



L'esprit sage

- Esprit rationnel — la logique, les faits
- Esprit émotionnel — les ressentis, les impulsions
- Esprit sage — l'intuition qui unit les deux, ici et maintenant



Les habiletés « QUOI » ce que je fais

- **Observer** : remarquer ce qui se passe en moi (pensées, émotions, sensations) et autour de moi, comme un témoin — sans s'y accrocher ni le repousser. *Ex. : sentir l'air entrer et sortir, entendre les bruits.*
- **Décrire** : mettre des mots simples et factuels sur ce que j'observe, sans interprétation. *Ex. : « mon cœur bat vite » plutôt que « je panique, c'est horrible ».*
- **Participer** : entrer pleinement dans l'activité du moment, m'y fonder entièrement, sans me regarder faire. *Ex. : être tout entier dans la marche ou la conversation.*



Les habiletés « COMMENT » la manière

- **Sans juger** : s'en tenir aux faits, sans « bon » ni « mauvais ». Quand un jugement surgit, le remarquer et le laisser passer — sans se juger de juger.
- **Une chose à la fois** : faire une seule chose, avec toute son attention. Quand l'esprit file au passé ou au futur, le ramener doucement à maintenant.
- **Efficacement** : faire ce qui marche dans la situation, pas ce qui « devrait » être. Lâcher le besoin d'avoir raison; viser le but.



Un exercice tout simple

Pendant une minute, porte ton attention sur ta respiration. Chaque fois que ton esprit s'égaré — c'est normal — ramène-le doucement, sans te juger. C'est justement ce retour, encore et encore, qui entraîne la pleine conscience.

Ma pratique de pleine conscience cette semaine (quoi, quand) :