

À LIRE AVANT LA SÉANCE

La pleine conscience

Mode Faire & Mode Être

Un petit guide visuel pour découvrir deux façons dont notre cerveau fonctionne.

C'EST QUOI LA PLEINE CONSCIENCE ?

Être attentif à ce qui se passe... maintenant



La pleine conscience, c'est porter son attention sur le moment présent — ce qu'on ressent, entend, voit — sans juger ni analyser. C'est un outil qui aide le cerveau à trouver du calme, même quand les pensées s'emballent.



Notre cerveau peut **penser beaucoup** — c'est utile ! Mais parfois, il tourne en boucle et s'épuise. La pleine conscience aide à **trouver un équilibre** entre penser activement et se reposer.

LES DEUX ÉTATS DE NOTRE CERVEAU



Mode FAIRE

Cerveau actif

Le cerveau cherche à **changer quelque chose**, à résoudre un problème, à atteindre un objectif. Les pensées vont vers le passé ou le futur.



Mode ÊTRE

Cerveau au repos

Le cerveau **accepte la situation telle qu'elle est**. L'attention est dans le moment présent. Pas de jugement, pas de solution à trouver.

OÙ EST MON ATTENTION ?

◀◀ **PASSÉ** « Qu'est-ce que j'ai mal fait aujourd'hui ? Qu'est-ce qui s'est passé ? » → **Mode Faire**

☀️ **MAINTENANT** « Je sens ma respiration, les sons autour de moi, ce que je ressens dans mon corps. » → **Mode Être**

▶▶ **FUTUR** « Qu'est-ce que je vais faire demain ? Et si ça se passe mal ? » → **Mode Faire**

LE MODE FAIRE EST PARFOIS TRÈS UTILE !

📖 **Réviser un examen** : on cherche activement à apprendre → Mode Faire utile ✓

🖨️ **Faire des courses** : on organise, on planifie → Mode Faire utile ✓

😞 **Une situation qu'on ne peut pas changer** : tourner en boucle sans solution → Mode Faire épuisant ✗
— c'est là que le Mode Être peut aider.

🌙 **Impossible de s'endormir** : les pensées ne s'arrêtent pas → Mode Faire épuisant ✗ — passer en Mode Être aide à dormir.



Comment passer en Mode Être ?

⚙️ **Mode Faire** → ⚡ **Mode Être**

En pleine conscience, on apprend à remarquer quand on est en Mode Faire, puis à rediriger l'attention vers le moment présent — par exemple en se concentrant sur sa **respiration**, les **sensations dans le corps**, ou les **sons autour de soi**.