

TABLE DES MATIÈRES

DÉFINITIONS

1. Qu'est-ce que la pleine conscience ? 12
2. Qu'est-ce qu'une pratique de la pleine conscience ? 13
3. Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? 14

GÉNÉRALITÉS

4. Quelle est l'origine de la méditation de pleine conscience ? 16
5. Quelles références à la pleine conscience trouve-t-on dans la littérature ? 17
6. Quelle est l'histoire de la pleine conscience en médecine ? 19
7. Quelle différence y a-t-il entre la méditation de pleine conscience et la relaxation ? 20
8. Quelle différence y a-t-il entre la méditation de pleine conscience et l'hypnose ? 21
9. Quel lien y a-t-il entre la méditation de pleine conscience et le yoga ? 22
10. Quel lien y a-t-il entre la méditation de pleine conscience et la spiritualité ? 23
11. Y a-t-il des prérequis pour pratiquer la pleine conscience ? 24
12. Y a-t-il des contre-indications à la pratique de la pleine conscience ? 25

NOTIONS CLÉS

13. Pourquoi parle-t-on de « mode faire » et de « mode être » ? 28
14. Qu'est-ce que le « pilote automatique » ? 30
15. Qu'est-ce qu'une pensée automatique négative (PAN) ? 31
16. Pourquoi parle-t-on de bienveillance envers soi-même ? 33

ATTITUDES FONDATRICES DE LA PLEINE CONSCIENCE

17. Qu'est-ce que l'esprit du débutant en pleine conscience ? 36
18. Qu'est-ce que le non-jugement en pleine conscience ? 37
19. Qu'est-ce que le non-effort en pleine conscience ? 38
20. Qu'est-ce que l'acceptation en pleine conscience ? 39
21. Qu'est-ce que la confiance en pleine conscience ? 40
22. Qu'est-ce que la patience en pleine conscience ? 41
23. Qu'est-ce que le lâcher prise ou le non-attachement en pleine conscience ? 42

APPORTS DE LA PLEINE CONSCIENCE

24.	Quels sont les bénéfices d'une pratique régulière de la pleine conscience ?	44
25.	Quel peut être l'apport de la pleine conscience face au stress ?	45
26.	Quel peut être l'apport de la pleine conscience dans les relations sociales ?	46
27.	Quel peut être l'apport de la pleine conscience dans la vie de couple ?	47
28.	Quel peut être l'apport de la pleine conscience dans la sexualité ?	48
29.	Quel est l'intérêt de la pleine conscience dans l'alimentation ?	49
30.	Quel est l'intérêt de la pleine conscience pour le sommeil ?	51
31.	Quel est l'impact de la pleine conscience dans la vie professionnelle ?	52
32.	Quel est l'intérêt de la pleine conscience pour les émotions ?	53
33.	Pourquoi s'ouvrir aux expériences négatives ?	54
34.	Comment traverser nos émotions en pleine conscience ?	55
35.	Comment traverser l'inconfort physique en méditation de pleine conscience ?	56

IDÉES REÇUES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

36.	La méditation de pleine conscience peut-elle changer ma vie ?	58
37.	La pleine conscience rend-elle plus heureux ?	59
38.	La pleine conscience est-elle l'apanage des insouciantes ?	60
39.	La méditation de pleine conscience favorise-t-elle l'égoïsme ?	61
40.	Est-ce que méditer peut me faire aller plus mal ?	62
41.	La pleine conscience permet-elle de gagner du temps ?	63
42.	La pleine conscience nous aide-t-elle à faire le vide ?	65
43.	Puis-je échouer une pratique parce que je pense trop ?	66
44.	La pleine conscience soigne-t-elle ?	67
45.	En pratiquant la pleine conscience, puis-je arrêter mes traitements ?	68

QUESTIONS PRATIQUES

46.	Méditer est-il incompatible avec une psychothérapie classique ?	70
47.	La pratique de la pleine conscience remplace-t-elle une psychothérapie ?	71
48.	Sans problème psychologique, quel est l'intérêt de pratiquer la pleine conscience ?	72
49.	Est-il préférable de méditer seul ou en groupe ?	73
50.	Pourquoi est-ce que je n'arrive à méditer que lorsque je me sens bien ?	74
51.	Pourquoi méditer m'angoisse-t-il parfois ?	75
52.	Le meilleur moment pour méditer est-il quand je suis calme ou angoissé ?	76

53.	Quels sont les plus grands obstacles à la pratique de la pleine conscience ?	77
54.	Comment évaluer nos capacités de pleine conscience ?	79
55.	Après combien de temps voit-on les bénéfices de la pratique de la pleine conscience ?	82
56.	Après combien de temps puis-je arrêter la pratique de la pleine conscience ?	83

LES LIMITES DE LA PLEINE CONSCIENCE

57.	La pleine conscience est-elle un effet de mode ?	86
58.	Pourquoi la pleine conscience suscite-t-elle un tel engouement ?	87
59.	Y a-t-il une part d'ombre à un tel succès ?	88

ÉTUDES SCIENTIFIQUES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

60.	Que dit la recherche sur la pleine conscience et le système immunitaire ?	90
61.	Que dit la recherche sur la pleine conscience et les maladies chroniques ?	91
62.	Que dit la recherche sur la pleine conscience et la douleur physique ?	92
63.	Que dit la recherche sur la pleine conscience et le cancer ?	93

PLEINE CONSCIENCE ET SOUFFRANCE PSYCHIQUE

64.	Quel est l'apport de la pleine conscience face aux troubles obsessionnels compulsifs (TOC) ?	96
65.	Quel est l'apport de la pleine conscience face aux troubles dépressifs ?	98
66.	Quel est l'apport de la pleine conscience face aux troubles bipolaires ?	100
67.	Quel est l'apport de la pleine conscience face aux troubles alimentaires ?	102
68.	Quel est l'apport de la pleine conscience face aux addictions ?	103

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE

69.	Quels sont les liens entre pleine conscience et psychothérapie ?	106
70.	Qu'est-ce que la thérapie basée sur la réduction du stress (MBSR) ?	107
71.	Qu'est-ce que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) ?	108
72.	Qu'est-ce que la thérapie comportementale dialectique (DBT) ?	109
73.	Qu'est-ce que la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) ?	110
74.	Qu'est-ce que le programme de prévention de rechutes addictives (MBRP) ?	111
75.	Qu'est-ce que le programme de sensibilisation à l'alimentation en pleine conscience (mb-eat) ?	112

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DE MANIÈRE INFORMELLE

- 76. Comment amener de la pleine conscience dans Son quotidien ? . . . 114
- 77. Comment aider son enfant à développer ses capacités de pleine conscience ? 116
- 78. Comment faire méditer un enfant en pleine conscience ? 117
- 79. Comment pratiquer la pleine conscience au sein de la famille ? . . . 119
- 80. Comment utiliser la pleine conscience pour donner du relief au quotidien ? 120

PRATIQUER LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- 81. Quelles différences y a-t-il entre les pratiques formelles ? 122
- 82. Comment trouver du temps pour méditer ? 123
- 83. Combien de temps dure une pratique méditative en pleine conscience ? 124
- 84. Quelles postures adopter pour méditer en pleine conscience ? . . . 125

EXEMPLES D'EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- 85. Qu'est-ce que l'exercice dit « du grain de raisin » ? 128
- 86. Qu'est-ce que la respiration méditative ? 130
- 87. Qu'est-ce que le balayage corporel (body scan) ? 131
- 88. Qu'est-ce que la méditation assise ? 132
- 89. Comment regarder en pleine conscience ? 133
- 90. Qu'est-ce que la méditation de la montagne ? 134
- 91. Qu'est-ce que la méditation du lac ? 135
- 92. Qu'est-ce que la marche méditative ou en pleine conscience ? . . . 136
- 93. Qu'est-ce que l'exercice des « 3 minutes d'espace de respiration » ? 138
- 94. Qu'est-ce que la méthode STOP ? 139
- 95. Qu'est-ce que la méditation de la bienveillance ? 140
- 96. Qu'est-ce que la pleine conscience des sons ? 141

RÉFÉRENCES

- 97. Quels livres puis-je lire pour débiter la méditation de pleine conscience ? 144
- 98. Que puis-je lire pour approfondir ma pratique de la pleine conscience ? 145
- 99. Quels sont les sites internet utiles pour pratiquer la méditation de pleine conscience ? 146
- 100. Quelles sont les applications smartphone pour débiter la pleine conscience ? 147

BIBLIOGRAPHIE