

Table des matières

Préface	1
Pierre PHILIPPOT	
Avant-propos	5
Introduction	9
Chapitre 1. Séance 1 : éthique et méditation, pour vivre le moment présent en cohérence avec ses valeurs.	49
1.1. Faire connaissance et ajuster ses attentes (0')	49
1.2. Poser une intention éthique en début de séance (17')	50
1.3. Expérimenter la méditation avec attention focalisée sur la respiration (20')	51
1.4. Comprendre le but du programme (55')	54
1.5. Comprendre un des moyens du programme : la méditation (1 h 05)	56
1.6. Faire une pause (1 h 20)	63
1.7. Expérimenter le mode sensoriel conscient (MSC) (1 h 20)	64
1.8. Connaître ses valeurs et comprendre leur lien avec notre vécu (1 h 55)	67
1.9. Repartir avec un programme d'entraînement à faire d'ici la prochaine séance (2 h 50)	73
1.10. Avoir des pistes bibliographiques pour approfondir certains points	75
1.11. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 57)	75

Chapitre 2. Séance 2 : réduire son stress pour développer sa responsabilité en conscience	77
2.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	77
2.2. Apprendre une mini-pratique de régulation de l'attention (2')	78
2.3. Offrir un espace de discussion sur les pratiques effectuées depuis la dernière fois (20')	80
2.4. Poser une question pour recueillir les conceptions initiales et susciter la réflexion (40')	82
2.5. Comprendre l'attitude à adopter face à la culpabilité pour favoriser une démarche éthique (45')	82
2.6. Comprendre la régulation du stress grâce au mode sensoriel conscient (1 h)	88
2.7. S'exercer à une méditation assise visant une stabilisation de l'attention sur un objet visuel mental et en comprendre l'attitude juste (1 h 07)	90
2.8. Faire une pause (1 h 30)	93
2.9. Comprendre un des mécanismes de base des fonctionnements duels de l'esprit : la saisie (1 h 30)	93
2.10. Comprendre le lien entre pleine conscience et responsabilité (1 h 40)	94
2.11. Comprendre les différents types de réaction et de réponse possibles face au stress (1 h 50)	96
2.12. Apprendre une technique pour s'entraîner au MSC (à la pleine conscience) : le balayage corporel (2 h 10)	99
2.13. Repartir avec un programme d'entraînement à faire d'ici la prochaine séance (2 h 53)	102
2.14. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 57)	104
 Chapitre 3. Séance 3 : des fonctionnements duels à la sagesse, pour vivre heureux et éthiquement	 105
3.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	105
3.2. S'entraîner à stabiliser son attention sur les sons (2')	105
3.3. Débriefer sur les pratiques effectuées depuis la dernière séance (35')	106
3.4. Apprendre à voir ses propres projections en termes de jugement (45')	109
3.5. Comprendre l'impact de nos pensées sur notre vie (1 h 20)	113
3.6. Faire une pause (1 h 30)	115
3.7. Comprendre le rôle des biais attentionnels dans les fonctionnements duels (1 h 30)	115
3.8. Transformer sa tendance à juger (2 h 05)	120

3.9. Préciser quelques éléments de vocabulaire (2 h 30)	126
3.10. Apprendre une méditation pour se recentrer et lâcher prise rapidement (2 h 35)	129
3.11. Disposer d'un panorama de fonctionnements duels (2 h 40)	130
3.12. Comprendre le lien entre dualité et projection (2 h 50)	133
3.13. Repartir avec un programme d'entraînement à faire d'ici la prochaine séance (2 h 55)	134
3.14. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 58)	136

Chapitre 4. Séance 4 : changer de relation aux pensées et élargir sa conscience 137

4.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	138
4.2. Méditer et percevoir le caractère évanescent des pensées (2')	138
4.3. Débriefeur sur les pratiques effectuées depuis la dernière séance (30') . .	141
4.4. Comprendre les possibilités de changement de relation aux pensées (40')	142
4.5. S'exercer à percevoir le caractère erroné des pensées (45')	144
4.6. Faire une pause (1 h 30)	151
4.7. Prendre les pensées comme objets au lieu d'être l'objet des pensées (1 h 30)	151
4.8. Comprendre l'apport des TCC et de la MBCT à cette démarche (2 h) . .	155
4.9. Méditer pour développer une pensée altruiste : pratique de Tonglen (2 h 15)	160
4.10. Repartir avec un programme d'entraînement à faire d'ici la prochaine séance (2 h 55)	165
4.11. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 58)	166

Chapitre 5. Séance 5 : changer de relation aux émotions pour développer la responsabilité 167

5.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	167
5.2. Faire une petite méditation pour se poser en début de séance (2') . . .	167
5.3. Débriefeur sur les pratiques effectuées depuis la dernière séance (20') . .	168
5.4. Se défaire de croyances limitantes vis-à-vis des émotions (30')	169
5.5. Apprendre un modèle de différentes modalités fonctionnelles des émotions (50')	180
5.6. Faire une pause (1 h 20)	188
5.7. Apprendre à intégrer les émotions (1 h 20)	188
5.8. Semer les futures expositions émotionnelles (2 h 35)	202

5.9. Faire des pratiques étiquetées « agréables » pour se « remettre de ses émotions » (2 h 40)	203
5.10. Repartir avec un programme d'entraînement à faire d'ici la prochaine séance (2 h 53)	204
5.11. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 57)	205

Chapitre 6. Séance 6 : s'accueillir avec bienveillance pour en faire de même avec les autres et développer joie, authenticité et créativité 207

6.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	207
6.2. Commencer par une pratique pour se poser (2')	207
6.3. Débriefing sur les pratiques effectuées depuis la dernière séance (15')	207
6.4. Expérimenter l'écoute consciente et la parole authentique – pratique sur « Primum non nocere » (25')	211
6.5. Comprendre le lien entre authenticité et éthique (1 h 05)	214
6.6. Pratiquer le pardon pour se libérer des entraves à l'authenticité (1 h 10)	216
6.7. Faire une pause (1 h 30)	218
6.8. S'outiller encore pour mieux connaître et ouvrir son esprit : le rêve d'intégration croisé (1 h 30)	218
6.9. Comprendre le cercle vertueux entre joie, authenticité et éthique (2 h 20)	222
6.10. Essayer une autre pratique pour renforcer ce cercle : méditation sur la joie ou acrostiche (2 h 25)	225
6.11. Susciter un engagement pour approfondir sa démarche éthique	227
6.12. Poser une intention éthique en fin de séance (2 h 57)	228

Chapitre 7. Journée de sortie en silence : prendre soin de soi pour prendre soin des autres et de l'environnement non humain 229

7.1. Poser une intention éthique en début de séance (0')	230
7.2. Rappel du principe et de l'intérêt du silence (2')	230
7.3. Méditation (10')	231
7.4. Pratiques dynamiques sur place, en extérieur si le temps le permet (25')	232
7.5. Pratiques marchées individuelles, en extérieur de préférence (1 h)	232
7.5.1. Pratiques en modes sensoriels conscients (1 h)	232
7.5.2. Pratiques visant à développer la gratitude (1 h 30)	234
7.5.3. Pratique associant la gratitude à la pleine conscience (1 h 45)	235

7.6. Petite pause puis relaxation en intérieur pour clore la matinée (2 h) . . .	235
7.7. Pause déjeuner (2 h 45)	238
7.8. Pratiques légèrement dynamisantes (4 h)	238
7.9. Méditation avec stabilisation de l'attention sur un objet visuel (4 h 15)	240
7.10. Pratiques marchées en extérieur de préférence (4 h 30)	241
7.10.1. Pratiques marchées en groupe	241
7.10.2. Pratiques marchées individuelles avec visualisations	242
7.11. Après une courte pause, un yoga nidra (5 h 15)	245
7.12. Rompre le silence pour partager son expérience (6 h 10)	251
7.13. Poser une intention éthique en fin de journée et partager en idée ses conséquences éthiques (7 h)	256
Conclusion	259
Bibliographie	265
Index	277