**Fiche 23. PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES**

Nom: Début de la semaine :

Décrivez vos efforts pour observer vos pensées cette semaine. Entraînez-vous à observer vos pensées chaque jour au moins une fois. Ne vous concentrez pas uniquement sur les pensées douloureuses, anxiogènes ou pleines de colère ; observez également et soyez attentif aux pensées agréables ou neutres. Pour chaque pensée, entraînez-vous d'abord à dire : "La pensée [décrivez la pensée] m'a traversé l'esprit". Pratiquez ensuite une ou plusieurs stratégies pour observer et laisser aller les pensées.

**Cochez les exercices suivants que vous avez effectués**.

1. J'ai utilisé des mots et le ton de la voix pour répéter une pensée à plusieurs reprises ; aussi vite que je le pouvais ; très, très lentement ; avec une voix différente de la mienne ; comme un dialogue dans une émission comique à la télévision ; ou comme une chanson.

2. J'ai détendu mon visage et mon corps en imaginant accepter mes pensées comme des sensations de mon cerveau.

3. J'ai imaginé ce que je ferais si je cessais de croire à tout ce que je pense.

4. J'ai répété dans mon esprit ce que je ferais si je ne considérais pas mes pensées comme des faits.

5. Je me suis exercé à aimer mes pensées pendant qu'elles traversaient mon esprit.

6. J'ai recentré mon esprit sur les sensations que j'évitais en m'inquiétant ou en catastrophant.

7. J'ai laissé mes pensées aller et venir en me concentrant sur l'observation de ma respiration.

8. J'identifie la pensée comme une pensée, en disant : " La pensée [décrire la pensée] est apparue dans mon esprit ».

9. Je me suis demandé : "D'où vient cette pensée ?" et j'ai observé mon esprit pour le découvrir.

10. J'ai pris du recul par rapport à mon esprit, comme si j'étais au sommet d'une montagne.

11. J'ai fait des allers-retours entre l’observation des sensations physiques et l’observation des pensées.

12. Imaginé que dans mon esprit, les pensées descendaient le long d'un tapis roulant, étaient des bateaux sur une rivière ; étaient des wagons de train sur une voie ferrée ; étaient écrites sur des feuilles coulant sur une rivière ; avaient des ailes et pouvaient s'envoler ; étaient des nuages flottant dans le ciel ; ou entraient et sortaient par les portes de mon esprit. (Soulignez l'image que vous avez utilisée).

13. Autre : Décrivez les pensées auxquelles vous avez été attentif pendant la semaine.

**Énoncez chaque pensée telle qu'elle vous est passée par votre esprit**.

Pensée :

Décrivez les stratégies que vous avez utilisées ou donnez les chiffres ci-dessus :

Cochez l'efficacité de ces stratégies pour vous aider à être plus attentif et moins réactif :

Pas efficace Quelque peu efficace Très efficace

**1 2 3 4 5**