

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

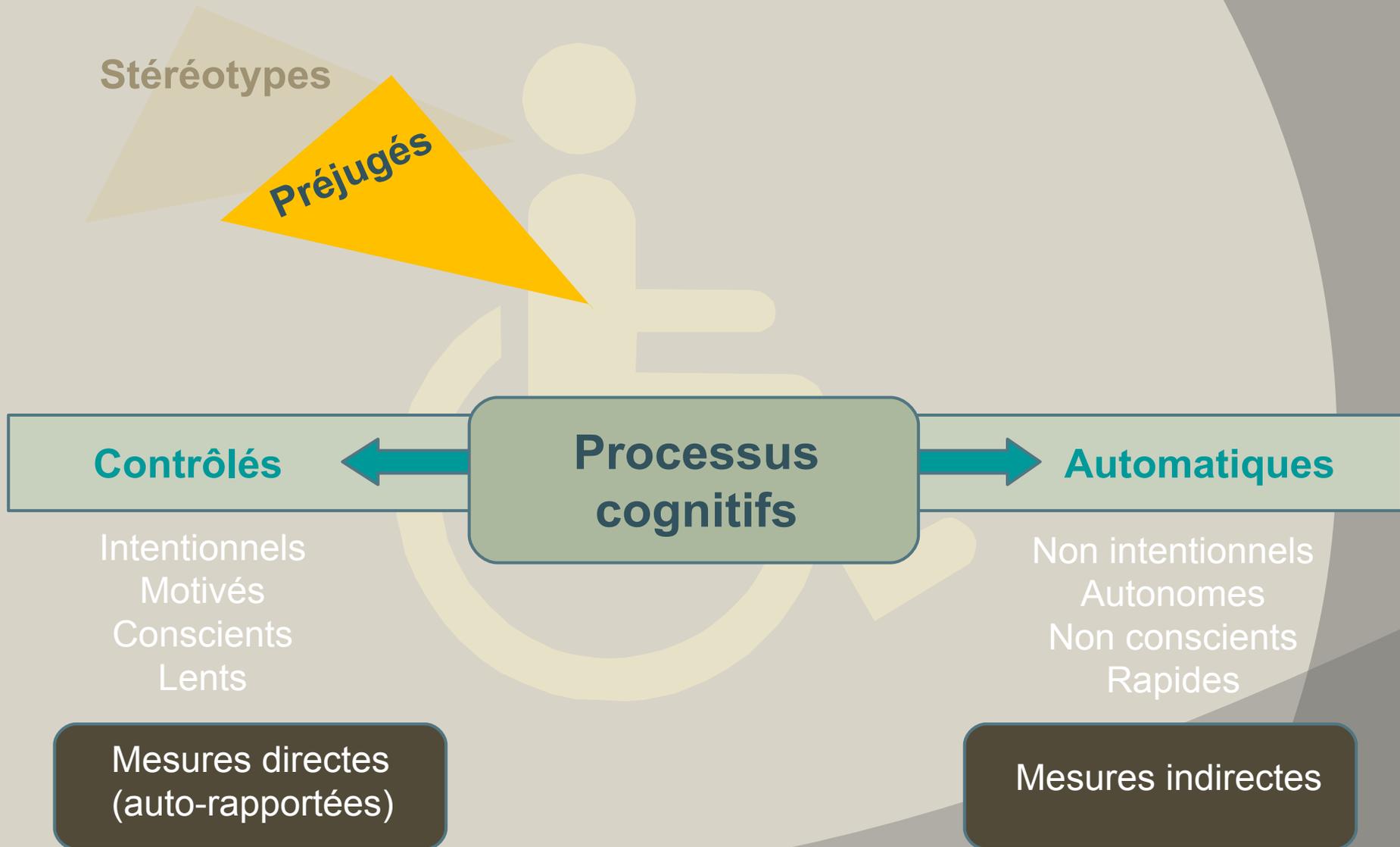
Attitude de bienveillance
envers soi-même ...

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)

