



OPEN  
SEAT



# Repas de Pleine Conscience

JULIET 2024





# Qu'est que c'est un repas de pleine conscience?

*Un repas de pleine conscience est un festin au cours duquel les participants sont invités à s'engager dans des conversations significatives sur le fait d'être attentifs plutôt que réactifs lorsqu'ils font face à des défis personnels ou communautaires. Ces rencontres ne sont pas axées sur les conditions spécifiques à l'origine des problèmes, ni sur la recherche de solutions à ces problèmes, mais sur l'identification et le développement de réponses mentales saines.*

## INTRODUCTION

Un repas en pleine conscience est un dîner au cours duquel les participants sont invités à discuter sur le besoin d'être attentif plutôt que réactif lorsqu'ils font face à des défis personnels ou collectifs.

Ce guide propose aux animateurs une approche et un protocole de repas conçus pour créer un espace de conversation intime permettant aux participants de réfléchir à leurs réactions mentales et émotionnelles face aux problèmes et, le cas échéant, de discuter des techniques de pleine conscience qu'ils ont trouvées bénéfiques. Idéalement, l'animateur d'un repas de pleine conscience aura fait des recherches sur les techniques de pleine conscience (mindfulness) afin d'apporter une perspective plus théorique et moins anecdotique à la conversation.

En se concentrant sur les aspects mentaux et émotionnels de la gestion des problèmes, chaque repas en pleine conscience vise à favoriser un sentiment de communauté et de soutien mutuel, à encourager les participants à identifier les habitudes mentales néfastes face aux défis, et à partager des pratiques qui favorisent le bien-être mental et la résilience. Parler des problèmes ensemble à table aide à trouver des solutions qui n'auraient pas été si évidentes si abordées individuellement, et souligne l'importance du soutien social ou communautaire pour surmonter les défis - mentaux ou autre.



# lignes directrices pour des repas sains

## COMMENT PLANIFIER UN REPAS DE PLEINE CONSCIENCE

*Vous pouvez utiliser ce qui suit comme modèle pour votre propre repas en pleine conscience, mais nous vous encourageons toutefois à l'adapter à un thème spécifique correspondant à votre communauté et aux participants susceptibles d'y assister.*

### APPROCHE GÉNÉRALE

#### Accueil et lieux

- Nombre idéal d'animateurs par repas : 2 (un animateur d'activités, un animateur de repas). Pour les repas avec deux tables, jusqu'à 4 hôtes. Veillez à ne pas vous déborder en essayant de superviser la logistique du repas et de répondre aux besoins des invité.es.
- Nombre idéal d'invité.es par table : 6 à 10 personnes. Nous estimons qu'un plus grand nombre d'invité.es peut compromettre la réussite et qualité de la conversation, car il y a tout simplement trop de monde dans la discussion.
- Durée du repas : environ 2 à 2,5 heures.

#### Animation de la conversation

- Les participants doivent être encouragé.es à partager leurs expériences et leur vision des réactions mentales malsaines face aux problèmes. L'objectif est de créer un environnement favorable où les individus puissent discuter ouvertement de ces attitudes et réflexes.
- Essayez de montrer, en tant qu'animateur, que vous êtes prêt à être vulnérable. Il s'agit de partager ses véritables pensées et sentiments sans craindre le jugement ou la honte. Cette pratique peut aider les participants à se sentir plus proches et mieux compris, ainsi qu'à partager leur fardeau avec d'autres, ce qui contribue à alléger le poids et à réduire la honte ou la stigmatisation, quelque chose d'essentiel pour la santé mentale.
- En étant ouverts et honnêtes - même avec eux-mêmes - les individus peuvent établir des liens plus profonds avec les autres, et qui dépassent les couches superficielles de la conversation quotidienne.



# DÉROULEMENT DES REPAS PROPOSÉ

## Préparation du repas et des accessoires de soutien

- Élaborez un menu inclusif pour le repas afin de vous assurer qu'il satisfera le plus grand nombre de personnes possible, compte tenu du contexte de votre communauté locale et de ses besoins et préférences alimentaires.
- (Facultatif) Imprimez des serviettes de table ou créez un chemin de table en papier, et veillez à disposer d'un nombre suffisant de stylos pour que les invités puissent noter leurs pensées ou leurs notes sur la table pendant le repas.

## Arrivée et accueil :

- Accueillez les participants à leur arrivée. Demandez aux invités qui arrivent en avance de jouer le rôle d'assistants en s'assurant qu'eux-mêmes et les invités restants reçoivent un badge avec son nom.
- Offrez une boisson de bienvenue et des Hors d'Œuvre légers.

## Présentations et réflexion d'ouverture :

- Après une brève période de rencontre, rassemblez les participants autour de la table.
- Commencez par les présentations et demandez à chaque invité de partager un mot décrivant son sentiment actuel. Vous pouvez également demander aux participants d'exprimer brièvement les problèmes les plus importants dans leur vie personnelle et communautaire, à son avis.
- Donnez un bref aperçu de l'objectif et de la structure de l'événement :
  - Objectif : être attentif dans le contexte des défis personnels ou communautaires.
  - Structure : a) discussion sur les éléments qui déclenchent des réponses mentales et émotionnelles négatives, b) ce à quoi ces réponses ressemblent souvent et ce à quoi elles mènent, et c) les pratiques qui aident à réguler et à habiliter les gens à être plus attentifs et moins réactifs face à l'adversité.
- Expliquer l'utilisation des accessoires (s'ils sont utilisés)

## Entrées et Plat Principal : Conversation sur les réponses et les pratiques

### Entrées:

- Demandez aux participants de se concentrer moins sur les problèmes en soi que sur la façon dont ils réagissent à ceux-ci.
- Pendant que les participants dégustent leur premier cours, orientez la conversation vers l'identification des éléments déclencheurs et des réactions négatives typiques.



- Utilisez les questions (s'il y en a) : "Quels sont les éléments déclencheurs courants dans votre vie qui entraînent des réactions mentales ou émotionnelles malsaines ?" et "Comment réagissez-vous mentalement et émotionnellement à ces éléments déclencheurs ?" ou "Quels sont les pensées ou les sentiments qui ont tendance à surgir lorsque vous êtes confronté à des problèmes persistants ?"
- Encouragez le partage d'exemples récents et de leur impact.

#### Plat Principal:

- Au cours du plat principal, approfondissez la discussion sur les réactions mentales et émotionnelles et, le cas échéant, sur les pratiques utilisées par les invités pour réguler et gérer leurs réactions (s'ils en ont).
- Utilisez une question comme celle-ci : "Avez-vous des moyens d'être plus attentif ou conscient de vos réactions ?" "Avez-vous des moyens de parvenir à un état de pleine conscience lorsque vous réagissez ?"
- Poursuivez en demandant aux participants de partager les pratiques personnelles qu'ils ont mises en place pour être plus "conscients" dans le contexte de situations stressantes.

#### **Dessert : Techniques de pleine conscience**

- Lorsque le dessert est servi, l'accent est mis sur les techniques de pleine conscience.
- Utilisez les questions suivantes : "Quelles sont les pratiques de pleine conscience qui vous ont aidé à gérer vos réactions mentales et émotionnelles ?" et "Pouvez-vous décrire une technique ou une pratique spécifique qui a fait une différence significative pour vous ?"
- Encouragez les participants à partager des ressources et à faire des démonstrations de techniques (s'ils se sentent à l'aise avec).

#### **Thé/café et réflexion finale**

- Avec du thé ou du café, permettez aux invités de poursuivre des conversations précédentes de manière informelle ou de continuer à interagir avec les autres.
- À la fin de la soirée, concluez par un partage de gratitude : "Quelle est l'idée ou le conseil que vous reprenez de ce repas ?"
- Remerciez les invités, les collègues organisateurs et mettez fin officiellement au dîner.