

Ilios Kotsou

Mon cahier poche



*Je vis en
pleine conscience
et je m'apaise*

Illustrations de Jean Augagneur

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, avec Caroline Lesire

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin ! Sandrine Gabet Pujol et Aude Jaubert

Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment, Isabelle Wats

Mon cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied, Cindy Chapelle

Mon cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité, Vanessa Baudin

Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente, Dr Anne van Stappen



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com



© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-869-4

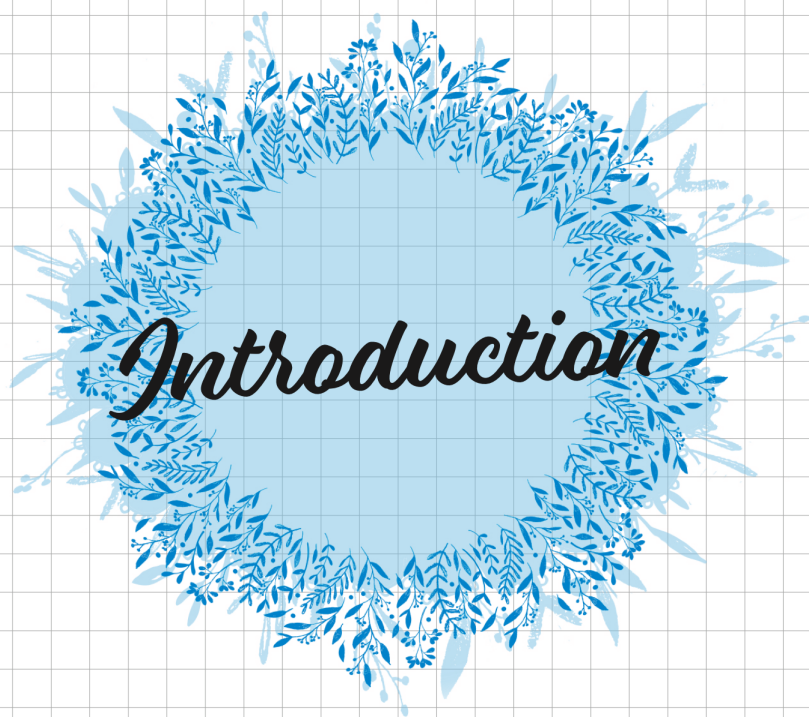
Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]

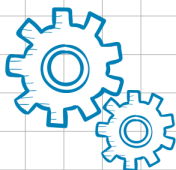
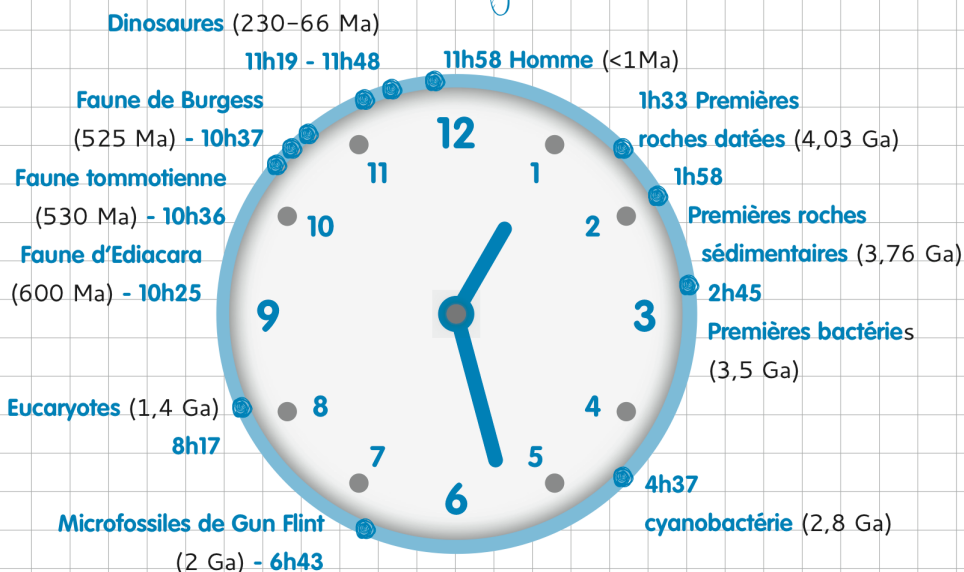
Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



À l'échelle de l'histoire de l'humanité, notre vie est une aventure somme toute assez courte : quelques dizaines d'années, une centaine tout au plus.



Pour la plupart d'entre nous, la vie reste une énigme. Au gré des étapes de notre chemin, les questions se bousculent : Comment suis-je arrivé(e) là ? La vie a-t-elle un sens ? Quand vais-je quitter ce monde et vers quoi vais-je aller ?

En guise d'introduction, nous vous proposons une tout autre question : **Quand votre vie (v)a-t-elle vraiment commencé(er) ?** Comment faire pour ne pas attendre d'en voir le bout (ou le départ de proches) pour commencer à l'apprécier, et ce, malgré les circonstances extérieures sur lesquelles nous n'avons pas toujours prise ?

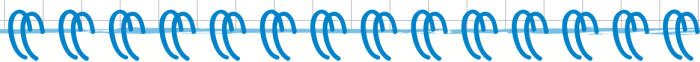
La pleine conscience est un outil qui, à cet égard, peut vraiment vous changer la vie.

Précisons d'emblée qu'il ne sera pas question ici d'apprendre à se servir d'une baguette magique qui ferait disparaître toutes les choses désagréables qui nous entourent. **Le défi de la pleine conscience est justement d'apprendre à nous défaire de cette habitude, profondément ancrée en nous, d'analyser les événements et de les catégoriser en « bons » ou « mauvais ».**

La pleine conscience a pour ambition de vous apprendre à apprécier la vie au mieux, quoi qu'il vous arrive, en mettant sur pause, pour de petits moments extensibles à souhait, vos extraordinaires capacités mentales d'analyse, de comparaison, de catégorisation, d'évaluation pour simplement vivre le moment présent.

Bon voyage !

Pour vous, qu'est-ce que la pleine conscience ?



Je dessine ou je décris cet instant présent



Mon score de pleine conscience

Répondez au petit questionnaire¹ pages suivantes en pensant à la façon dont vous réagissez en général dans votre vie. Indiquez à l'aide de l'échelle allant de 1 (presque toujours) à 6 (presque jamais) la fréquence avec

laquelle vous vivez chacune de ces expériences.

Faites la somme de vos points et divisez par 9.

Vous obtiendrez, sur 10,

votre score de prédisposition à la pleine

conscience, d'autant meilleure

que ce score sera élevé.



1. F. Jermann, J. Billieux, F. Larøi, A. d'Argembeau, G. Bondolfi, A. Zermatten, et al. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) : Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of its Relations with Emotion Regulation Strategies, *Psychological Assessment*, 21(4), 506-14.



1	2	3	4	5	6
Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.					
Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.					
J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.					
J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.					
J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.					
Sous-total					

1	2	3	4	5	6
J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.					
Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.					
Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.					
Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.					
Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.					
Sous-total					





	1	2	3	4	5	6
Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.						
Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.						
Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.						
Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.						
Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.						
Sous-TOTAL						
TOTAL	 / 9 =					