



## Trois Respirations

*Micropratique de l'Attention Focalisée*

### **Quoi :**

Une pratique consistant à prendre trois respirations en pleine conscience qui peut vous aider à vous rafraîchir, à être plus présent, à sortir du pilote automatique, à faire un choix sur ce que vous allez faire ensuite.

### **Comment :**

Prenez trois respirations.

- Première respiration : Une attention complète, mais douce au processus de respiration
- Deuxième respiration : Laissez le corps se détendre
- Troisième respiration : Demandez, "qu'est-ce qui est le plus important maintenant ?"

### **Quand :**

- Avant une conversation importante
- Lorsque vous vous sentez provoqué par quelque chose
- Avant de passer du travail à la maison
- Lorsque vous avez envie de consulter votre téléphone ou vos réseaux sociaux



## 1 minute pour se recentrer

*Micropratique pour que les équipes soient présentes*

### **Quoi :**

Une pratique de groupe pour aider à devenir présent et concentré. Il peut s'agir d'un outil utile au début d'une réunion au travail, ou lorsque vous commencez une nouvelle tâche avec d'autres personnes.

### **Comment :**

Avant de commencer une réunion ou une activité de groupe, faites une pause et invitez chacun à prendre une minute pour concentrer votre attention sur la respiration, afin de permettre au corps et à l'esprit de se calmer et de se concentrer sur ce que vous êtes sur le point de commencer.

### **Quand :**

- Avant une réunion au travail
- Avant de commencer une nouvelle tâche



## Prendre conscience

*Micropratique de la conscience ouverte*

### **Quoi :**

Il s'agit d'une pratique qui vous aide à vous détacher d'une pensée ou d'une émotion. Lorsque nous sommes bloqués de cette manière, la meilleure chose à faire est parfois de remarquer, de nommer ou d'identifier ce que c'est, de le laisser passer et de ne pas continuer à le ruminer, et de simplement respirer. Les pensées et les émotions ont tendance à se libérer d'elles-mêmes au cours de ce processus.

### **Comment :**

Lorsque vous prenez conscience d'une pensée ou d'une émotion qui vous semble bloquée ou qui semble vous empêcher de vous concentrer, rappelez-vous cette phrase à utiliser sur le moment : \*Remarquez pour la nommer, laissez-la passer, et respirez. Peut-être que vous remettez à plus tard une tâche au travail. Prenez un moment pour faire le point avec vous-même et voir si vous pouvez identifier la pensée ou l'émotion qui vous empêche d'avancer. Peut-être ne savez-vous pas comment faire ce que vous êtes censé faire. Remarquez que cette pensée est là, nommez-la en disant "Je ne sais pas quoi faire", acceptez que cette pensée se produise et prenez une profonde respiration. Voyez ensuite comment la pratique de la prise de conscience modifie votre expérience.

### **Quand :**

- Lorsque vous vous sentez bloqué sur un projet au travail
- Lorsque vous ressentez des tensions ou des frictions avec une autre personne
- Vous vous sentez incertain ou dépassé
- Lorsque vous vous sentez déconnecté des autres



## État des lieux: Esprit, Corps, Coeur

*Micropratique du Scan Corporel*

### **Quoi :**

Cette pratique vise spécifiquement à créer un moment de conscience de soi de plus haute résolution. Elle peut être utile avant des présentations ou des conversations importantes, lorsque vous devez discerner rapidement dans quel état mental et émotionnel vous vous trouvez et comment procéder au mieux.

### **Comment :**

Prenez trois respirations, à votre rythme. Chaque respiration est un rappel de « scanner » une zone du corps.

- Lors de la première respiration, vérifiez avec votre tête, quelles sont les pensées présentes ?
- Lors de la deuxième respiration, le corps, représentant les émotions, les intuitions ou les "intuitions". Quelles émotions sont présentes ?
- À la troisième respiration, le cœur, représentant des valeurs ou des intentions. Qu'est-ce qui est important en ce moment ? Qu'est-ce que j'espère créer dans l'instant suivant ?

### **Quand :**

- Relaxation des tensions dans le corps à la mi-journée
- Lorsque vous vous sentez frustré au cours d'une réunion, pour clarifier - "qu'est-ce qui se passe pour moi en ce moment"
- Pour s'endormir.





## Micropratique d'acceptation

*Micropratique de la méditation d'auto-compassion*

### **Quoi :**

Il s'agit d'une pratique de compassion portable, que vous pouvez faire chaque fois que vous vous sentez en détresse au cours de la journée. Vous pouvez la faire en mode "furtif", même au milieu d'une conversation. Il s'agit d'une phrase à répéter en inspirant et en expirant : "En inspirant, je fais de mon mieux ; en expirant, je laisse aller le reste."

### **Comment :**

Dites les mots "En inspirant, je fais de mon mieux ; en expirant, je laisse aller le reste" en inspirant, et surtout, voyez ce que cela fait de ressentir le sentiment derrière les mots. Essayez pendant 30 secondes. Si vous le souhaitez, vous pouvez garder les yeux complètement ouverts, mais en les baissant vers le sol, pour vous donner l'impression que c'est quelque chose que vous pouvez faire au milieu du travail et des conversations.

### **Quand :**

- Doubter de soi avant une présentation
- Lorsque quelque chose se passe mal de façon inattendue
- Lorsque vous traitez avec des personnes difficiles



## Mains sur la chaise

*Micropratique pour rester en phase avec nos motivations*

### **Quoi :**

Les Mains sur la chaise est une pratique intégrée qui nous aide à rester en phase avec nos motivations chaque jour. Il s'agit d'une action rapide qui sert de rappel pour se connecter à une intention ou à un objectif. Au fil du temps, cette pratique peut également vous rappeler de consacrer un peu de temps à la rédaction d'un journal sur votre intention la plus élevée.

### **Comment :**

Lorsque vous vous asseyez pour une réunion avec quelqu'un, touchez le tissu de la chaise. Pendant que vous le faites, laissez la sensation de votre main sur la chaise être un repère mental pour vous rappeler quelle est votre intention la plus élevée pour la façon dont vous vous montrez avec les autres. Touchez simplement le tissu de la chaise sur laquelle vous êtes assis, et rappelez-vous une intention ou une valeur que vous avez.

### **Quand :**

- Avant les négociations
- Avant les réunions
- Lorsque vous parlez avec votre conjoint



## Se reconnecter

*Micropratique de la compassion Comme moi & Offrir de la gentillesse*

### **Quoi :**

Cette pratique se fait au cours de trois respirations. Son objectif est de restaurer un sentiment de connexion avec les autres.

### **Comment :**

Pensez à quelqu'un dans votre vie. Il peut s'agir d'un membre de votre famille ou de votre partenaire, d'une personne avec laquelle vous travaillez ou de toute autre personne avec laquelle vous souhaitez ressentir davantage de connexion. Lorsque vous avez cette personne à l'esprit, prenez trois respirations en pleine conscience :

- Lors de la première respiration, installez l'esprit
- Deuxièmement, voyez une similitude humaine fondamentale
- Lors de la troisième respiration, offrez de la gentillesse

### **Quand :**

- Travailler avec des personnes qui sont différentes de vous
- Pratique continue pour créer un sentiment de bonne volonté envers les collègues, les amis
- Avant une conversation importante





## Demandez, "Qu'est-ce qui pourrait être utile?"

*Micropratique de la compassion*

### **Quoi :**

Une pratique de la compassion qui nous invite à faire preuve d'ouverture d'esprit et d'humilité. Il ne s'agit pas de "trouver la solution", mais d'écouter une réponse sage. Il se peut que vous ne trouviez pas d'action claire à chaque fois que vous posez une question ; mais si vous restez concentré sur la question, vous avez de fortes chances de trouver différentes réponses.

### **Comment :**

Dans les moments où quelqu'un éprouve des difficultés, demandez-vous "qu'est-ce qui serait utile ?"

Prêtez ensuite attention à ce qui surgit en réponse à cette question. Cette question est simple, et puissante, et peut être posée de nombreuses fois au cours de la journée.

### **Quand :**

- Lorsqu'une personne que vous connaissez éprouve des difficultés
- Lorsque vous vous sentez bloqué sur quelque chose et que vous ne savez pas comment procéder
- Lorsque vous voyez quelqu'un qui a besoin de soutien