|  |  |
| --- | --- |
| Séance 1 | La conscience et le pilotageFaire des choix en pleine conscience (plutôt que vivre « en pilotage automatique »)Encourager une attitude de non-jugementS’éloigner des associations associées aux souvenirsPendre conscience des changements de notre humeur Choisir son focus d’attention (Amener son attention là où on le souhaite) |
| Séance 2 | Savoir autrementInteragir avec les évènements directement par les sensations (plutôt que par les pensées et les émotions).Rééduquer le canal attentionnelDévelopper le muscle attentionnelPrendre 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’aversionReconnaitre 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 priseLâcher-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 faitsPrendre 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 soiDévelopper 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. |