



- **Semaine 1. (Etape 1) Placement de l'esprit**
 - Cette étape permet de renforcer la pleine conscience et la méta-conscience au travers de la méditation centrée sur la respiration, et d'explorer nos habitudes de l'esprit, dont « l'esprit vagabond».
 - Méditation guidée pour calmer, observer et focaliser l'esprit, premier acte puissant de compassion.*
- **Semaine 2. (Etape 2) Amour bienveillant et compassion envers un être cher**
 - Nous apprenons à reconnaître l'impact mental et physiologique de la bienveillance et de la compassion lorsqu'elles émergent naturellement en nous.
 - Méditation de compassion et de bienveillance pour un proche*
- **Semaine 3. (Etape 3a) Compassion envers soi-même (ou auto-compassion)**
 - Nous évoquons quelques idées reçues sur l'auto-compassion. Cette étape permet d'expérimenter comment développer la confiance en soi, le courage, le bien-être, la résilience et la motivation. En nous reliant à nos propres émotions et à nos besoins sous-jacents avec compassion, nous développons aussi une plus grande compassion pour les autres.
 - Méditation sur l'auto-compassion*
- **Semaine 4. (Etape 3b) Amour bienveillant envers soi-même**
 - Les qualités de la bienveillance tournée vers soi se développent avec chaleur, appréciation, joie, gratitude. Nous explorons notre aspiration profonde au bonheur au travers de nos propres valeurs, et de nos sensations d'accomplissement. Cette étape permet de développer l'appréciation envers nous-même et donner du sens à notre futur.
 - Méditation sur la bienveillance envers soi*

● **Semaine 5. (Etape 4) Humanité commune**

- Cette étape examine nos aspirations fondamentales face au bonheur et à la souffrance. Nous explorons comment surgit l'infra et la déshumanisation. L'interdépendance entre tous les êtres est source de survie et de bien-être.
- Méditation sur notre humanité commune*

● **Semaine 6. (Etape 5) Elargir le cercle de compassion**

- En pratiquant la compassion envers tous les êtres, à partir d'une personne chère, d'une personne neutre, d'une personne avec qui nous expérimentons des difficultés, nous nous familiarisons avec l'élargissement de notre cercle de compassion. Nous examinons les applications dans les différents contextes de notre vie. Nous envisageons d'étendre la compassion à ceux que nous pourrions typiquement qualifier d'adversaires tout en nous opposant fermement aux torts causés par ces personnes. Nous évoquons les résistances, les craintes et les échecs de la compassion.
- Méditation sur l'expansion de la compassion*

● **Semaine 7. (Etape 6) Compassion active**

- Cette pratique, nommée Tonglen, ou « Donner et recevoir » est une pratique ancestrale profonde, utile notamment dans les situations particulièrement difficiles ou lorsque l'on est prêt à agir face à la souffrance d'autrui.
- Méditation de compassion active, ou Tonglen*

● **Semaine 8. Pratique intégrée**

- Cette pratique intégrée, qui rassemble les 6 étapes du CCT™, peut être utilisée quotidiennement pour cultiver la compassion.
- Méditation dite de compassion intégrale*

*Méditations guidées quotidiennes sélectionnées chaque semaine pour cultiver la compassion.