

CARNET D'ENTRAINEMENT

Mode d'emploi

Dans le manuel, le 'Grand livre de la pleine présence' nous avons vu que la méthode d'entraînement (E7¹) est constituée d'une alternance de pratiques et d'exposés. Les pratiques ou méditations sont associées à l'observation de l'expérience vécue et à des comptes rendus de celle-ci. Les exposés sont associés à la réflexion et à la possibilité de questions réponses via le forum ou avec un facilitateur.

Au fur à mesure de votre progression, vous allez pouvoir télécharger, sur le site openmindfulness.net les fiches des exercices et des pratiques et leurs audios. Cela vous permettra de vous entraîner aux pratiques avec leurs instructions, où que vous soyez.

Ce carnet d'entraînement a pour but de vous aider à suivre votre pratique. Il est là pour vous encourager et vous permettre de noter vos observations ce qui est un point important pour bien progresser. Il vous servira d'une part à stimuler votre observation et d'autre part à observer vos progrès.

Le suivi de la pratique

Le carnet d'entraînement va vous aider dans la **régularité de vos sessions quotidiennes et des rappels au fil de la journée.**

- **La session assise quotidienne** : vous noterez leur **durée** et observerez leurs **qualités** : les **bonnes expériences** et les **difficultés**, les **obstacles** que vous rencontrez. Vous noterez aussi votre application des **remèdes** adéquats. (Voir « Les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes » E8). Les obstacles et les remèdes généraux sont toujours les mêmes, nous vous encourageons à bien les assimiler, les noter vous y aidera.

- **Entre les sessions** : vous observerez et noterez votre capacité à pratiquer les différentes formes de **rappels**.

Si vous avez des questions auxquelles vous ne trouvez pas de réponses : vous pouvez les poser dans le forum, un facilitateur y répond régulièrement.

L'espace dans le carnet d'entraînement étant limité, pour noter vos observations et remarques supplémentaires nous vous conseillons de mettre un numéro dans le carnet et d'utiliser un journal personnel dédié à votre pratique.

Les huit étapes de l'entraînement

Pour chaque étape nous vous proposons deux tableaux de suivi :

- 1- Pour les pratiques assises
- 2- Pour les rappels dans la vie quotidienne

Nous vous encourageons à imprimer la totalité du carnet d'entraînement pour vous faciliter le suivi durant les huit semaines de l'entraînement fondamental.

¹ Les références E ou P renvoient respectivement aux exposés et aux pratiques, les références sont les mêmes dans le manuel ou comme fiches d'entraînements téléchargeables.

SEMAINE 1 : LA PRESENCE ATTENTIVE AU CORPS

Pratique assise type de la première étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de pratiquer une session assise tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir **E6** "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (35')

- Stimuler la sensation corporelle (rebondissements ou auto massages) – **P 6** (3')
- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- Apprendre à « sentir son corps » – **P 5** (3')
- Approfondir l'expérience du corps : le body scan allongé – **P 10** (20')
- La simple présence assise – **P 7** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

NB : Pour une pratique en 30' il est possible en pratique principale de ne faire que le body scan allongé.

SEMAINE 1 : LA PRESENCE ATTENTIVE AU CORPS

Rapport d'expérience de la pratique assise type (30 – 40 mn)

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	OBSERVATIONS
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

Semaine 1 : Rappels méditation en action – rapport d’expérience

RAPPELS ²		EVALUATION DES RAPPELS						OBSERVATIONS PARTICULIERES	
		J1	J2	J3	J4	J5	J6		J7
Instantanés	Simple rappel à la sensation corporelle								
Petites Pausés	Trois minutes de body scan quelques fois dans la journée								
Situations particulières	Matin : poser une intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée								
	Midi : commencer le repas avec une courte pause et manger en pleine présence								
	Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s’endormant.								
	Occasionnelles : se brosser les dents en pleine présence.								

² Pour évaluer vos rappels nous vous conseillons de les apprécier suivant un code simple :

A = aucun rappel, B = rappels très rares, C = quelques rappels, D = beaucoup de rappel, E = rappels très fréquents.

SEMAINE 2 : LA PRESENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE

Pratique assise type de la deuxième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (25-30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- Trois respirations lentes et profondes - **P 11** (1')
- La respiration abdominale - **P 13** ou la respiration complète - **P 15** (5')
- La sensation du souffle au niveau des narines - **P 14** (5')
- La sensation continue du souffle - **P 16** (10 - 15')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

SEMAINE 2 : LA PRESENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	OBSERVATIONS
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

SEMAINE 3 : LA PRESENCE OUVERTE A CE QUI NOUS ENTOURE

Pratique assise type de la troisième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (25-30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (10')
- La vision panoramique, vision nue et sensorialité globale – **P 20** (5')
- La présence ouverte au son : l'audition nue – **P 21** (5')
- La vision nue, ouverte, d'un objet proche ou lointain – **P 23** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.
-

SEMAINE 3 : LA PRESENCE OUVERTE A CE QUI NOUS ENTOURE

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

Semaine 3 : Rappels méditation en action – rapport d’expérience

RAPPELS		EVALUATION DES RAPPELS							OBSERVATIONS PARTICULIERES
		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	
Instantanés	Simple rappel à la présence ouverte à ce qui nous entoure								
Petites pauses	Trois minutes de pratique de l’ouverture dans l’expiration								
	Petites pauses de présence attentive ouverte								
Situations particulières	Matin : poser une intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée								
	Midi : commencer le repas avec une courte pause et manger en pleine présence								
	Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s’endormant.								
	Occasionnelles : se brosser les dents en pleine présence.								

	Occasionnelles : prendre sa douche en pleine présence								
	Occasionnelles : contempler les éléments de la nature								
	Occasionnelles : marcher en pleine présence dans vos déplacements quotidiens								



SEMAINE 4 : LA PRESENCE OUVERTE ET RELÂCHÉE

Pratique assise type de la quatrième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (5')
- La vision panoramique dans l'ouverture relâchée – **P 26** (10')
- L'observateur abstrait et absent – **P 28** (10')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.
-

SEMAINE 4 : LA PRESENCE OUVERTE ET RELÂCHÉE

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

SEMAINE 5 : L'INTEGRATION DES PENSEES ET DES EMOTIONS DANS LA PLEINE PRESENCE

Pratique assise type de la cinquième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')

POUR L'ENTRAINEMENT A L'INTEGRATION DES PENSEES

- L'intégration des pensées avec et sans étiquetage – **P 31** (10')
- L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée – **P 29** (7')
- L'intégration des pensées en l'état d'observateur abstrait – **P 30** (7')

POUR L'ENTRAINEMENT A L'INTEGRATION DES EMOTIONS

- L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps – **P 32** (10')
- Pleine présence en une émotion désagréable – **P 34** (7')
- Pleine présence en une émotion agréable – **P 33** (7')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.
-

SEMAINE 5 : L'INTEGRATION DES PENSEES ET DES EMOTIONS DANS LA PLEINE PRESENCE

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

	Occasionnelles : faire la vaisselle et la cuisine en pleine présence								
	Occasionnelles : accueillir-offrir avec les émotions qui arrivent								
	Occasionnelles : s'habiller en pleine présence								
	Occasionnelles : pratiquer la pleine présence dans les lieux publics et communs								



SEMAINE 6 : LA PRESENCE ALTRUISTE DANS LA RELATION ET LA COMMUNICATION

Pratique assise type de la sixième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE CENTRALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle – **P 36** (5')
- La pratique d'accueillir-offrir avec soi – **P 37** (5')
- Découvrir accueillir-offrir avec l'autre – **P 38** (10')
- Accueillir-offrir en toutes situations – **P 39** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.
-

Semaine 6 : La présence altruiste dans la relation et la communication

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

	Occasionnelles : accueillir-offrir avec les émotions qui arrivent								
	Occasionnelles : s'habiller en pleine présence								
	Occasionnelles : en regardant son smartphone								
	Occasionnelles : dans toutes les situations relationnelles du quotidien								

SEMAINE 7 : LA PLEINE PRESENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Pratique assise type de la septième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

La pratique principale de la méditation en huit points – **P 42** (30')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

Semaine 7 : La pleine présence dans la vie quotidienne

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR /DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

	Occasionnelles : en regardant le smartphone								
	Occasionnelles : accueillir-offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien								



SEMAINE 8 : LA PLEINE PRESENCE DANS TOUTE LA VIE

Pratique assise type de la huitième étape (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (20' à 30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- La méditation essentielle en huit points ou en cinq points – **P 42 ou 43** (20' à 30')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.
-

SEMAINE 8 : LA PLEINE PRESENCE DANS TOUTE LA VIE

Rapport d'expérience de la pratique assise type

JOUR/ DATE	Temps de pratique approximatif	SYNTHESE DES RETOURS D'EXPERIENCE
J1/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J2/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J3/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J4/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J5/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J6/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :
J7/.....		Expériences positives : Obstacles et difficultés rencontrés : Remède appliqué :

	Occasionnelles : en regardant le smartphone								
	Occasionnelles : accueillir-offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien								

