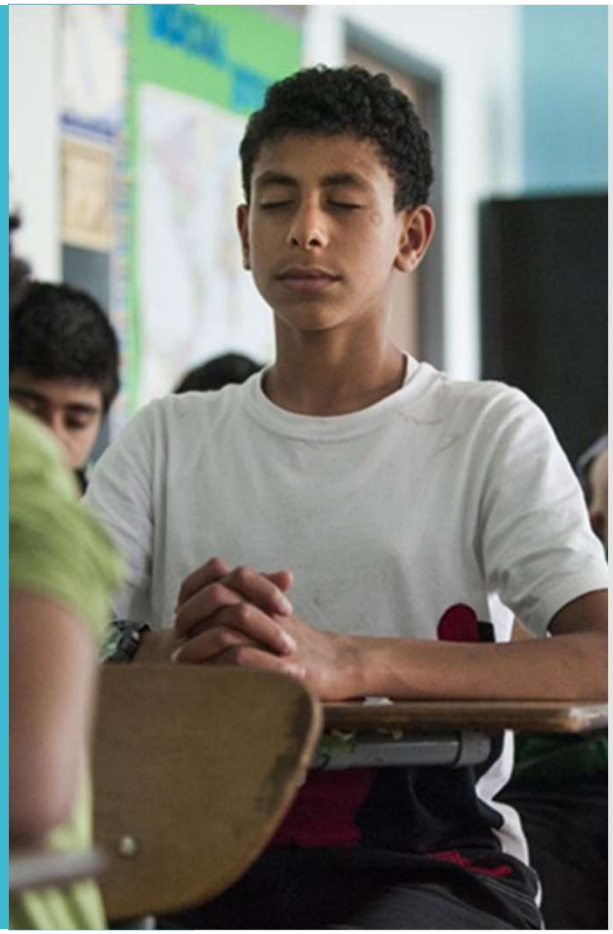
Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

La pleine conscience au cœur de votre pratique

Par Marie-Christine Morin, Kinésiologue
Marie-christine.morin2@usherbrooke.ca
438-872-2704



En collaboration avec l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux

Objectifs

Au cours de cet atelier de pleine conscience, les participants pourront :

- Connaître et comprendre les **bases théoriques** de la pleine conscience;
- Intégrer graduellement la pleine conscience dans leur **pratique personnelle/professionnelle**.

Qu’est-ce que la pleine conscience?

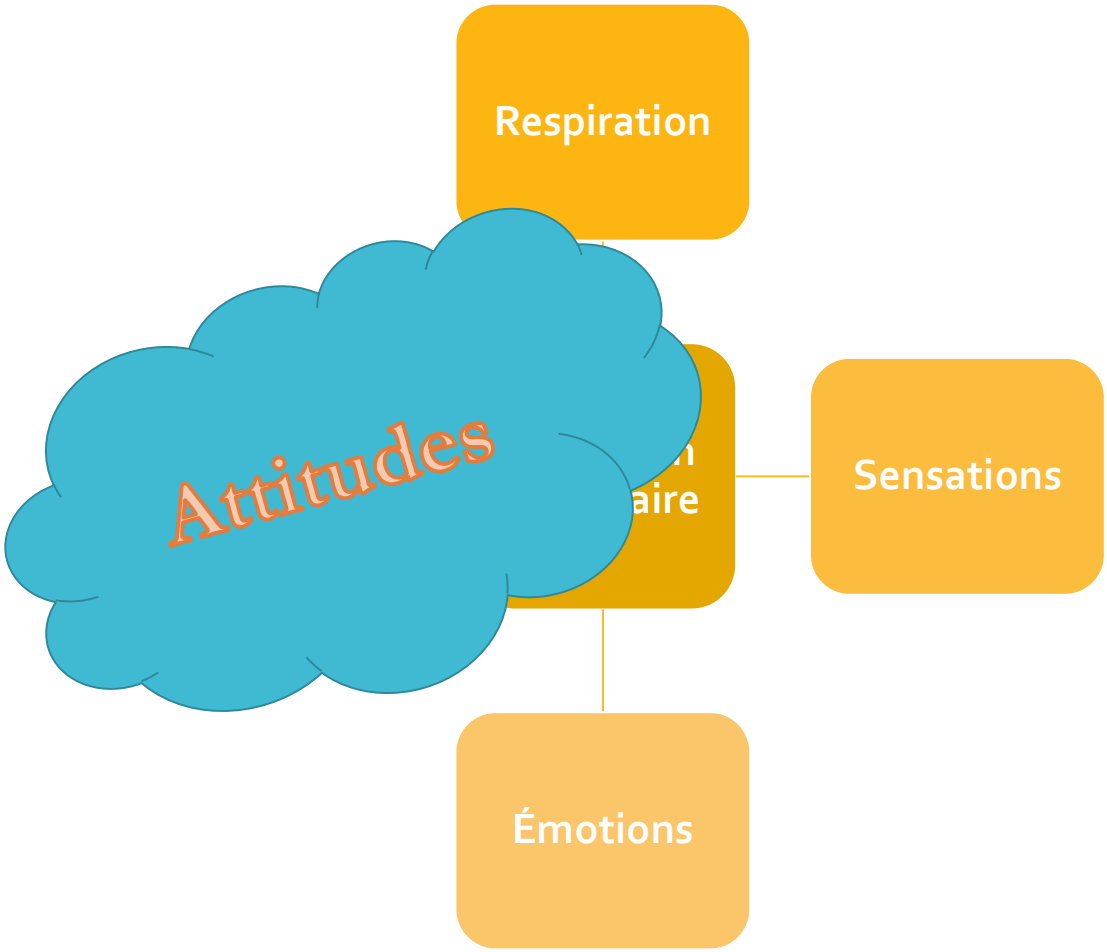
Comment l'intégrer au quotidien?

Origines de la pleine conscience

Importance de démystifier l'approche et de l'appuyer scientifiquement

Défaire la vision ésotérique de la pleine conscience

Composantes



Curiosité

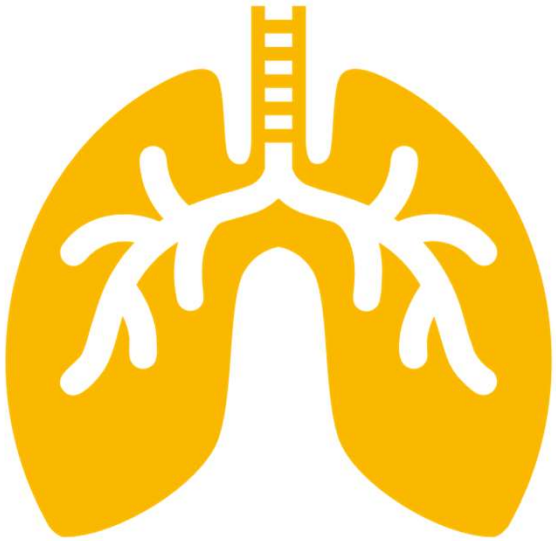
Non-jugement

Gratitude

Émerveillement

Bienveillance

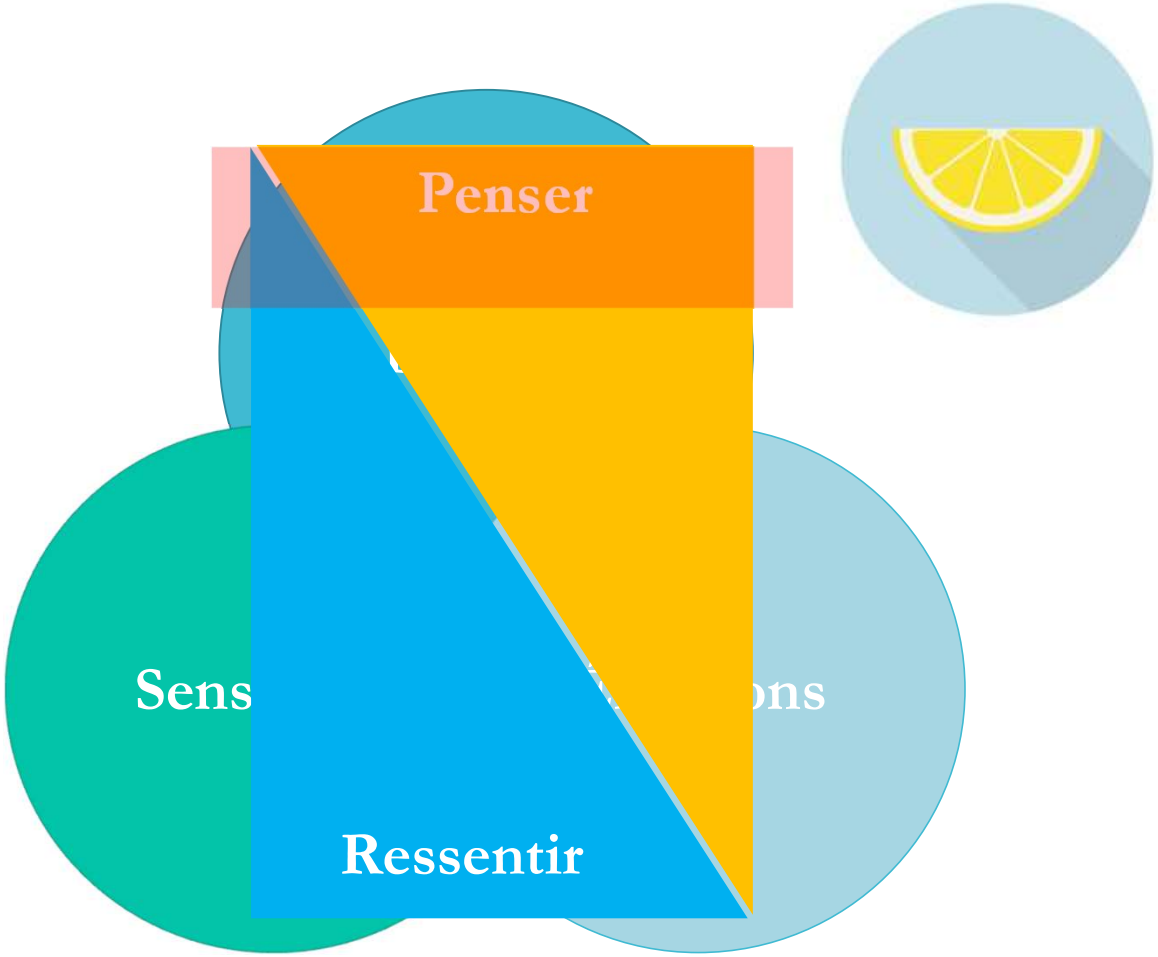
Les **attitudes** cultivées par la pratique de la pleine conscience



Expérimentation

- Rôle central de la respiration dans la pratique de la pleine conscience
  - Ancrage au moment présent
- Lien entre la respiration et les fréquences cardiaques

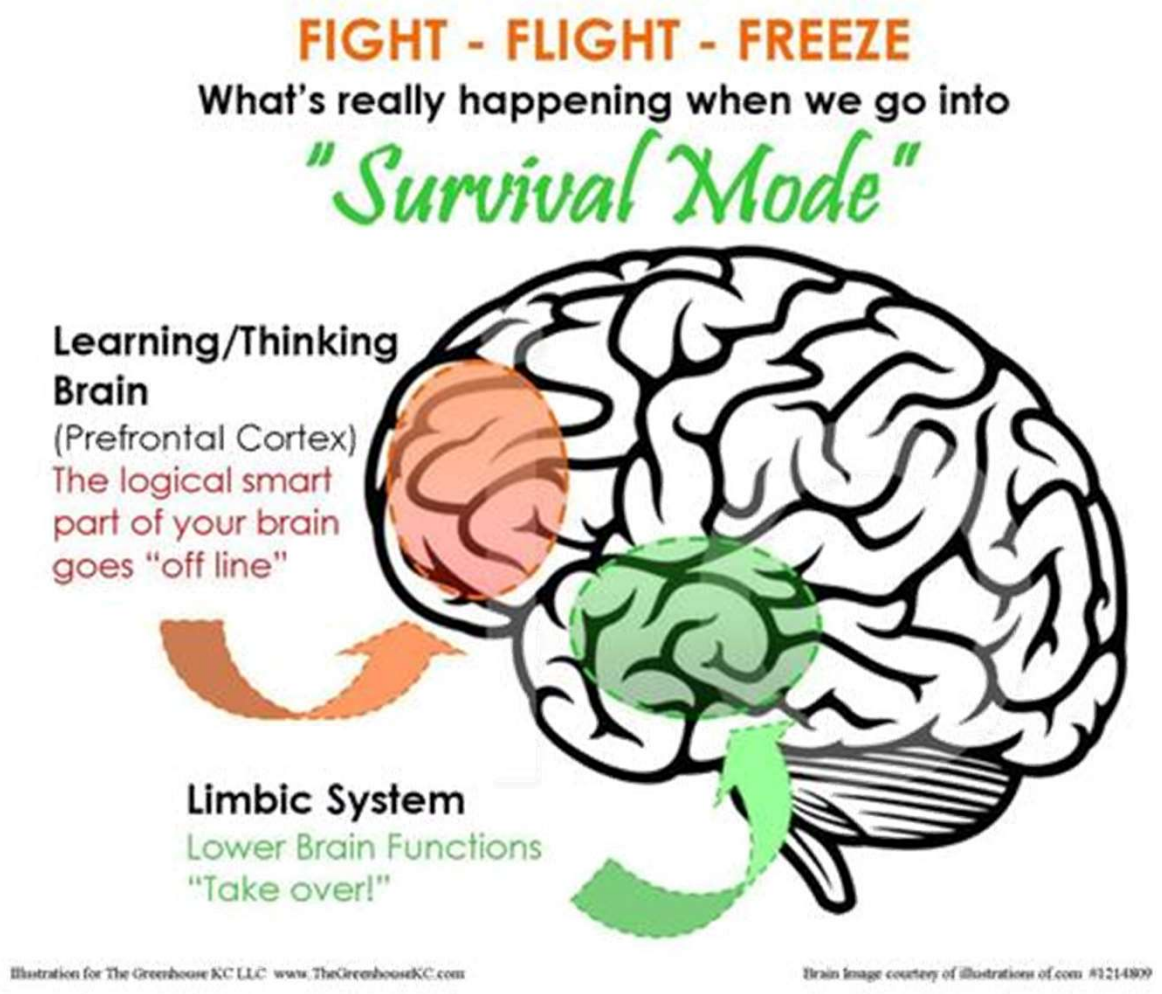
Comment fonctionne la pleine conscience?



Intention derrière la pleine conscience

Les mécanismes du stress

(Siegel, 2015)



Pourquoi pratiquer?

(Killingsworth et Gilbert, 2010)

Bénéfices potentiels montrés dans la littérature

- Mieux vivre avec le **stress** et les **émotions** (Huppert et Johnson, 2010; Shapiro et al., 2006)
- Entretenir des **liens** de qualité (Leary et al., 2008; Cundiff et Matthews, 2018)
- Être plus **disposé** aux activités du quotidien (Huppert et Johnson, 2010; Malinowski, 2013)
- Adopter de saines **habitudes** de vie (Schneider et al., 2019; Yang et Conroy, 2019)
- **Accepter…** (Hayes et al., 2006; Ulmer et al., 2010)
- Diminuer le **jugement** et les réponses automatiques (Frewen et al., 2008; Killingsworth et Gilbert, 2010)

Écoute consciente

Intentions

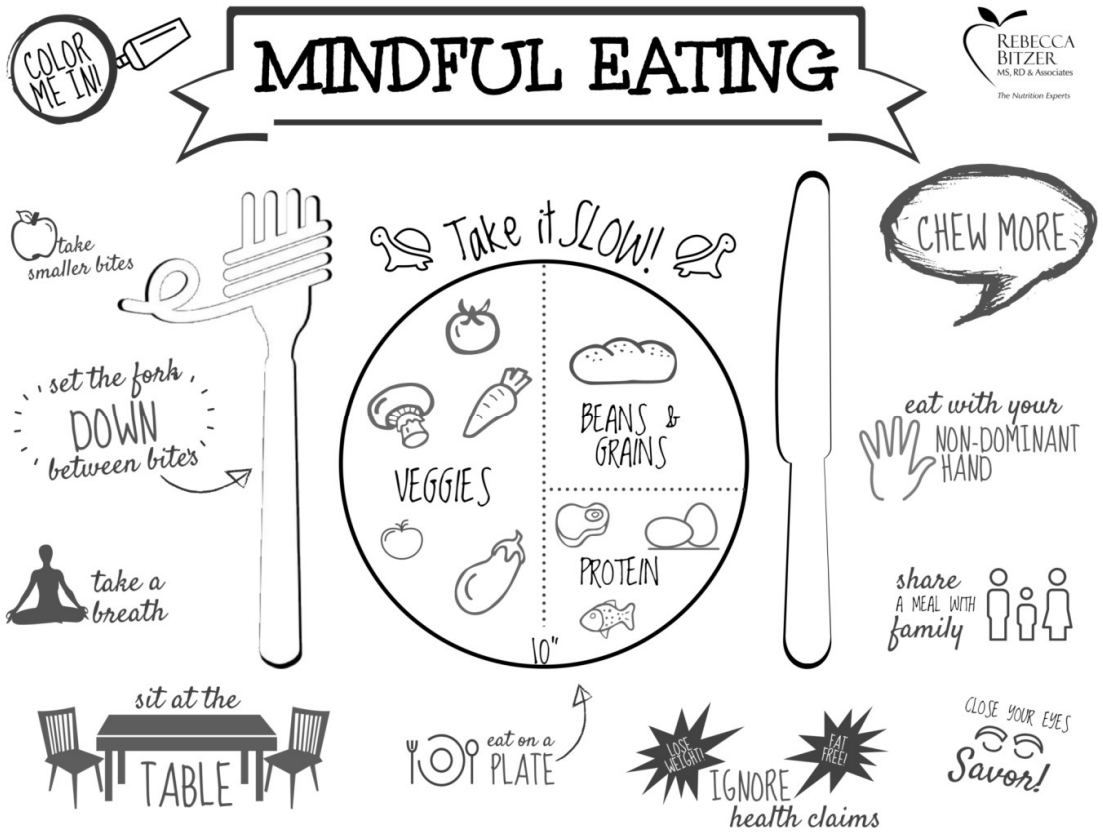
- Prêter attention à l'interlocuteur et à ce qui a lieu dans le moment présent
- Être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions

Pourquoi?

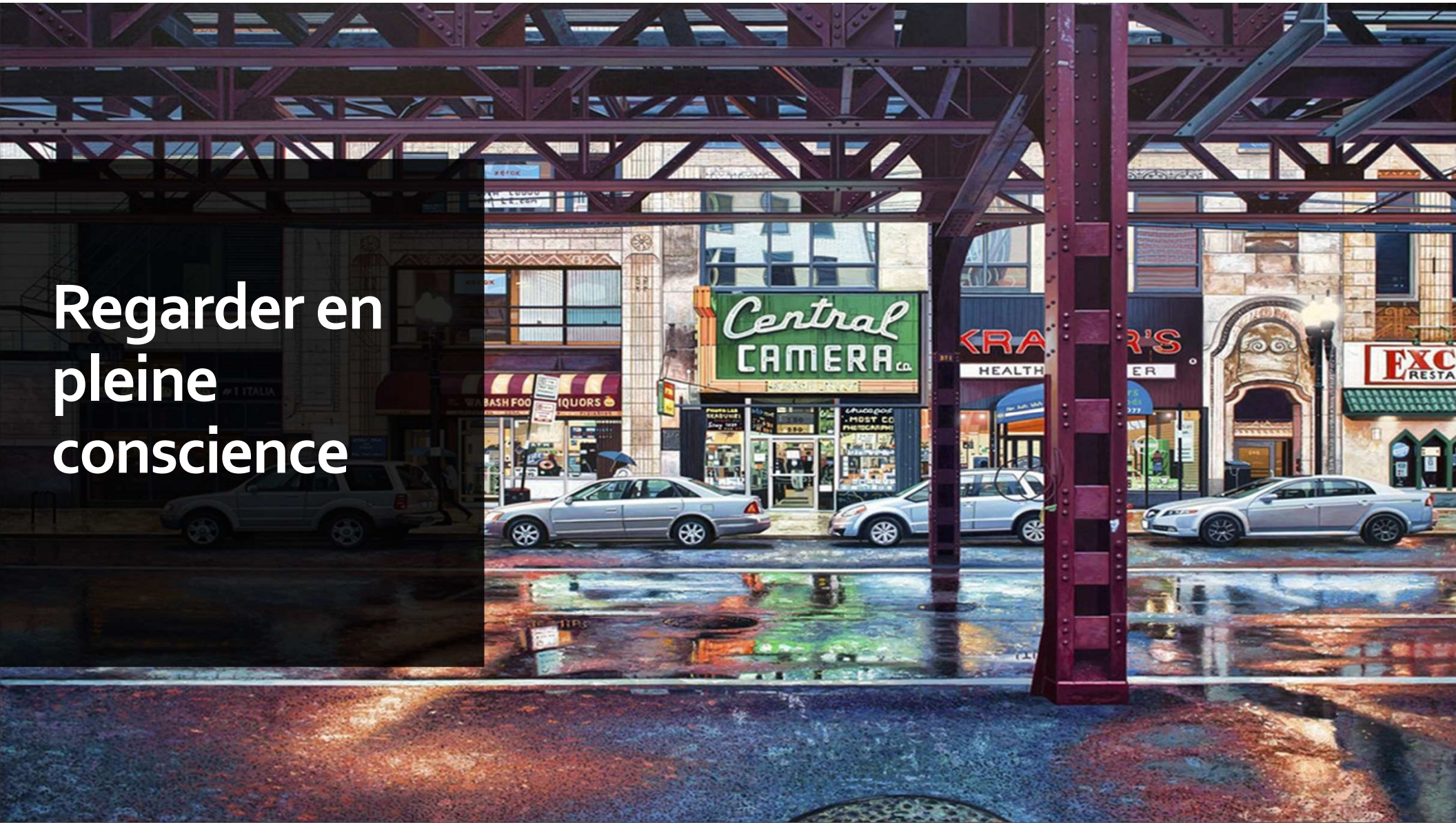
- Améliorer la communication
- Entretenir des relations plus profondes
- Apprendre à apprécier les silences

(Diaz, 2011 ; Anderson, 2016)

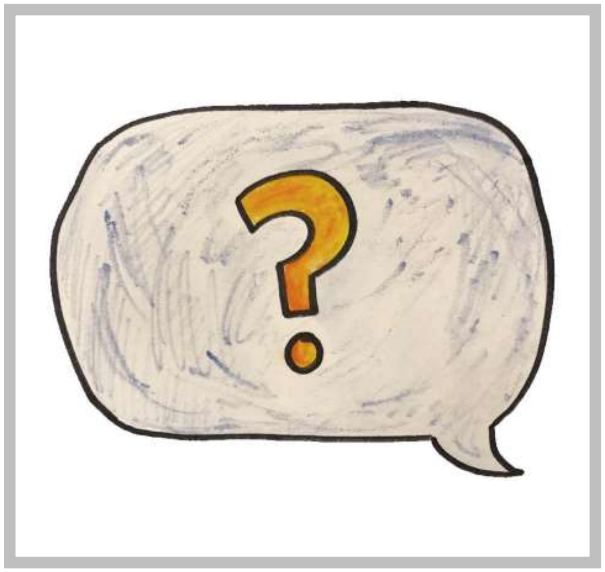
Goûter en pleine conscience

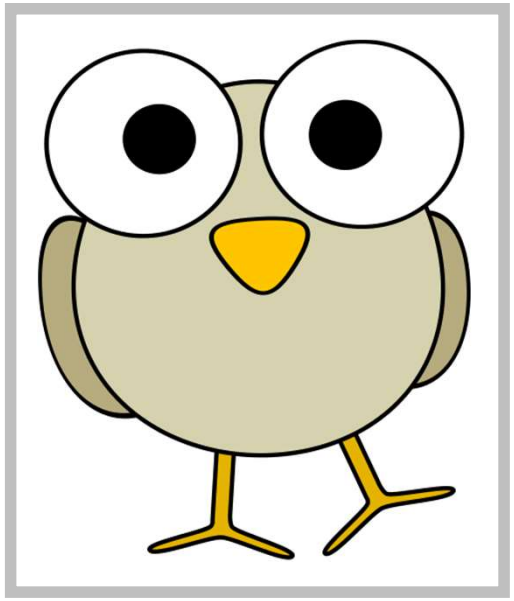


Regarder en pleine conscience



Questions/ précisions





Ressources – Pour aller plus loin

Marie-Christine Morin, Kinésiologue

Marie-christine.morin2@usherbrooke.ca

438-872-2704

- **Centre RBC d'expertise en santé mentale** de l'Université de Sherbrooke
  - Réseaux sociaux
- **Guide de Présence à Soi**
  - Guide d'activités de pleine conscience
- **The Greater good science center** (Centre de recherche sur le bien-être de l'Université de Berkeley, Californie)
  - Podcasts, activités à expérimenter, vulgarisation d'articles scientifiques, etc.
  - Plateforme web en anglais seulement