVE SPIRITUELLE

- **Document de Pleine Conscience 7 : Survol : Objectifs de la pratique de la Pleine Conscience : une perspective spirituelle.** La pleine conscience peut se pratiquer pour des raisons psychologiques ou spirituelles. Une perspective spirituelle de la pleine conscience est incluse pour les personnes dont la spiritualité constitue une part importante de leur vie. La pratique de la pleine conscience est très ancienne, trouvant initialement son origine dans diverses pratiques de cultures différentes, et c'est une

pratique moderne présente dans de nombreuses pratiques de prière contemplative et de méditation.

- **Document de Pleine Conscience 7a : Esprit Éclairé : une perspective spirituelle.** Ce document décrit différents types de pratique spirituelle et inclut certains des nombreux termes utilisés pour faire référence au transcendant. De nombreuses pratiques spirituelles et religieuses partagent certains éléments de la pleine conscience, y compris le silence, l'apaisement de l'esprit, l'attention, l'introspection et la réceptivité. Ce sont des caractéristiques des expériences spirituelles profondes.
- **Document de Pleine Conscience 8 : Pratiquer la bienveillance pour augmenter l'amour et la compassion.** La colère, la haine, l'hostilité et la rancune envers soi et les autres peuvent être très douloureuses. La pratique de la bienveillance est une forme de méditation où des mots positifs spécifiques et des phrases sont répétés afin de cultiver des sentiments de compassion et d'amour en tant qu'antidote à la négativité. La bienveillance est une ancienne pratique de méditation spirituelle. Elle est similaire au fait de prier pour notre bien-être et celui des autres. Afin de noter la pratique de la bienveillance, utilisez **la fiche de travail de Pleine Conscience 6 : Bienveillance**, qui permet de décrire deux situations de pratique de la bienveillance.

MOYENS COMPÉTENTS : ÉQUILIBRER L'ESPRIT QUI FAIT ET L'ESPRIT QUI EST

- **Document de Pleine Conscience 9 : Moyens compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est.** « Moyens compétents » est un terme du Zen qui fait référence à toute méthode efficace qui aide une personne à vivre la réalité telle qu'elle est, ou en termes TCD, d'entrer pleinement dans l'Esprit Éclairé. « L'esprit qui fait » et « l'esprit qui est » sont des états d'esprit qui dans leurs formes extrêmes, nuisent aux moyens compétents et à l'Esprit Éclairé. L'esprit qui fait se concentre sur l'atteinte d'objectifs ; l'esprit qui est se concentre sur l'expérience. La polarité entre eux est similaire à celle qui oppose l'esprit rationnel et l'esprit émotionnel. Dans la vie quotidienne, vivre dans la sagesse nous demande d'équilibrer d'un côté, le fait d'œuvrer pour atteindre des objectifs et de l'autre côté, laisser aller l'attachement à l'atteinte des objectifs.
- **Document de Pleine Conscience 9a : Suggestions pour équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est.** Ce document énumère des exercices pratiques. Il est utile quand vous avez déjà participé plusieurs fois à l'entraînement de pleine conscience.
- **Les Fiches de travail de Pleine Conscience 7a : Agenda de l'esprit qui est et l'esprit qui fait, 8 : Agenda de la Pleine Conscience des événements agréables, et 9 : Agenda de la Pleine Conscience des événements désagréables contiennent** un agenda où les participants doivent noter leur pratique de la pleine conscience au quotidien. Les agendas se centrent sur la pleine conscience pendant des moments éreintants (Fiche de travail 7a), les événements plaisants (Fiche de travail 8) et les événements déplaisants (Fiche de travail 9).

ESPRIT ÉCLAIRÉ : EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

- **Document de Pleine Conscience 10 : Emprunter la voie du milieu : trouver la synthèse entre les opposés.** L'Esprit Éclairé est le chemin du milieu entre les

extrêmes. En esprit éclairé, nous remplaçons une réflexion de type « soit, soit » par une réflexion de type « à la fois, et » afin de trouver la synthèse entre les oppositions. Généralement, quand nous sommes à l'un des extrêmes d'un continuum, nous risquons d'avoir une vision biaisée de la réalité. Ce document est utile si vous avez déjà participé une ou plusieurs fois à l'entraînement de pleine conscience.

- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10 : Emprunter la voie du milieu menant à l'Esprit Éclairé.** Cette fiche de travail énumère plusieurs polarités qui peuvent être déséquilibrées et contient de la place pour noter la pratique visant à les rééquilibrer.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10a : Analyse de soi dans la voie du milieu.** Utilisez cette fiche de travail pour déterminer si vous êtes en déséquilibre dans les polarités listées. « En déséquilibre » se réfère ici à un style de vie qui vous décale de votre centre, vous éloignant de votre esprit éclairé.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10b : Agenda pour emprunter la voie du milieu.** Cette fiche de travail permet de noter la pratique quotidienne dans un format différent de la fiche 10a. Elle peut aussi être utilisée conjointement à la fiche 10a.

