

tuo Compassion

dans ma



LA PLEINE CONSCIENCE

c'est quoi?

UNE SITUATION DE LA VIE QUOTIDIENNE

Je me balade en forêt, 2 possibilités s'offrent à moi:

- * Je me rappelle que je n'ai pas fini de définir mon planning pour demain, je sais aussi qu'il faut que j'appelle enfin Mme X ça fait 2 jours que j'oublie, ah et puis faut pas que j'oublie aussi de passer faire 2 courses pour le repas de ce soir. Je vais vite regarder sur mon smartphone si j'ai prévu un truc samedi pour les enfants, j'ai peur qu'ils s'ennuient, mince Magalie m'appelle... Allô?
- Je me rappelle que je n'ai pas fini de définir mon planning pour demain, je décide malgré tout de me connecter à la beauté de la nature et j'éteins mon téléphone. Je sens l'air doux qui entre dans mes narines, le toucher granuleux du tronc de l'arbre. Puis une sensation intérieure d'être juste à ma place m'envahie ... je ressens de l'espace autour de moi



Vivre en pleine conscience c'est quoi?

- * Décider d'être dans le moment présent
- * Être à ce que l'on fait
- * Se connecter à ses sens : toucher, odorat, ouïe, goût, vision
- * Diriger volontairement son attention
- * Être avec ce qui arrive sans jugement

Ce n'est pas faire le vide dans la tête

C'est un outil pour se désengager des pensées et les mettre à distance mais pas pour ne plus avoir de pensée! (en fait... ce n'est pas possible de pas avoir de pensée. Notre mental n'est pas aussi docile qu'on le penses 🐸)

Ce n'est pas une démarche religieuse

C'est un *outil technique de régulation* émotionnelle et attentionnelle.

Ce n'est pas une profonde réflexion

L'attention est portée sur *le ressenti non* verbal, corporel et sensoriel. On ne réfléchit pas. On se concentre juste sur la respiration (par exemple) et lorsque le mental est parti, on le ramène à la respiration ...

Ce n'est pas de la relaxation ou de la sophrologie

On apprend à *accepter les émotions* et non à obtenir un état de détente particulier. Le fait que la méditation se soit « bien » ou « mal » passée n'est pas un critère de résultat.

L'AUTOCOMPASSION

c'est quoi?



Notre société accorde beaucoup d'importance à la bienveillance envers les autres. C'est une qualité que l'on va valoriser. Cependant, la bienveillance envers soi a tendance à activer un jugement. Quand on est bienveillante envers soi, on se juge souvent comme étant « égoïste » et on culpabilise!

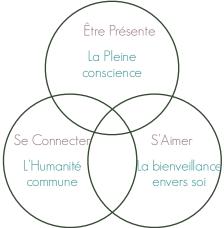
Dans notre quotidien cela a une conséquence, nous nous jugeons et nous considérons nous-même avec peu de douceur et d'acceptation. Nous avons plutôt **appris à nous faire force** quitte à avancer avec le moteur de la peur, de la dureté et dans la difficulté.

- L'AutoCompassion consiste à se vouloir autant de bienveillance que l'on en donnerait à une amie.
- Elle nous aide à être notre Meilleure Amie, à devenir une alliée intérieure plutôt qu'une ennemie intérieure

L'Autocompassion, c'est 3 éléments fondamentaux que nous pouvons mettre en œuvre lorsque nous

souffrons:

- <u>Étre présente</u>: La Pleine Conscience
- Se Connecter: L'Humanité Commune
- S'Aimer: Pratiquer le Bienveillance envers Soi



Il existe beaucoup d'outils d'AutoCompassion: la motivation compatissante, la caresse apaisante, l'Amour bienveillant, la pause AutoCompatissante, ...

Dans ce Workbook, je te présente 2 outils que j'aime beaucoup. Ils me permettent encore maintenant de me vouloir véritablement du bien et accompagnent mon Cycle avec douceur et bienveillance.

L'Auto Compassion dans ma vie

Sache que tu sais déjà comment faire preuve de compassion envers toimême. Tu n'aurais pas pu vivre aussi longtemps si tu n'avais pas su prendre soin de toi!



- « Prendre soin de soi au milieu des difficultés, c'est faire preuve d'AutoCompassion. »
- L'AutoCompassion *comportementale* (c'est celle que tu vas pratiquer en créant ta liste d'activités autocompatissante) est un moyen simple et efficace de pratiquer la compassion pour soi. Elle permet d'ancrer la pratique de l'autocompassion dans tes activités ordinaires quotidiennes.

Je te propose de remplir cette liste avec les actions que tu effectues déjà pour prendre soin de toi, tu peux aussi penser à de nouvelles possibilités que tu pourrais ajouter à cette liste.

Essaie de faire chaque activité comme une façon d'être gentille avec toi-même

Nous pouvons prendre soin de nous sur 5 aspects primordiaux de la vie quotidienne:

- Physiquement
- Mentalement
- Emotionnellement
- Relationnellement
- Spirituellement

Voici ma liste d'activités Autocompatissantes



Voici ma liste d'activités AutoCompatissantes

Au début, cette liste comportait peu d'activités. Avec le recul, je pense que je manquais cruellement de bienveillance et de compassion envers moi. Actuellement, je continue encore de la mettre à jour en y rajoutant des activités.

Physiquement:

Prendre une douche chaude ou froide selon la saison, pratiquer du Yin Yoga, me balader en forêt seule, aller à la mer, danser, me faire faire un bon massage, faire l'amour, ...

Mentalement:

Lire un livre simple, respirer, me faire les ongles, regarder mes pierres, les toucher, les embrasser, méditer, marcher en pleine conscience, écouter, regarder, sentir en pleine conscience...

Emotionnellement:

Boire une de mes tisanes préférées, manger du bon chocolat, faire des crêpes, pleurer si j'en ai besoin, regarder un beau paysage, faire mes rituels de lune et poser mes intentions dans mon journal, relire mon journal, ...

Relationnellement:

Parler avec mon mari, jouer avec mes enfants, faire des câlins, aimer, faire des bisous, téléphoner à mes amies, écrire de beaux messages d'anniversaire, . . .

Spirituellement:

Lire des livres qui parle du féminin sacré, du chamanisme, de développement personnel, me relier à la terre, marcher pieds nus sur la terre, regarder des vidéos de personnages spirituels inspirants, écouter de la musique, pratiquer mes rituels de femme, faire un câlin à un arbre, me tirer mes oracles préférés, créer des formations inspirantes et des contenus riches de mes valeurs pour aider les autres, ...



Physique: RELACHER LE CORPS

	Comment prends-tu soin de toi physiquement?
A.c.	Quelles pourraient être les nouvelles façons de relâcher tes tensions et le stress qui s'accumulent dans ton corps ?



Mental: REDUIRE L'AGITATION

Comment prends-tu soin de ton esprit, surtout lorsque tu es stressée?
Y a-t-il des nouvelles stratégies que tu aimerais essayer pour laisser passer tes pensées plu facilement ?



Emotionnel: APAISER ET SE RECONFORTER

To the second	Comment prends-tu soin de toi sur le plan émotionnel?
P	Y a-t-il quelque chose de nouveau que tu aimerais essayer?



Relationnel: SE CONNECTER AUX AUTRES

The state of the s	Comment et quand établis-tu des relations avec les autres d'une manière qui t'apporte un vrai bonheur ?
	Aimerais-tu enrichir ces liens ?



Spirituel: ENGAGEMENT ENVERS TES VALEURS

	Que fais-tu pour prendre soin de toi spirituellement ?
	Y a-t-il autre chose que tu aimerais faire pour nourrir ton côté spirituel ?



Pour continuer le chemin vers le

Bonheur ...

« La Pleine Conscience et l'AutoCompassion ont radicalement changé ma relation avec la vie et mon regard sur moi! Je me suis rendue compte que j'étais très dure avec moi-même et qu'il y avait des moyens concrets et efficaces de me vouloir véritablement du bien sans culpabiliser! »

Je m'appelle Sandra Lebaillif, je suis psychologue* spécialisée en thérapies cognitives et comportementales - TCC, Méditation de Pleine Conscience et AutoCompassion.

J'ai exercé mon activité en libéral dans le sud de la France pendant plus de 10 ans.

Pour aider au mieux mes patients et pour me sentir bien et sereine dans ma vie, j'avais besoin de trouver un moyen pertinent et efficace sur le long terme pour relâcher la pression . J'ai essayé un bon nombre de techniques en plus des outils TCC, la sophrologie, la PNL, la cohérence cardiaque, l'hypnose, ... Tous ces outils étaient très intéressants mais ils ne me permettaient pas réellement de changer mon regard et d'inscrire un changement sur le long terme.

Puis, j'ai découvert la **Méditation de Pleine Conscience et l'AutoCompassion**.

J'ai été ébahie et stupéfaite des résultats ! J'ai donc suivi plusieurs formations MBSR, MBCT et MSC.**

J'ai ensuite été formée à l'instruction de la méditation de pleine conscience par mon Mentor Zindel SEGAL (fondateur du programme MBCT-Toronto).

Depuis 2015, je forme des centaines de personnes à la Pleine conscience et à l'AutoCompassion à mon centre de méditation dans le sud

de la France et en entreprise.

Depuis 2020, je propose mes programmes au format digital afin que chaque personne qui le désire, puisse se former à son propre rythme à la Pleine Conscience et à l'AutoCompassion dans le confort et la sécurité de son foyer.

J'ai fondé l'Académie des Êtres Conscients*** afin d'accompagner au mieux les personnes en quête de sens et de sérénité dans leur vie; pour qu'elles puissent se laisser guider en toute quiétude par une professionnelle formée et certifiée afin d'apprendre pas à pas à vivre en pleine conscience avec AutoCompassion.

^{*}Master II de psychologie : 5 ans d'études après le BAC + 2 années supplémentaires pour obtenir mon diplôme universitaire « *Clinique et thérapies cognitives et comportementales* ».

^{***}MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction / MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy / MSC: Mindfulness Self-Compassion

^{***}Organisme de formation **certifié QUALIOPI**. Cela signifie, entre autres que nos formations sont finançables par les OPCA, OPCO (Agefice, FIFpI...).

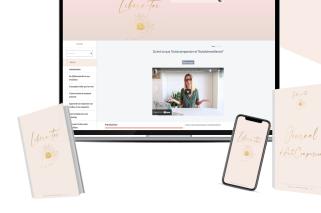
Apprendre véritablement à vivre en Pleine

Conscience et développer ton AutoCompassion

· 2 Programmes

21 jours de formation pour apprendre à être douce avec toi et prendre du temps pour toi sans culpabiliser!

- * **21 jours** de formation et d'accompagnement
- * Plus de 21 vidéos explicatives
- * Toutes les **méditations d'AutoCompassion guidées** disponibles en téléchargement pour pouvoir les réécouter à l'infini
- * Un **Workbook** avec les cours et des exercices simples et concrets pour intégrer les notions importantes
- * Un **Journal d'AutoCompassion** pour t'aider à développer Ta Douceur envers toi dans ton quotidien



Tout est sur notre Blog <u>LeBonheurCaSapprend.com</u>

"Pause"-Toi

2 mois de formation pour connaître tout ce dont tu as besoin pour vivre en Pleine conscience, comprendre le fonctionnement de ton mental et apprendre à gérer véritablement tes émotions!



- * Plus de 70 vidéos et 17h de formation
- * Toutes les **méditations de Pleine Conscience guidées** disponibles en téléchargement pour pouvoir les réécouter à l'infini
- * Un **Workbook** avec plus de **77 Pdf téléchargeables** avec tous les cours et des exercices concrets pour t'aider à intégrer la Pleine Conscience dans ton quotidien
- * un **espace d'échange vivant** sur la plateforme de formation





« Le_Bonheur_ca_sapprend »
Instagram

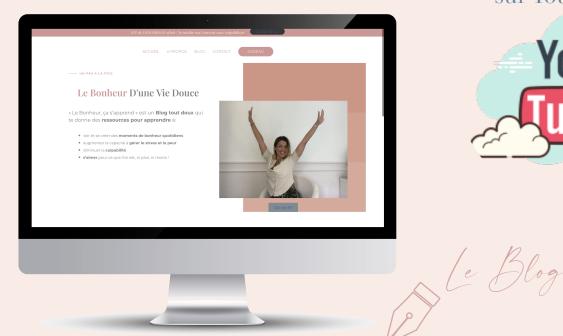


« LeBonheurCaSapprend.BySandra» sur Facebook_



« Sandra Lebaillif » sur You Tube





LeBonheurCaSapprend.com

end.com

pour Tous les contenus, Articles, Conseils de Psy,
Pour cultiver ton Bonheur
Méditations, Routines ...
Méditations, Pour et simplement!
un peu chaque jour et simplement.