

## Séance #2 d'entraînement de l'attention par la pleine conscience et la musique



**Faire attention → des perceptions changeantes** : nos perceptions sont changeantes. En fonction de l'attention portée (ou pas) au contexte, aux pensées et à nos émotions, nos interprétations peuvent se modifier drastiquement. Nous avons vu avec l'exemple de l'"homme pressé" à quel point nos perceptions peuvent nous tromper. S'engager à reconnaître nos ressentis, pensées et émotions permet de faire un STOP. Nos perceptions individuelles et particulières déterminent nos manières de réagir. Les réactions peuvent être différentes par exemple selon le moment de la journée, selon la fatigue ressentie,...

### Attitudes et engagement de la pleine conscience :

Les attitudes avec lesquelles nous entreprenons cette pratique d'attention et de présence est cruciale. C'est le terreau sur lequel nous allons cultiver notre capacité à nous concentrer et à devenir clairvoyant :

Non jugement      esprit du débutant      non effort  
 patience      confiance      lâcher prise      acceptation  
 bienveillance      compassion

**Méditation assise** : Nous nous sommes entraînés à focaliser notre attention sur les mouvements de la respiration, point d'ancrage qui peut nous aider à gérer notamment des situations plus difficiles en revenant au moment présent. La pratique de la méditation centrée sur la respiration est à réaliser durant la semaine à venir. De manière similaire, nous avons prêté une attention particulière aux sons des bols tibétains ainsi qu'un exercice d'attention musicale.



### Exercices à réaliser pour jeudi prochain :

1. Finir par un récapitulatif et un "tour de table", tâches à domicile :
  - a. Réaliser tâches informelles (ex : repas en pleine conscience, douche, se laver les dents, ...)
  - b. Pratiquer quotidiennement 15' de méditation centrée sur la respiration et réaliser l'exercice d'attention musicale
  - c. Noter sur un carnet la pratique de méditation ainsi que deux événements agréables selon la "grille : comportement, émotions, pensées"

## Carnet de bord auto-observation :

”Souvenez-vous d’abandonner toute attente. Laissez votre expérience être telle qu’elle est, en évitant de porter des jugements. Vous êtes invités à noter sur la fiche d’observation ce qui survient durant l’exercice et pouvoir en parler lors de la prochaine séance”

jour/date/heure	Pratique oui / non	Commentaires
dimanche		
samedi		
vendredi		
jeudi		
mercredi		
mardi		
lundi		

## Fiche des évènements agréables

“Soyez conscient chaque jour de la semaine d’un événement agréable pendant qu’il se déroule. Vous êtes invités à noter cet événement ainsi que l’expérience ressentie”

Quelle était  
l’expérience ?

Etiez-vous conscient  
des sentiments  
agréables pendant que  
se déroulait  
l’événement ?

Quel était votre ressenti  
corporel, en détail,  
pendant cette  
expérience ?

Quelles humeurs,  
émotions et  
pensées ont  
accompagné cet  
événement à ce  
moment-là ?

Quelles pensées  
avez-vous  
maintenant en le  
relatant ?

MEDICAL  
CENTER

swiss  
olympic

