**Fiche 2. LISTE D’OBSERVATION, DE DESCRIPTION ET DE PARTICIPATION**

Nom: Début de la semaine :

Cochez les exercices de pleine conscience que vous utilisez quand vous les utilisez.

**Pratiquer l’Observation:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 1. Ce que vous voyez: Regardez sans suivre ce que vous voyez.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 2. Sons: Les sons autour de vous, le ton et le son d’une voix, la musique.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 3. Les odeurs autour de vous: L’arôme de la nourriture, le savon, l’air quand vous marchez.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 4. Le goût de ce que vous mangez et l’action de manger.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 5. L’envie de faire quelque chose, naviguer l’envie, remarquer l’envie d’éviter, remarquer où dans le corps l’envie se retrouve.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 6. Sensations physiques: scan corporel, la sensation de marcher, du corps qui touche quelque chose.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 7. Pensées qui entrent et sortent de votre esprit, imaginez votre esprit comme une rivière, comme une courroie transporteuse.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 8. Votre respiration: mouvements du ventre, sensation de l’air qui entre et sort du nez.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 9. En élargissant la conscience à tout votre corps, à l'espace qui vous entoure, à l'étreinte d'un arbre.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 10. En ouvrant l'esprit à chaque sensation qui se présente, en ne s'y attachant pas, en laissant aller chaque sensation.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 11. Autre (décrivez):  |

**Pratiquer la Description:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 12. Ce que vous voyez à l'extérieur de votre corps.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 13. Pensées, sentiments et sensations corporelles à l'intérieur de soi.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 14. Votre respiration.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 15. Autre (décrivez):  |

**Pratiquer la Participation:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 16. Danser sur la musique.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 17. Chantez en même temps que la musique que vous écoutez.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 18. Chantez dans la douche.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 19. Chantez et dansez en regardant la télévision.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 20. Sautez du lit et dansez ou chantez avant de vous habiller.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 21. Allez dans une église qui chante et participez aux chants.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 22. Jouez au karaoké avec des amis ou dans un club ou un bar de karaoké.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 23. Se plonger dans les propos d'une autre personne.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 24. Allez courir, faire de l'équitation, du patinage, de la marche ; ne faites qu'un avec l’activité.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 25. Pratiquez un sport et donnez-vous à fond.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 26. Devenez le compte de votre respiration, devenant seulement "un" quand vous comptez 1, devenant seulement "deux" quand vous comptez 2, et ainsi de suite.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 27. Devenez un mot en disant lentement le mot, encore et encore et encore.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 28. Laissez tomber la prudence et lancez-vous dans une activité sociale ou professionnelle.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 29. Autre (décrivez):  |

**Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:**