

## Pleine conscience (Mindfulness)



**"Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment".  
Kabat-Zinn, 2003.**

- Etat d'esprit ou trait de caractère de certains individus
- Qualité de l'esprit cultivée par et pendant la méditation de pleine conscience

M  
i  
n  
d  
f  
u  
l  
i  
n  
e  
s

Attention

↗ contrôle cognitif

Contrôle attentionnel  
Flexibilité cognitive ...

Conscience

↘ inférence  
automatique

Stérotypes,  
préjugés

Moment  
présent

↗ perception  
métacognitive

Open monitoring  
Non élaboration

Acceptation

↘ distorsion  
cognitive

Contrôle des émotions,  
de la douleur

Libération des  
ressources cognitives

Augmentation de l'éveil  
et de la concentration

Augmentation de la  
mémoire de travail

Auto - régulation

Réduction de l'attention  
focalisée sur le soi

Distance mentale

Diminution de la  
réactivité émotionnelle

Changement dans la  
perception de la nature  
des expériences internes

Développement d'une  
conscience non duelle

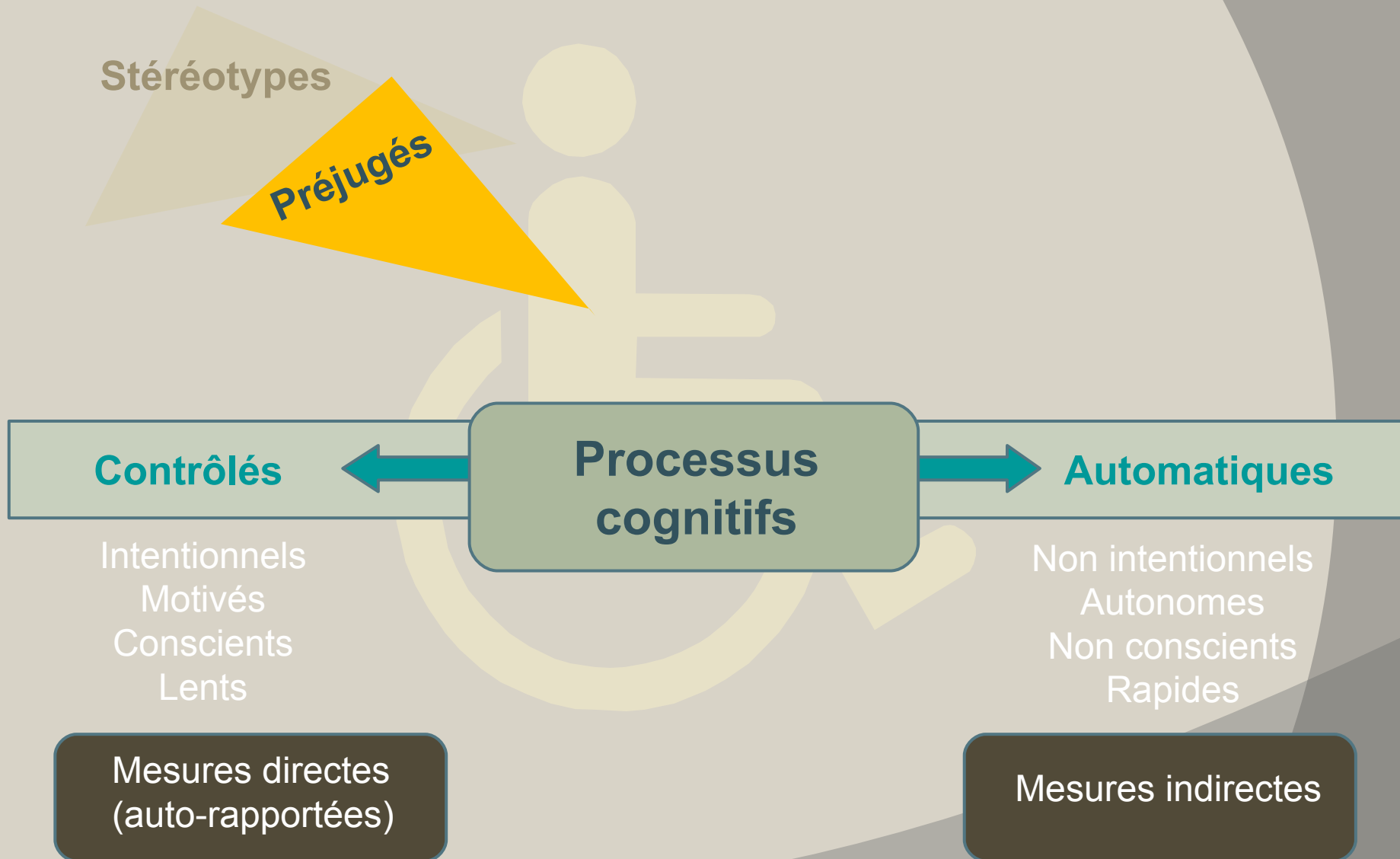
Attitude de bienveillance  
envers soi-même ...

Bénéfices  
individuels et  
collectifs

Emotionnels  
Relationnels  
Comportementaux  
Santé et Bien-être

...

Résultats des recherches sur les effets de la pratique de la Méditation de pleine conscience



## Jugement d'autrui

### Compétence

*Ambitieux,  
Compétent,  
Déterminé,  
Intelligent,  
Motivé, ...*



**Deux  
dimensions**

### Sociabilité

*Agréable,  
Chaleureux,  
Honnête,  
Serviable,  
Sympathique, ...*

La plupart des stéréotypes sont « mixtes »

Kabat-Zinn, J. (2005). Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes. Editeur / Edition : J'ai Lu

Edel Maex (2007). Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience - Un programme d'entraînement en 8 semaines. De Boeck-Larcier, collection Comprendre.

Eline Snel (2012) Calme et attentif comme une grenouille.  
(livre de méditation pour les enfants... et leurs parents)

