|  |  |
| --- | --- |
| Séance 1 | La conscience et le pilotage  Faire des choix en pleine conscience (plutôt que vivre « en pilotage automatique »)  Encourager une attitude de non-jugement  S’éloigner des associations associées aux souvenirs  Pendre conscience des changements de notre humeur  Choisir son focus d’attention (Amener son attention là où on le souhaite) |
| Séance 2 | Savoir autrement  Interagir avec les évènements directement par les sensations (plutôt que par les pensées et les émotions).  Rééduquer le canal attentionnel  Développer le muscle attentionnel  Prendre conscience de son prisme, prendre conscience de ses cercles vicieux  Trouver son ancre, sa stabilité |
| Séance 3 | Revenir chez soi dans le présent (« rassembler l’esprit dispersé »)  Porter son attention intentionnellement sur le moment présent (plutôt que vagabonder en permanence entre le passé et le futur).  Updating (mise à jour) |
| Séance 4 | Reconnaître l’aversion  Reconnaitre l’aversion et approcher avec intérêt les expériences (plutôt que lutter : tenter systématiquement d’échapper à, de se débarrasser de, ou d’éviter les expériences désagréables). |
| Séance 5 | Laisser être et lâcher prise  Lâcher-prise et permettre aux choses et aux évènements d’être ce qu’ils sont déjà (plutôt que souhaiter qu’ils soient autrement). |
| Séance 6 | Les pensées ne sont pas les faits  Prendre conscience que les pensées ne sont pas des faits mais des événements mentaux qui peuvent, ou pas, correspondre à la réalité (plutôt que considérer les pensées comme tant vraies et réelles).  Désengagement cognitif, La Métagnotion |
| Séance 7 | Comment au mieux prendre soin de moi « utiliser adroitement l’action »  Comment au mieux prendre soin de soi  Développer des cercles vertueux  Porter sur soi-même un regard plein de bienveillance et de compassion. |
| Séance 8 | Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises « plan d’actions pour une nouvelle façon d’être »  Décider de l’action la meilleure pour soi. |