**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**

[ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]