**Fiche 3. LISTE DE CONTRÔLE DU NON-JUGEMENT, DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DE L’EFFICACITÉ**

Nom:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Semaine débutée:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez le non-jugement:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 1. Dites dans votre esprit: Une pensée de jugement a surgi dans mon esprit.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 2. Comptez les pensées de jugement.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 3. Remplacez les pensées et les déclarations qui portent un jugement par des pensées et des déclarations qui n'en portent pas.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 4. Observez les expressions faciales, les postures et le ton de votre voix quand vous portez un jugement.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 5. Modifiez les expressions, les postures et le ton de la voix quand vous portez des jugements.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 6. Restez très concret et décrivez votre journée sans porter de jugement.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 7. Rédigez une description sans jugement d'un événement qui a suscité une émotion.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 8. Écrivez un compte-rendu détaillé et sans jugement d'un épisode particulièrement important de votre journée.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 9. Imaginez une personne contre laquelle vous êtes en colère. Imaginez que vous comprenez cette personne.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 10. Lorsque vous vous sentez jugé, pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le non-jugement:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez la pleine conscience:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 11. Prise de conscience lorsque vous préparez du thé ou du café.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 12. Prise de conscience lorsque vous lavez la vaisselle.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 13. Prise de conscience lorsque vous lavez vos vêtements à la main.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 14. Prise de conscience lorsque vous nettoyez votre maison.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 15. Prise de conscience lorsque vous prenez un bain au ralenti.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 16. Prise de conscience lorsque vous méditez. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la pleine conscience

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez l’efficacité:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 17. Renoncez à avoir raison.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 18. Laissez tomber l’obstination.  |
| [ ] [ ] [ ] [ ]  | 19. Agissez de façon efficace. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l’efficacité

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_