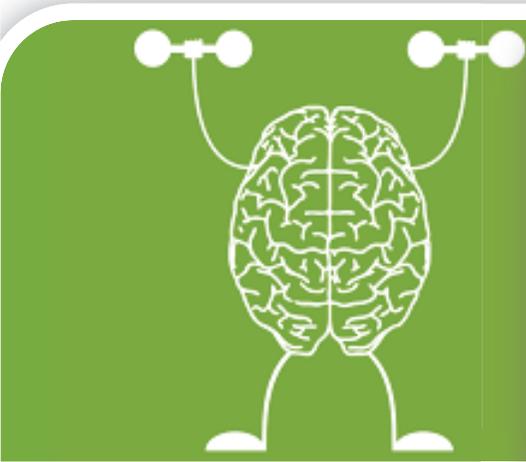
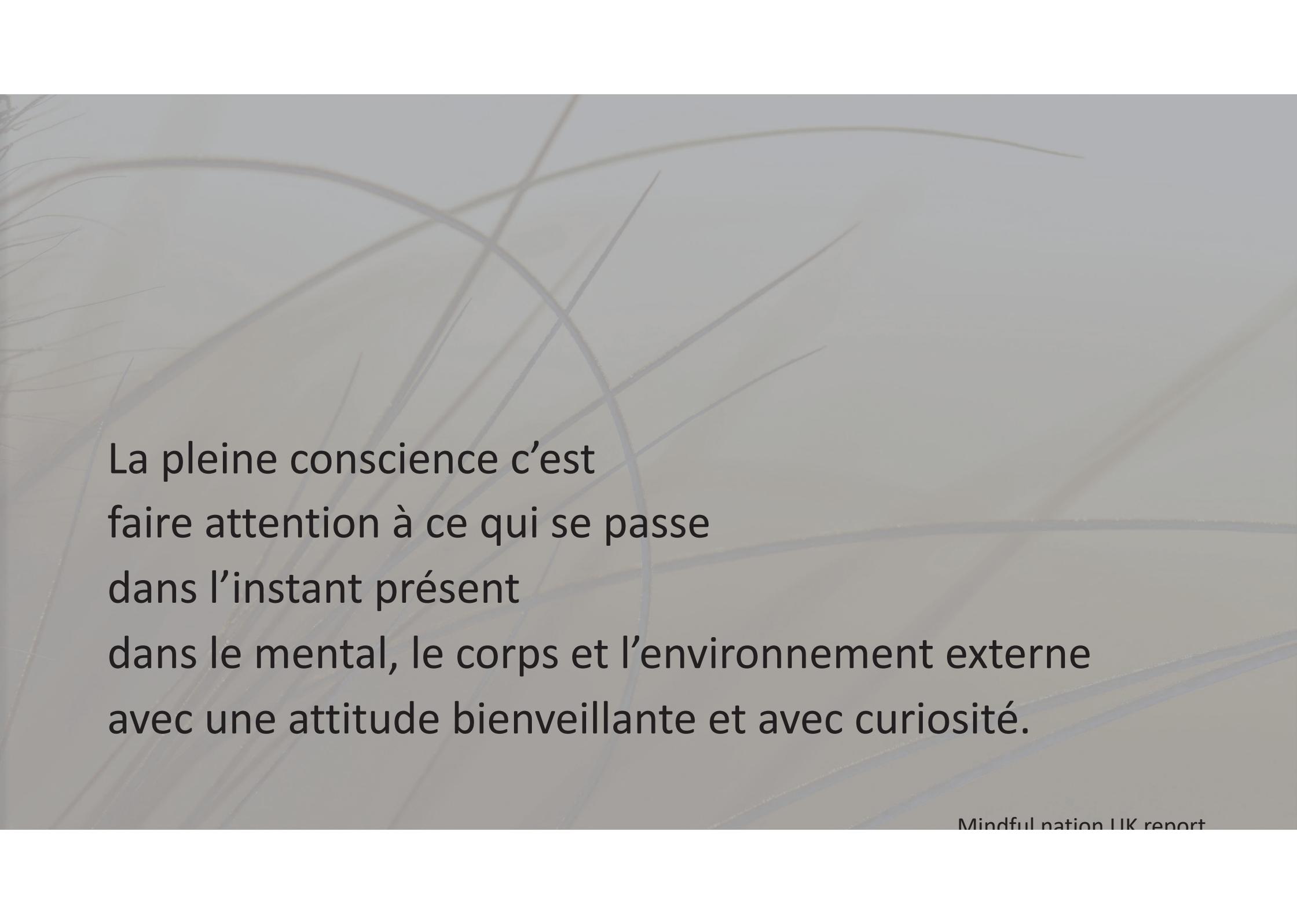


La pleine conscience

Fabrice Dini





La pleine conscience c'est
faire attention à ce qui se passe
dans l'instant présent
dans le mental, le corps et l'environnement externe
avec une attitude bienveillante et avec curiosité.

S'asseoir
telle une montagne
majestueuse.



47%

Temps moyen passé au vagabondage d'esprit

70%

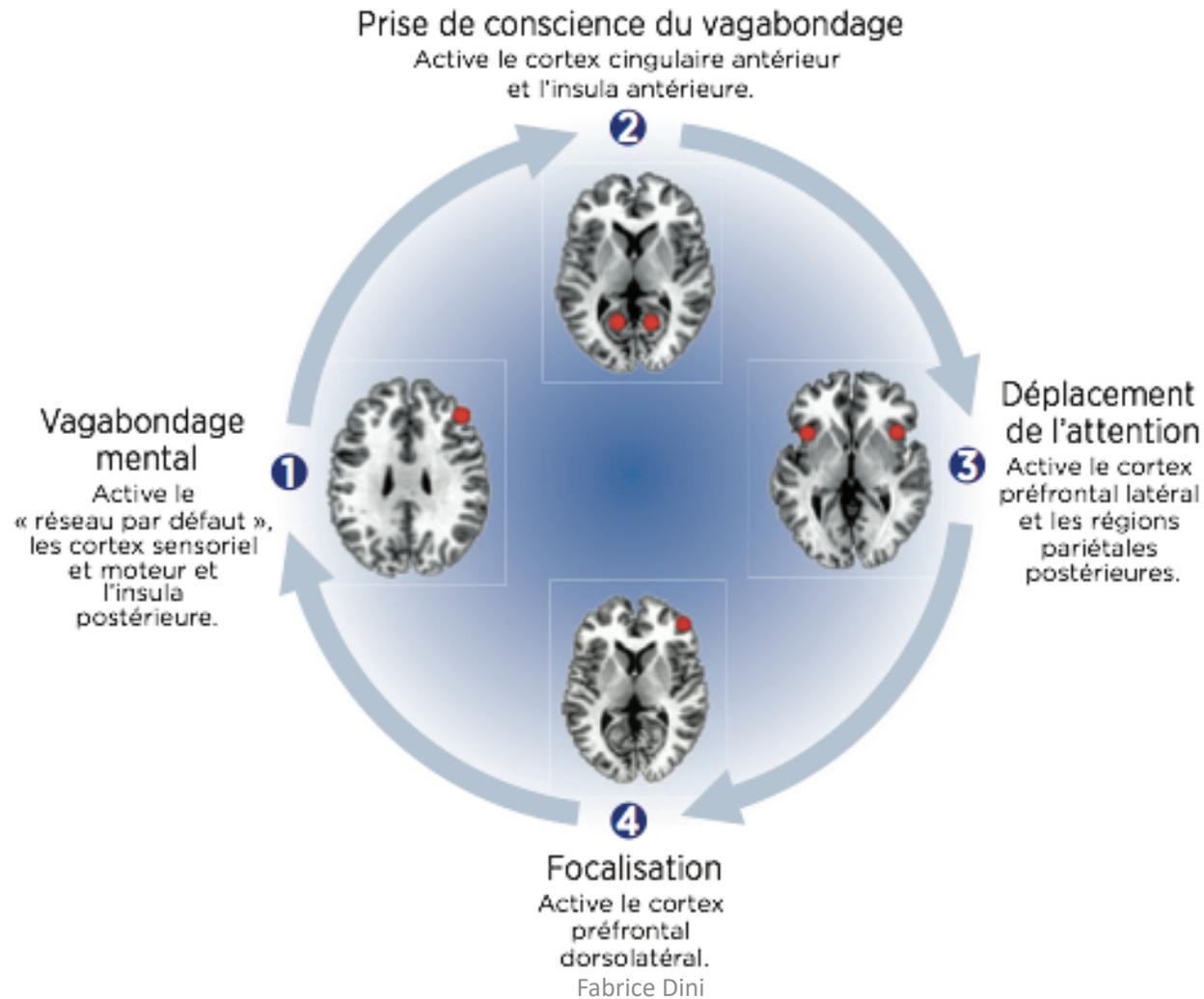
Leaders reportent être régulièrement incapables d'être attentifs dans le cadre de réunions

2%

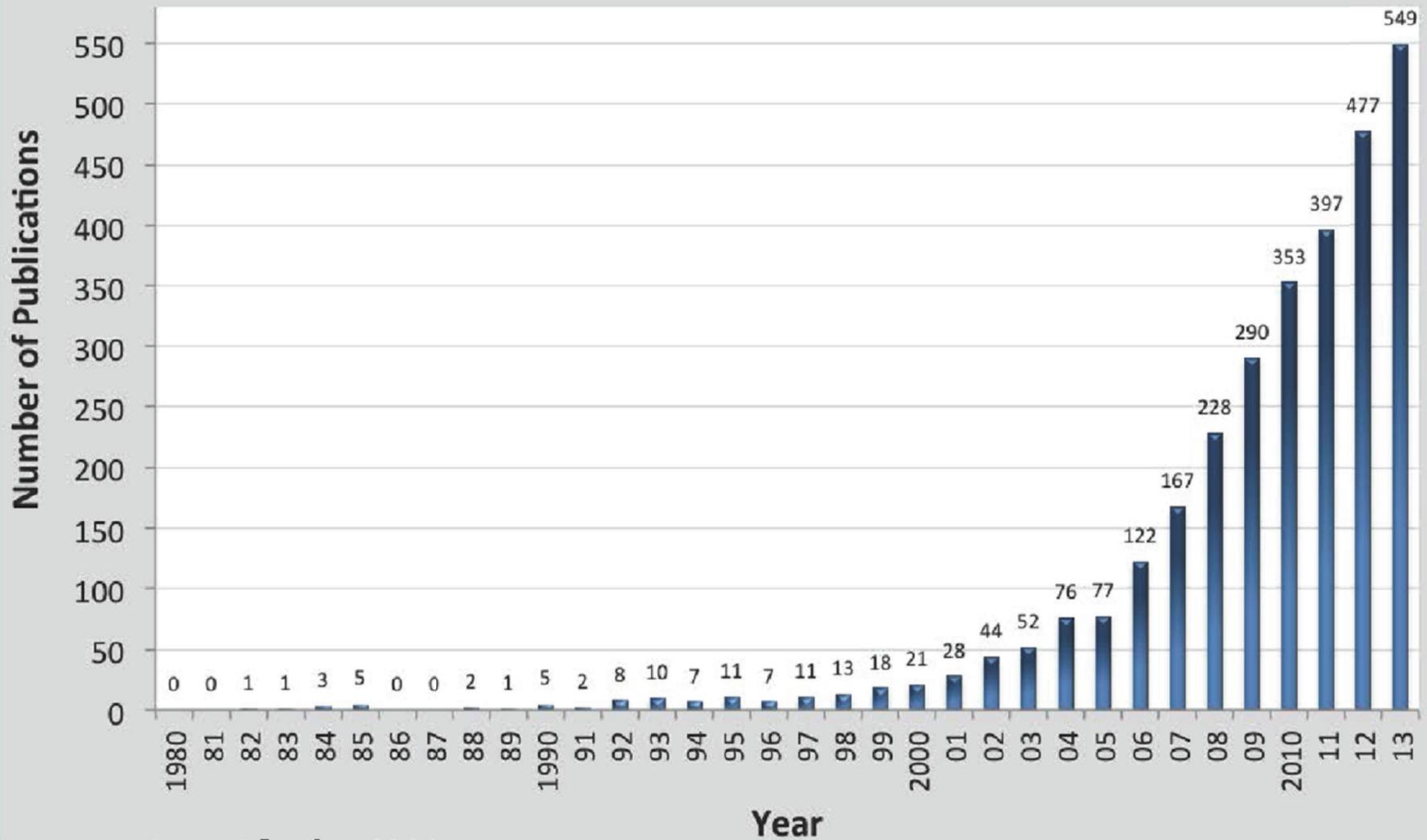
Prennent régulièrement du temps pour améliorer la productivité personnelle

Killingsworth 2010; Mindful Leadership Institute, 2010

Amélioration de l'attention



MINDFULNESS RESEARCH PUBLICATIONS BY YEAR, 1980 - 2013



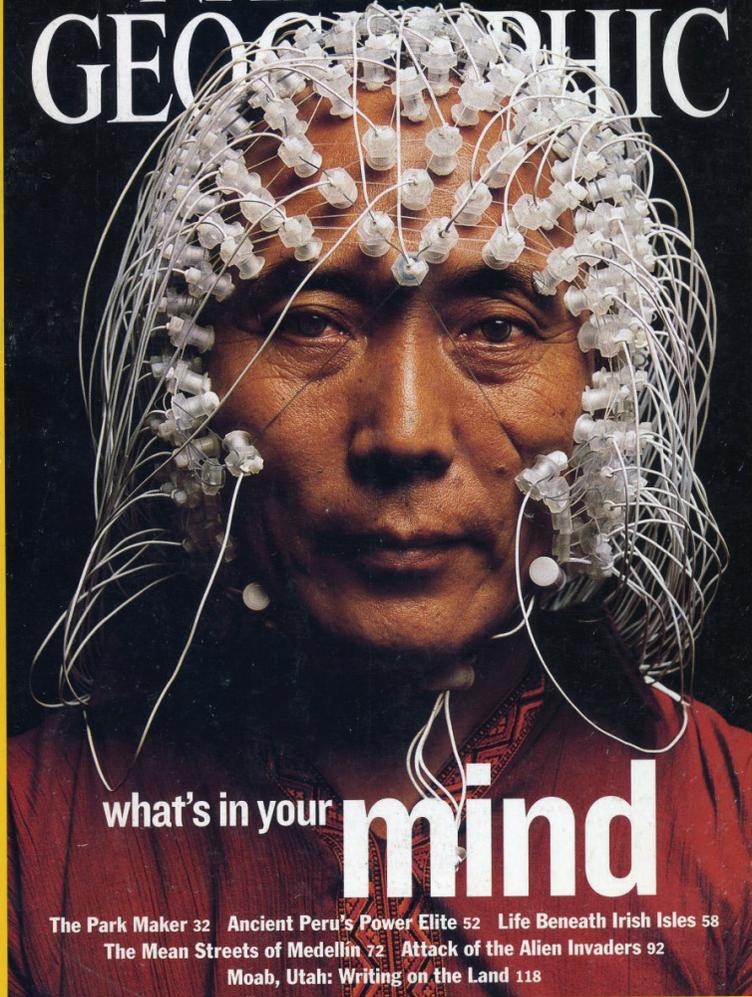
Source: D.S. Black (2014)

WATCH "IN THE WOMB" ON NG CHANNEL, SUNDAY, MARCH 6, AT 8 P.M. ET/9 PT

NATIONALGEOGRAPHIC.COM/MAGAZINE

MARCH 2005

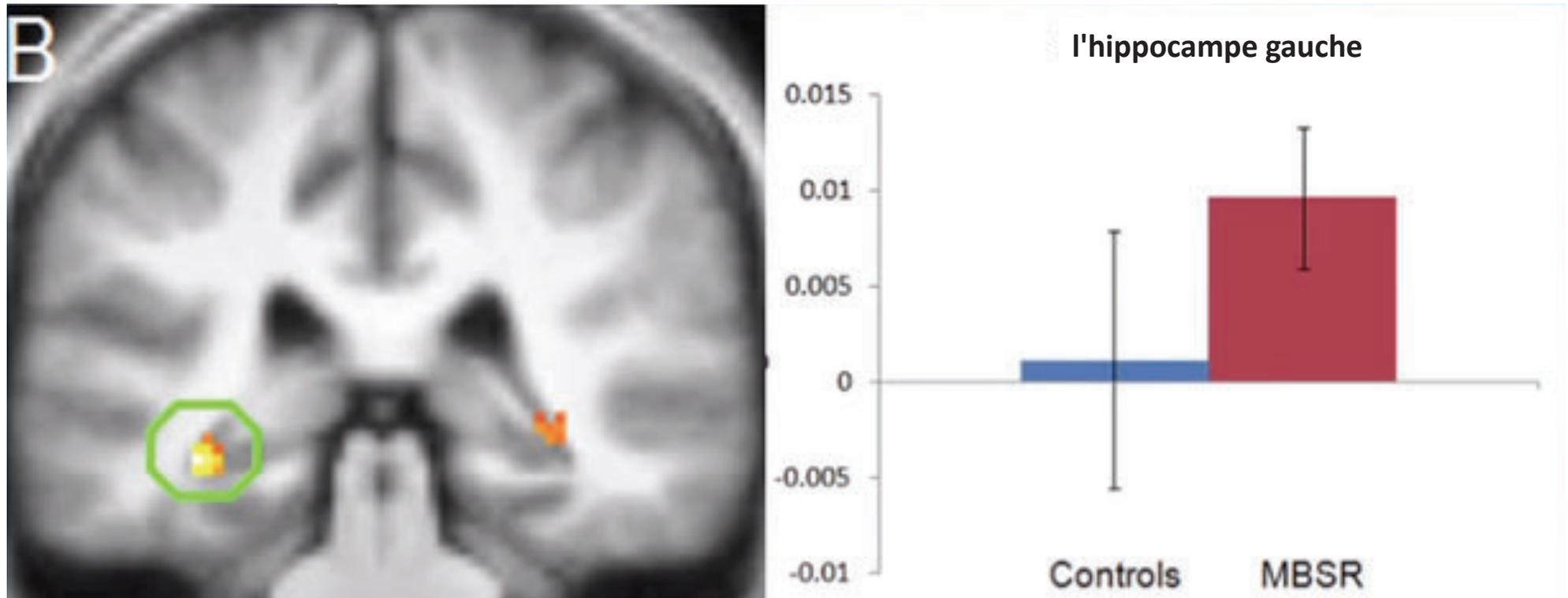
NATIONAL GEOGRAPHIC



what's in your **mind**

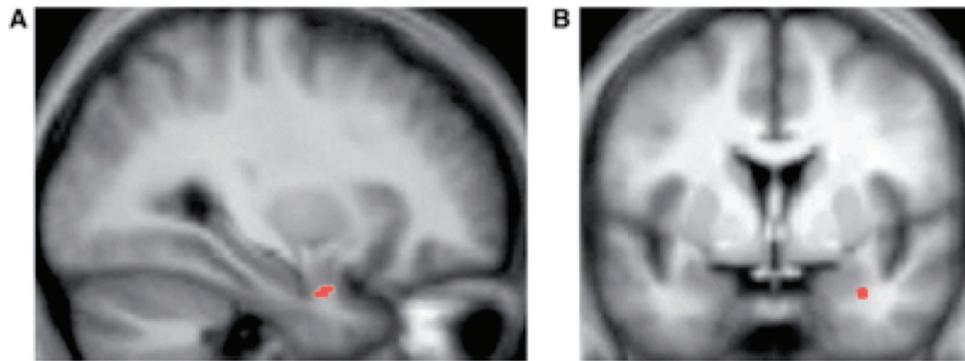
The Park Maker 32 Ancient Peru's Power Elite 52 Life Beneath Irish Isles 58
The Mean Streets of Medellin 72 Attack of the Alien Invaders 92
Moab, Utah: Writing on the Land 118

l'hippocampe gauche

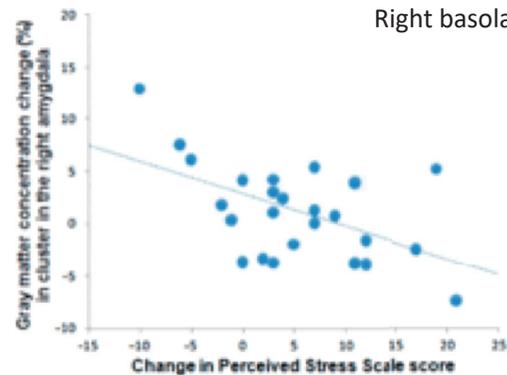


Contribue à l'apprentissage, à la mémorisation et à la régulation des émotions.
Moins de matière grise en cas de dépression ou de syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

La pleine conscience et le stress



Right basolateral amygdala

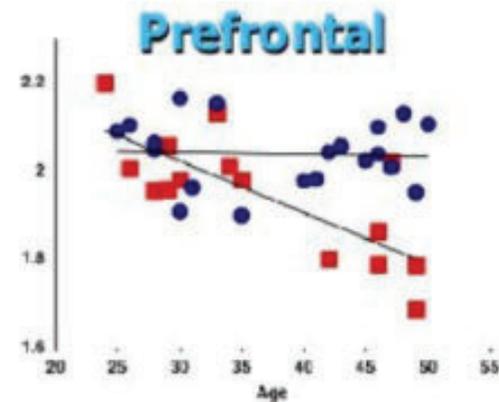
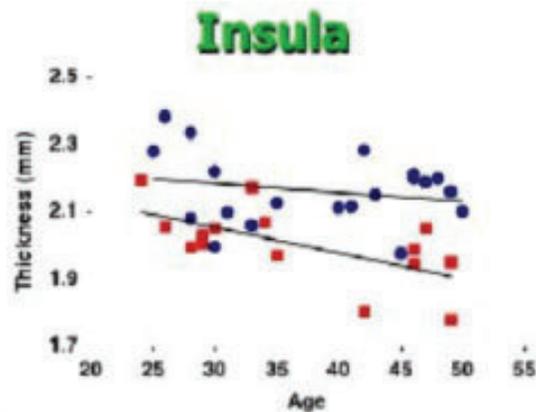
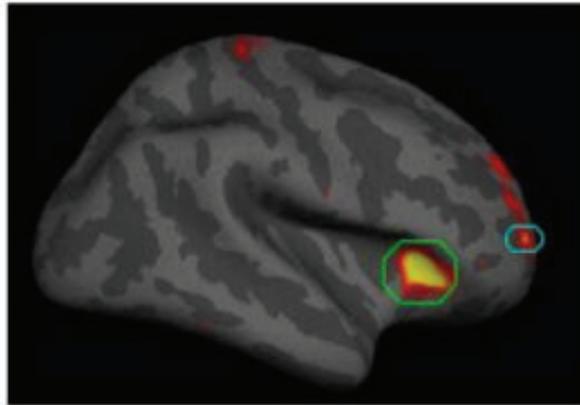


Il a été démontré que la participation au MBSR était associée à des modifications de concentration de matière grise dans des zones du cerveau impliquées dans l'apprentissage, la mémorisation, la régulation des émotions, le concept de soi et la mise en perspective.

Hölzel et al., *Social Cognitive & Affective Neurosci* Volume 5:1(11-17)

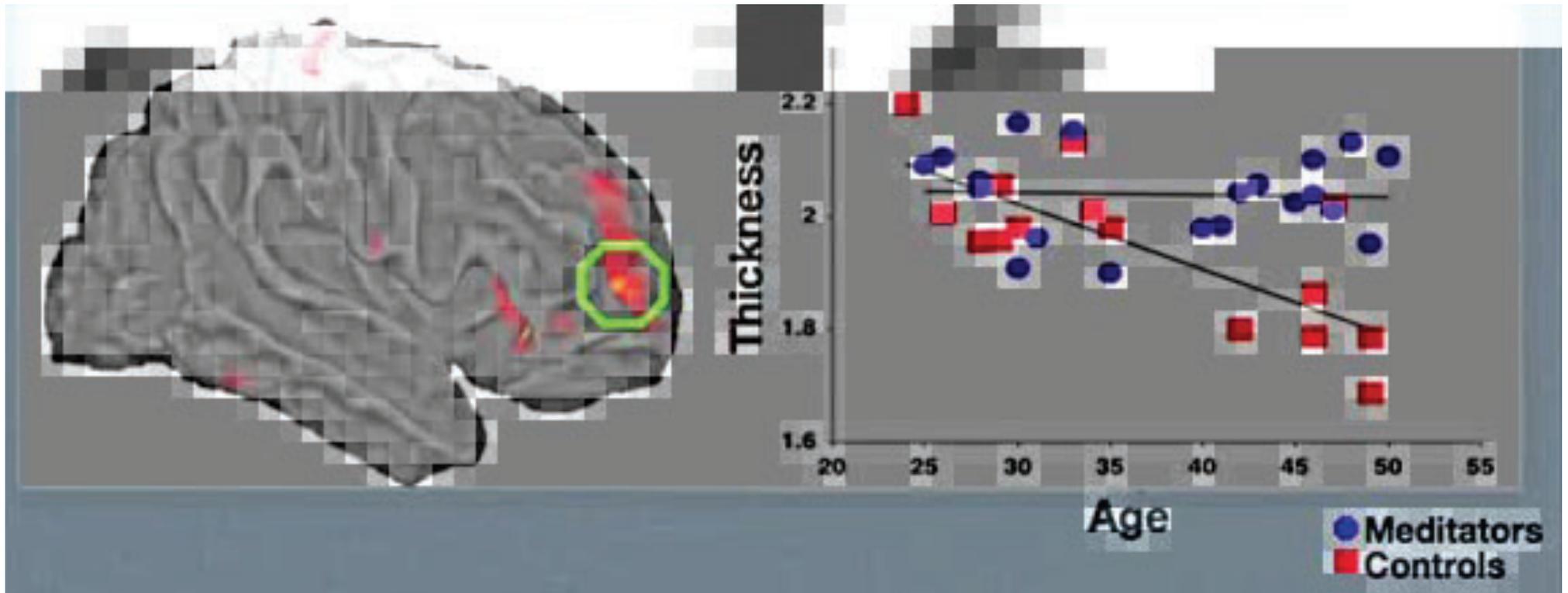
Des aires corticales plus épaisses en pratiquant la pleine conscience

Insula : intéroception (perception des sensations internes), la compassion, l'empathie, le langage)



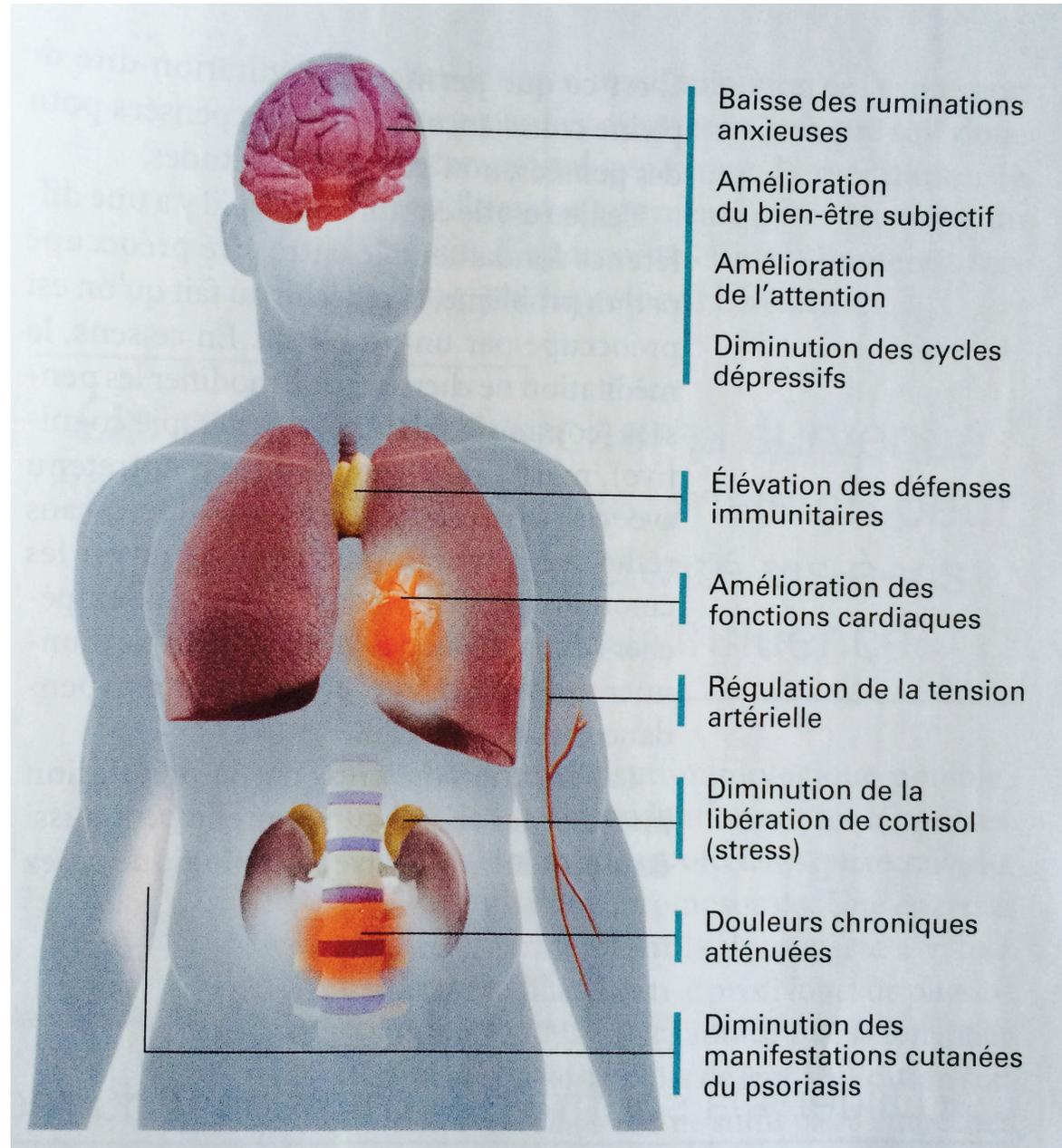
● Meditators
■ Controls

Ralentit le vieillissement du cerveau



Lazar et al 2005

- Diminution du stress, du burnout, de l'anxiété, incluant une réduction du taux d'absentéisme et un sentiment d'être moins pressé par le temps.
- Une meilleure habileté à gérer les pensées et le comportement, une meilleure capacité d'adaptation, davantage de motivation, une meilleure capacité de planification et de résolution de problèmes, une augmentation du temps passé à se détendre.
- Une meilleure santé mentale incluant moins de détresse et d'émotions négatives, moins de dépression et d'anxiété.
- Davantage de bien-être, incluant de satisfaction de la vie, de confiance en soi, de sentiment d'efficacité personnelle, de compassion pour soi-même et de sentiment de croissance personnelle.
- Davantage de gentillesse et de compassion envers les autres, incluant davantage d'empathie, de tolérance, de capacité à pardonner, de patience et moins de colère et de sentiments hostiles.
- Meilleure santé physique, incluant une pression sanguine plus basse, une diminution du taux de cortisol (hormone du stress) et moins de problèmes de santé reportés.
- De meilleures performances cognitives, incluant une habileté accrue à être attentif, à prendre des décisions et à répondre avec flexibilité aux challenges.
- Davantage de performance au travail incluant une meilleure capacité de gestion et d'organisation de la classe, une meilleure capacité à évaluer où sont les priorités, à avoir une vue d'ensemble, à être plus motivé et autonome. Une meilleure capacité à ressentir et répondre aux besoins des étudiants et développer des relations où les étudiants se sentent davantage soutenus.



Micro-pratique

Trois respirations:

- Amener l'attention sur la respiration
- Détendre le corps
- Qu'est-ce qui est important maintenant ?

S'asseoir
telle une montagne
majestueuse.





« Entre le stimulus et la réaction, il y a un espace. Dans cet espace se trouve le pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté. »

Viktor E. Frankl

Le programme intensif de pleine conscience MBSR est un prérequis pour enseigner la pleine conscience aux enfants et adolescents.

Un programme de huit semaines avec une séance de 2h30 hebdomadaire + une journée de pratique + des exercices à faire à la maison.

Les programmes de pleine conscience pour les enfants et les adolescents :

- Mindfulness In Schools Project: Dotb et Pawsb
- Académie pour l'enseignement de la pleine conscience, Eline Snel
- Mindful UP de Jeanne Siaud-Facchin



