

Table des matières pour le cahier du participant (partie 1)

- **Introduction**
 - Directives pour l'entraînement aux compétences (document général 3) p 3
 - Postulats de l'entraînement aux compétences (document général 4) p. 4
 - Théorie biosociale (document général 5) p. 5-6
- **Pleine conscience – Compétences p. 7**
 - Définition de la pleine conscience (document PC 1a) p. 8
 - Survol : Compétences centrales de pleine conscience (document PC 2) p. 9
 - Esprit éclairé/sage (document PC 3) p. 10-12
 - Habiletés du QUOI (document PC 4) p. 13-20
 - Habiletés du COMMENT (document PC 5) p. 21-24
- **Pleine conscience – Tâches à domicile p. 25**
 - Pratique de l'esprit éclairé (Fiche 1) p. 26
 - Liste d'observation, de description et de participation (Fiche 2) p. 27
 - Liste du non-jugement, conscience d'une chose à la fois et de l'efficacité (Fiche 3) p.28
- **Régulation des émotions – Compétences p. 29**
 - Objectifs de la régulation émotionnelle (document RE 1) p. 30
 - Survol: comprendre et nommer les émotions (document RE 2), p. 31
 - Ce que les émotions font pour vous (document RE 3) p. 32
 - Ce qui rend la régulation de vos émotions difficiles (document RE 4) p. 33-34
 - Un modèle pour décrire les émotions (document RE 5) p. 35
 - Manières de décrire les émotions (document RE 6) p. 36-51
 - Survol: changer les réponses émotionnelles (document RE 7) p.53
 - Vérifier les faits (document RE 8-9) p.54-56
 - Agir à l'opposé (document RE10-11) p. 57-66
 - Résolution de problème (document RE 12) p.67
 - Récapitulatif : Agir à l'opposé et résoudre le problème (document RE 13) p.68-71
 - Survol : ABC PLEASE (document RE 14) p. 72
 - Accumulez les émotions positives à court terme (document RE 15-16) p.73-76
 - Accumulez des émotions à long terme (document RE 17-18) p. 77-80
 - Bâtir une expertise et être capable de faire face (document RE 19) p. 81
 - PLEASE (document RE 20) p. 82-85
- **Régulation des émotions – Tâches à domicile p. 86**
 - Journal des émotions (Fiche 4) p. 87
 - Observer et décrire les émotions (Fiche 5) p. 88
 - Vérifiez les faits (Fiche 6) p. 89-90
 - Action opposée pour changer les émotions (Fiche 7) p. 91
 - Résoudre les problèmes pour changer les émotions (Fiche 8) p. 92-93
 - Liste des événements plaisants (Fiche 27) p. 94-96
 - Passer des valeurs aux étapes d'actions spécifiques (Fiche 10) p. 97
 - Bâtir une expertise et être capable de faire face (Fiche 11) p. 98
 - Pratiquer les compétences PLEASE (Fiche 12) p. 99



DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

1. **Les participants abandonnant l'entraînement aux compétences n'en sont pas exclus.**
 - a. La seule façon de quitter l'entraînement aux compétences est de manquer 4 séances programmées consécutives.

2. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences se soutiennent les uns les autres et :**
 - a. Maintiennent confidentiels les noms des autres participants ainsi que les informations obtenues durant les séances.
 - b. Viennent à l'heure au groupe et restent jusqu'à la fin.
 - c. Font tout leur possible pour pratiquer les compétences entre les séances.
 - d. Se valident les uns les autres, évitent de se juger les uns les autres, et considèrent le meilleur de chacun.
 - e. Donnent un retour utile et non-critique lorsqu'on les sollicite.
 - f. S'engagent à accepter l'aide de toute personne sollicitée ou appelée.

3. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences:**
 - a. Préviennent les animateurs de leur retard ou absence.

4. **Les participants n'incitent pas les autres à s'engager dans des comportements problématiques et :**
 - a. Ne viennent pas aux séances sous l'influence d'alcool ou d'une drogue.
 - b. S'ils ont consommé de la drogue ou de l'alcool auparavant, viennent aux séances en se montrant non-intoxiqué et sobre.
 - c. Ne discutent pas, pendant ou en dehors de la séance, des comportements problématiques actuels ou passés qui pourraient avoir un effet contagieux sur les autres.

5. **Les participants n'entretiennent pas des relations confidentielles entre eux en dehors des séances de groupe et :**
 - a. N'initient pas une relation sexuelle ou intime qui ne pourrait être abordée au groupe.
 - b. Ne sont pas partenaires dans des comportements risqués, criminels ou des consommations de toxiques.

Autres directives pour ce groupe / notes :



POSTULATS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

Un postulat est une conviction qui ne peut être prouvée mais que nous acceptons néanmoins de respecter.

1. Les gens font du mieux qu'ils peuvent.

À tout moment donné, les gens font du mieux qu'ils peuvent.

2. Les gens veulent s'améliorer.

Les gens ont une caractéristique commune, celle de vouloir améliorer leurs vies et être heureux.

3. Les gens doivent faire mieux, faire plus d'efforts et être davantage motivés à changer.*

Le fait que les gens fassent de leur mieux et qu'ils veuillent faire mieux ne signifie pas que cela soit suffisant pour résoudre le problème.

4. Même si les gens n'ont pas forcément causé tous leurs problèmes, ils doivent les résoudre quoi qu'il en soit.**

Les gens doivent changer leurs propres réponses comportementales et modifier leur environnement pour que leur vie puisse changer.

5. De nouveaux comportements doivent être appris dans tous les contextes pertinents.

Les nouvelles compétences comportementales doivent être pratiquées dans les situations où elles sont nécessaires, pas uniquement dans le contexte initial où elles sont apprises.

6. Tous les comportements (actions, pensées, émotions) ont une cause.

Il existe toujours une cause ou un ensemble de causes pour nos actions, nos pensées et nos émotions, même si nous ne savons pas quelles sont ces causes.

7. Déterminer et modifier les causes d'un comportement est plus efficace que juger et blâmer.

Il est plus facile de juger et blâmer, mais si nous voulons créer un changement dans le monde, nous devons changer les chaînes d'événements causant les événements et les comportements indésirables.

*Cependant, il n'est pas forcément nécessaire de faire plus d'efforts et d'être plus motivé si la progression est stable et présentent un taux d'amélioration réaliste.

**Les parents et pourvoyeurs de soins doivent assister les enfants dans cette tâche.

THÉORIE BIOSOCIALE

Pourquoi ai-je autant de difficulté à contrôler mes émotions et mes actions ?

La vulnérabilité émotionnelle est **BIOLOGIQUE** : Certaines personnes sont simplement nées comme cela.

- ❑ Certaines personnes sont plus **sensibles** aux stimuli émotionnels ; elles peuvent détecter une information émotionnelle subtile dans l'environnement tandis d'autres ne la remarquent même pas.
 - ❑ Elles éprouvent des émotions **beaucoup plus souvent** que les autres.
 - ❑ Leurs émotions semblent surgir sans raison, **comme venant de nulle part**.
- ❑ Elles ont des émotions plus **intenses**.
 - ❑ Leurs émotions surgissent avec la force d'un « **wagon de briques** ».
 - ❑ Et leurs émotions sont de **longue-durée**.

L'impulsivité aussi a une base **BIOLOGIQUE** : Réguler l'action est plus difficile pour certaines personnes.

- ❑ Elles ont beaucoup de difficulté à refreiner les comportements impulsifs.
 - ❑ Souvent, sans réfléchir, elles font des choses qui leur **causent des problèmes**.
 - ❑ Parfois leur **comportement semble venu de nulle part**.
- ❑ Elles ont beaucoup de **difficulté à être efficace**.
 - ❑ Leurs humeurs interfèrent avec leur **organisation** pour atteindre leurs objectifs.
 - ❑ Elles ne **peuvent pas contrôler** les comportements liés à leurs humeurs.

(suite à la page suivante)

**Un environnement SOCIAL invalidant
peut rendre très difficile la régulation des émotions.**

- Un environnement invalidant semble ne pas comprendre vos émotions.
 - Il vous dit que vos émotions ne sont ***pas valides***, qu'elles sont ***bizarres, fausses*** ou ***mauvaises***.
 - Souvent, il ***ignore*** vos réactions émotionnelles et ne fait rien pour vous aider.
 - Il peut dire des choses comme « *Ne fais pas le bébé !* », « *Arrête de pleurnicher.* », « *Cesse de faire la poule mouillée et résous simplement le problème.* », « *Les personnes normales ne se mettent pas dans cet état de frustration.* »
- Les personnes qui invalident **FONT SOUVENT DU MIEUX QU'ELLES PEUVENT**.
 - Elles ***ne savent pas forcément*** comment valider ou à quel point il est important de le faire ou ***craignent parfois*** que valider vos émotions vous rendra encore plus émotionnel.
 - Elles sont ***peut-être dans un stress intense*** ou sous la pression du temps, ou ont elles-mêmes peu de ressources.
 - Il existe parfois une ***incompatibilité*** entre votre environnement social et vous-même : Vous êtes peut-être ***une tulipe dans un jardin de roses***.

**Un environnement SOCIAL inefficace est un grand problème
lorsque vous voulez apprendre à réguler vos émotions et vos actions.**

- Votre environnement pourrait ***renforcer les émotions et les actions incontrôlables***.
 - Si les gens cèdent quand vous perdez le contrôle, cela sera difficile pour vous de vous contrôler.
 - Si les autres vous ordonnent de changer sans vous enseigner comme le faire, cela sera difficile de continuer à essayer de changer.

**Ce sont les TRANSACTIONS entre la personne
et l'environnement social qui comptent.**

- La biologie et l'environnement social influencent la personne.
- La personne répond en retour et influence son environnement social.
- L'environnement social répond en retour et influence la personne.
- Et ainsi de suite...

Pleine Conscience

Compétences

DÉFINITIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **Vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent.**
(S'extraire de comportements automatiques ou routiniers pour participer et être présent dans notre vie.)
- **Sans juger ni rejeter le moment.**
(Remarquer les conséquences, discerner l'utilité et la nocivité - tout en renonçant à évaluer, éviter, refouler ou bloquer le moment présent.)
- **Sans s'attacher au moment.**
(Participer à l'expérience de chaque nouveau moment, plutôt que d'ignorer le présent en s'accrochant au passé ou en essayant de s'emparer du futur.)

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE ?

- Les compétences de pleine conscience sont des comportements spécifiques qui, quand ils sont assemblés, constituent la pleine conscience.

QU'EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **La pleine conscience et les compétences de pleine conscience** peuvent être pratiquées à tout moment et dans toute activité. Tout ce que cela demande c'est de porter son attention intentionnellement sur le moment, sans le juger ni s'y attacher.
- **La méditation** consiste à pratiquer la pleine conscience et les compétences de pleine conscience en étant assis, debout ou couché tranquillement pour une période donnée. Durant la méditation, nous pouvons *centrer* l'esprit (pas exemple nous nous *centrons* sur les sensations corporelles, les émotions, les pensées ou notre respiration), ou alors *ouvrir* l'esprit (faire attention à tout ce qui se présente à notre conscience). Il existe différentes formes de méditation qui diffèrent notablement, selon que nous ouvrons ou centrons notre esprit et, si nous centrons l'esprit, en fonction de l'objet sur lequel est centrée l'attention.
- **La prière contemplative** (comme la prière centrée chrétienne, le rosaire, le Shema, la pratique islamiste soufie ou le yoga Raja indou) est une pratique de pleine conscience spirituelle.
- **Le mouvement de pleine conscience** existe sous plusieurs formes. Par exemple, le yoga, les arts martiaux (comme le Qi gong, le tai-chi, l'aïkido et le karaté), et la danse spirituelle. La randonnée, l'équitation et la marche peuvent aussi être des manières de pratiquer la pleine conscience.

SURVOL :
COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

ESPRIT ÉCLAIRÉ :
ÉTATS D'ESPRIT

COMPÉTENCES « QUOI »

(ce que vous faites quand vous pratiquez la pleine conscience) :

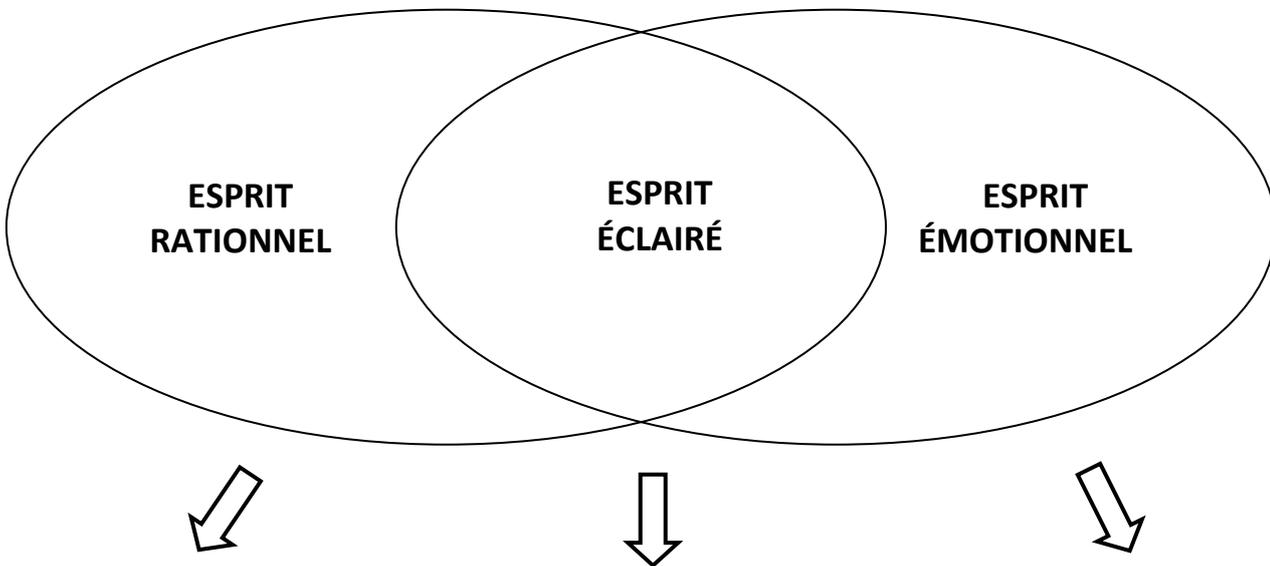
Observer, Décrire, Participer

COMPÉTENCES « COMMENT »

(les manières dont vous pratiquez la pleine conscience) :

Sans-jugement, Centré sur une chose à la fois, Efficacement,

ESPRIT ÉCLAIRÉ : ÉTATS D'ESPRIT



L'esprit rationnel est:

- froid
- cartésien
- centré sur la tâche

En *esprit rationnel*, vous êtes dirigé par les faits, la raison, la logique et des considérations pragmatiques. Les valeurs et les sentiments ne sont pas importants.

L'esprit éclairé c'est:

La sagesse intérieure de toute personne

Voir la valeur de la raison et la valeur de l'émotion

Réunir le cerveau gauche et le cerveau droit

La voie du milieu

L'esprit émotionnel est:

- chaud
- dépendant de l'humeur
- centré sur l'émotion

En *esprit émotionnel*, vous êtes dirigé par les humeurs, les sentiments et les urgences à dire ou faire des choses. Les faits, la raison et la logique ne sont pas importants.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

Les compétences de pleine conscience requièrent *beaucoup* de pratique. Comme pour toute nouvelle compétence, il est important de pratiquer d'abord quand vous n'avez pas besoin de la compétence. Si vous pratiquez dans des situations plus faciles, la compétence deviendra automatique et vous en disposerez quand vous en aurez besoin. Pratiquez les yeux fermés et les yeux ouverts.

1. **Le galet dans le lac.** Imaginez que vous êtes au bord d'un lac bleu et limpide, un magnifique jour ensoleillé. Ensuite, imaginez que vous êtes un petit galet plat et léger. Imaginez que vous avez été lancé dans le lac et que vous descendez doucement et lentement dans l'eau calme, limpide et bleue jusqu'au fond sablonneux et doux du lac.
 - Observez ce que vous voyez, ce que vous ressentez en flottant dans l'eau, peut-être en faisant de lents cercles jusqu'au fond. Quand vous atteignez le fond du lac, posez votre attention à l'intérieur de vous-même.
 - Percevez la sérénité du lac, devenez conscient du calme et de la profonde quiétude intérieure.
 - Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention.

2. **Descendre l'escalier en colimaçon.** Imaginez un escalier en colimaçon à l'intérieur de vous, qui descend jusqu'au centre de vous-même. Depuis le haut de l'escalier, descendez l'escalier très doucement en allant de plus en profondément en vous.
 - Percevez les sensations. Reposez-vous en vous arrêtant sur une marche ou, si vous le souhaitez, allumez les lumières au fur et à mesure que vous descendez. Ne vous forcez pas à aller plus loin que vous le souhaitez. Observez le calme. Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention - peut-être dans votre ventre ou votre abdomen.

3. **Inspirer «ESPRIT», expirer «ÉCLAIRÉ».** Inspirez en vous disant « ESPRIT » ; expirez en vous disant « ÉCLAIRÉ ».
 - Centrez toute votre attention sur le mot « ESPRIT », ensuite centrez toute votre attention sur le mot « ÉCLAIRÉ ».
 - Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes installé dans l'Esprit Éclairé.

4. **Questionner l'Esprit Éclairé.** En inspirant, interrogez silencieusement l'Esprit Éclairé.
 - En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.

5. **Se demander « s'agit-il de l'Esprit Éclairé? ».** En inspirant, interrogez-vous : Cette action, cette pensée, ce plan, etc. relèvent-ils de l'Esprit Éclairé ?
- En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.
6. **Faire attention à votre respiration, laisser l'attention se poser au centre de vous-même.**
- En inspirant complètement, remarquez et suivez les sensations de votre inspiration.
 - Laissez votre attention se poser au centre de vous-même, au fond de votre respiration, dans votre plexus solaire – *ou alors*
 - Laissez votre attention se poser au milieu de votre front, dans votre « troisième œil », au sommet de votre respiration.
 - Maintenez votre attention au centre de vous-même, expirez, respirez normalement en maintenant votre attention.
Installez-vous dans l'Esprit Éclairé.
7. **Étendre la conscience.** En inspirant, centrez votre attention au centre de vous-même.
- En expirant, restez conscient de votre centre, mais étendez votre conscience à l'espace dans lequel vous êtes.
 - Continuez ainsi un moment.
8. **Se laisser tomber dans les pauses entre les inspirations et les expirations.**
- En inspirant, remarquez la pause suivant l'inspiration (sommet de la respiration).
 - En expirant, remarquez la pause suivant l'expiration (fond de la respiration).
 - À chaque pause, laissez-vous « tomber » dans l'espace central de la pause.
9. **Autres idées pour pratiquer l'Esprit Éclairé :** _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT : LES COMPÉTENCES « QUOI »

OBSERVER

- Remarquez vos sensations corporelles** (à travers vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre peau et votre langue).
- Prêtez attention**, délibérément, au moment présent.
- Contrôlez votre attention**, pas ce que vous voyez. Ne mettez rien de côté. Ne vous accrochez à rien.
- Pratiquez l'observation silencieuse**: Observez les pensées qui viennent à votre esprit et laissez-les s'estomper comme des nuages dans le ciel. Remarquez chaque sentiment, croissant et décroissant comme les vagues dans l'océan.
- Observez à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même.**

DÉCRIRE

- Mettez des mots sur l'expérience.** Quand un ressenti ou une pensée émergent, ou que vous faites quelque chose, prenez-en acte. Par exemple, dites dans votre tête : « La tristesse m'enveloppe », ou « Les muscles de mon estomac se contractent », ou « La pensée « *je ne peux pas faire ça* » est apparue dans mon esprit ».
- Étiquetez ce que vous observez.** Mettez un nom sur vos ressentis. Étiquetez une pensée comme juste une pensée, un ressenti comme juste un ressenti, une action comme juste une action.
- Décollez vos interprétations et opinions des faits.** Décrivez avec « qui, quoi, quand, et où » ce que vous observez. Juste les faits.
- Rappelez-vous, **vous ne pouvez pas décrire quelque chose que vous n'avez pas observé à travers vos sens.**

PARTICIPER

- Lancez-vous complètement dans les activités du moment présent.** Ne vous distanciez pas de ce qui se passe dans le moment présent (danser, nettoyer, parler à un ami, se sentir content ou se sentir triste).
- Ne faites qu'un avec ce que vous faites**, oubliez-vous complètement. Dévouez votre attention au moment.
- Agissez intuitivement en Esprit Éclairé.** Faites juste ce qui est nécessaire dans chaque situation – comme un danseur compétent sur la piste de danse qui ne fait qu'un avec la musique et son partenaire, ni obstiné ni résigné.
- Suivez le mouvement.** Répondez avec spontanéité.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'OBSERVATION EN REVENANT À VOS SENS

Rappel : Observer consiste à ramener votre esprit sur les sensations de votre corps et votre esprit.

Observez avec vos yeux :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel.
2. Marchez lentement, arrêtez-vous pour regarder le paysage, remarquez les fleurs, les arbres et la nature en soi.
3. Asseyez-vous dehors. Regardez ce qui passe devant vous, sans suivre de la tête ou avec vos yeux.
4. Notez l'expression faciale et les mouvements d'une autre personne. Retenez-vous d'étiqueter les émotions, les pensées ou les intérêts de la personne.
5. Observez simplement les yeux, les lèvres ou les mains d'une autre personne (ou l'aspect d'un animal).
6. Ramassez une feuille, une fleur ou un caillou. Regardez cet objet de près, en essayant de voir chaque détail.
7. Trouvez une belle chose à observer et passez quelques minutes à la contempler.
8. Autre : _____

Observez les sons :

9. Arrêtez-vous un moment et écoutez simplement. Écoutez la texture et la forme des bruits environnants. Écoutez le silence entre les sons.
10. Si quelqu'un parle, écoutez le ton de la voix, la douceur ou la dureté des sons, la clarté ou le bredouillement du discours, les pauses entre les mots.
11. Écoutez de la musique en observant chaque note comme elle vient et les espaces entre les notes. Essayez d'insuffler les sons dans votre corps et de les laisser ressortir par votre respiration.
12. Autre : _____

Observez les odeurs autour de vous :

13. Inspirez et remarquez les odeurs autour de vous. Portez une chose à votre nez et remarquez son odeur. Éloignez-la puis observez à nouveau son odeur. Est-ce qu'elle subsiste ?
14. Quand vous mangez, noter l'arôme de la nourriture ; quand vous cuisinez, remarquez les arômes des épices ou des autres ingrédients ; quand vous prenez un bain, sentez le savon ou le shampoing ; quand vous marchez dehors, remarquez l'arôme de l'air ; quand vous êtes à côté de fleurs, baissez-vous et « respirez le parfum des roses ».
15. Autre : _____

Observez le goût et l'acte de manger :

16. Mettez quelque chose dans votre bouche et faites attention au goût. Gardez-le dans votre bouche et observez toutes les sensations gustatives.
17. Lèchez une sucette ou autre chose. Remarquez simplement la sensation du goût.
18. Mangez votre repas, ou juste un morceau, en faisant attention au goût de chaque bouchée.
19. Autre : _____

(suite à la page suivante)

Observez l'urgence à faire quelque chose :

Quand vous ressentez l'urgence de faire une chose impulsivement,

20. « Surfez » votre impulsion en imaginant que c'est une planche de surf sur laquelle vous vous tenez pour surfer les vagues.
21. Remarquez tout besoin urgent d'éviter quelque chose ou quelqu'un.
22. Scannez votre corps et repérez les sensations. Où se situe l'urgence à agir dans le corps ?
23. Quand vous mâchez de la nourriture, observez quand vous ressentez le besoin d'avaler.
24. Autre : _____

Observez les sensations du contact avec votre peau:

25. Caressez votre lèvre supérieure avec votre ongle.
 - Arrêtez de caresser et notez combien de temps s'écoule avant que vous ne ressentiez plus votre lèvre.
26. En marchant, notez les sensations de la marche – vos pieds qui touchent le sol, se lèvent et se posent. Par moments, marchez très lentement et observez. Par moments, marchez très vite et observez.
27. En étant assis, ressentez vos cuisses sur la chaise. Remarquez la courbe de vos genoux et de votre dos.
28. Faites attention à tout ce qui vous touche.
 - Essayez de sentir vos pieds dans vos chaussures, votre corps qui touche vos habits.
 - Sentez vos bras qui touchent la chaise.
 - Observez les sensations de vos mains.
29. Touchez quelque chose – le mur, un tissu, le dessus de la table, un animal, un fruit, une personne.
 - Remarquez la texture de ce que vous sentez, observez les sensations sur votre peau.
 - Réessayez avec une autre partie de votre corps.
 - Observez à nouveau les sensations.
30. Centrez votre attention sur les sensations dans votre poitrine, votre ventre, ou vos épaules.
31. Centrez votre attention sur l'endroit de votre corps où vous vous sentez tendu ou oppressé.
32. Centrez votre attention sur l'espace entre vos yeux.
33. Autre : _____

Observez votre respiration: *Respirez doucement et régulièrement, en centrant votre attention sur :*

34. Le mouvement de votre ventre.
 - Quand vous commencez à inspirer, laissez votre abdomen se soulever afin d'apporter de l'air dans la partie inférieure de vos poumons.
 - Quand la partie supérieure de vos poumons commence à s'emplier d'air, votre poitrine commence à se soulever.
 - Quand vous expirez, observez votre abdomen, puis observez votre poitrine. Ne vous fatiguez pas.
35. Les pauses dans votre respiration.
 - Quand vous inspirez, notez la courte pause après que vos poumons se soient remplis d'air.
 - Quand vous expirez, notez la courte pause après que vous ayez expulsé l'air.

(suite à la page suivante)

36. Les sensations dans votre nez quand vous inspirez et quand vous expirez.
Quand vous respirez, fermez votre bouche et respirez avec le nez, en observant les sensations qui vont et viennent dans vos narines.
37. Votre respiration en marchant doucement. Respirez normalement.
- Déterminez la durée de votre respiration – l’inspiration et l’expiration – avec le nombre de pas. Continuez pendant quelques minutes.
 - Allongez d’un pas la durée de votre expiration. Ne forcez pas une expiration plus longue. Laissez que cela reste naturel.
 - Observez votre expiration avec précaution pour voir s’il y a un désir de l’allonger. Maintenant allongez encore d’un pas l’expiration.
 - Observez pour voir si l’inspiration s’allonge aussi d’un pas ou non.
 - Allongez l’inspiration seulement si vous ressentez que cela sera confortable.
 - Après 20 respirations, ramenez votre respiration à la normale.
38. Votre respiration en écoutant un morceau de musique.
- Prenez des respirations longues, légères et régulières.
 - Suivez votre respiration ; soyez-en maître, tout en restant conscient du mouvement et des sensations de la musique.
 - Ne vous perdez pas dans la musique, mais restez maître de votre respiration et de vous-mêmes.
39. Votre respiration en écoutant les paroles d’un ami et vos propres réponses. Continuez comme avec la musique.
40. Autre : _____

Observez les pensées qui vont et viennent dans votre esprit :

41. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit.
- Demandez-vous « D’où viennent les pensées ? »
 - Ensuite observez-les pour voir comment elles arrivent à votre esprit.
42. Alors que vous observez les pensées dans votre esprit, remarquez les intervalles entre chacune d’elles.
43. Imaginez que votre esprit est le ciel et que les pensées sont des nuages.
- Constatez la façon dont les pensées-nuages flottent, laissez-les apparaître et disparaître de votre esprit.
 - Imaginez que les pensées sont des feuilles sur l’eau, emportées par le courant, des bateaux qui dérivent sur le lac, ou des wagons qui roulent à côté de vous.
44. Quand les soucis tournent dans votre tête, déplacez votre attention sur les sensations corporelles (celle qui sont les plus intenses maintenant). Ensuite, maintenez votre attention sur les sensations corporelles, notez combien de temps cela prend pour que les soucis s’évanouissent.
45. Prenez du recul vis-à-vis de votre esprit, comme si vous étiez au sommet d’une montagne et que votre esprit était un rocher en contrebas.
- Scrutez votre esprit, en observant quelles pensées apparaissent et disparaissent.
 - Revenez dans votre esprit avant d’arrêter.
46. Repérez les deux premières pensées qui viennent à votre esprit.
47. Autre : _____

Imaginez que votre esprit est :

48. Un tapis roulant, et que des pensées et des sentiments en sortent.
- Placez chaque pensée ou sentiment dans une boîte et ensuite replacez-les sur le tapis roulant et laissez-les partir.

(suite à la page suivante)

49. Un tapis roulant, et que vous trie les pensées et les sentiments qu'il transporte.
- Nommez les types de pensées ou de sentiments qui viennent (par ex. des soucis, des pensées sur le passé, des pensées à propos de ma mère, des pensées de planification, des sentiments de colère, de la tristesse).
 - Mettez-les dans des boîtes pour une autre fois.
50. Une rivière, et que les pensées et les sentiments sont des bateaux qui suivent le courant.
- Imaginez que vous êtes assis dans l'herbe et que vous regardez passer les bateaux.
 - Décrivez ou nommez chaque bateau qui passe.
 - Essayez de ne pas embarquer dans le bateau.
51. Un chemin de fer, et que les pensées et les sentiments sont des wagons qui passent.
- Décrivez ou nommez chaque wagon qui passe. Essayez de ne pas monter dans le train.
52. Autre : _____

Observez en étendant votre conscience :

53. En inspirant, prenez conscience de votre respiration. Ensuite, à la prochaine inspiration, en maintenant la conscience de votre respiration, observez vos mains. Ensuite, à la prochaine inspiration, tout en maintenant la conscience des deux choses, étendez votre conscience aux sons.
- Continuez, en maintenant dans la conscience des trois en même temps.
 - Pratiquez cette conscience des trois à d'autres moments, en choisissant d'autres choses dont être conscient.
54. En maintenant votre focus sur ce que vous faites, étendez doucement votre conscience pour inclure l'espace environnant.
55. Allez étreindre un arbre et ressentez les sensations de cette accolade.
- Faites attention à l'étreinte des draps, de la couverture ou de la couette autour de vous quand vous êtes couché dans votre lit.
 - Faites cela quand vous vous sentez seul et quand vous voulez être aimé ou aimer.
56. Autre : _____

Ouvrez votre esprit à vos sens :

57. Pratiquez en marchant, en ouvrant le plus possible vos sens.
- Prêter attention à ce que vous entendez, ce que vous voyez, et ce que vous ressentez.
 - Notez ce que vous ressentez quand vous répartissez votre poids à chaque pas.
 - Observez votre expérience corporelle quand vous changez de direction.
58. Pour une bouchée d'un repas, faites une pause avec la cuillère ou la fourchette pleine de nourriture.
- Regardez, sentez, écoutez ce que vous allez manger. Ensuite, quand vous êtes prêt, mettez-le dans votre bouche.
 - Notez le goût, la texture, la température et même le son de vos dents qui mâchent cette bouchée doucement.
 - Notez le changement de goût, de texture, de température et de son en mâchant jusqu'au bout.
59. Centrez votre esprit en faisant attention à chaque sensation qui vient.
- Portez attention aux sensations de la vue, de l'odorat, du toucher et de l'ouïe ou aux pensées générées par votre cerveau.
 - Observez comment les sensations apparaissent et remarquez comment elles disparaissent.

(suite à la page suivante)

- Laissez votre esprit se centrer sur chaque sensation qui apparaît.
 - Remarquez chaque sensation avec curiosité, en l'autorisant à exister. Examinez le caractère unique de chaque sensation.
60. Soyez ici. Soyez dans le présent, maintenant.
- Prenez un moment pour remarquer chaque sens dont vous avez conscience.
 - Dites-vous à vous-même à propos de chaque sens : « Je sens la chaise ; la chaise me sent. » « J'entends le radiateur, le radiateur m'entend. » « Je vois le mur ; le mur me voit. » « J'entends un gargouillement d'estomac ; il m'entend. »
61. Quand une sensation émerge en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « Un sentiment de tristesse émerge en moi. »
62. Quand une pensée apparaît en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « La pensée « il fait chaud ici » apparaît en moi. »
63. Prenez juste un moment de votre temps pour pratiquer l'esprit « rien à faire ».
- Laissez vous aller à être complètement conscient de votre expérience du présent, en remarquant les sensations et l'espace autour de vous.
64. Trouvez un petit objet qui peut tenir dans votre main. Placez-le sur une table en face de vous ou sur vos genoux. Observez-le de près, d'abord sans le bouger, puis en le prenant et en le tournant dans tous les sens, en l'examinant sous tous les angles, et dans différentes lumières. Remarquez simplement les formes, les couleurs, les tailles et les autres caractéristiques visibles.
- Ensuite mettez le focus sur vos doigts, et vos mains qui touchent l'objet. Remarquez les sensations du contact avec l'objet ; remarquez la texture, la température et le ressenti de l'objet.
 - Reposez l'objet. Fermez vos yeux, inspirez et expirez profondément et doucement.
 - Ensuite, avec « l'esprit du débutant », ouvrez vos yeux. Avec un regard nouveau, observez à nouveau l'objet. Avec l'esprit du débutant, ouvrez-vous au ressenti de nouvelles textures et sensations, explorez l'objet avec vos doigts et vos mains.
 - Posez l'objet, et à nouveau, focalisez encore une fois votre esprit sur l'inspiration et l'expiration.
65. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA DESCRIPTION

Pratiquez la description de ce que vous voyez à l'extérieur de vous :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel. Trouvez des types de nuages et décrivez-les.
2. Asseyez-vous sur un banc dans une rue fréquentée ou dans un parc. Décrivez une chose au sujet de chaque personne qui passe près de vous.
3. Trouvez des choses dans la nature, une feuille, une goutte d'eau, un animal de compagnie ou tout autre animal. Décrivez chaque chose de la manière la plus détaillée que possible.
4. Décrivez aussi précisément que vous le pouvez ce qu'une personne vient de vous dire. Vérifiez si c'est correct.
5. Décrivez le visage d'une personne quand elle a l'air fâché, effrayé ou triste. Remarquez et décrivez la forme, le mouvement et le positionnement du front, des sourcils et des yeux ; les lèvres et la bouche ; les joues, etc.
6. Décrivez ce qu'une personne a fait ou est entrain de faire maintenant. Soyez très précis. Évitez de décrire les intentions ou les résultats du comportement que n'observez pas directement. Évitez un langage jugeant.
7. Autre : _____

Pratiquez la description des pensées et des ressentis :

8. Décrivez vos sentiments alors qu'ils surviennent en vous : « Un ressenti de colère apparaît en moi ».
9. Décrivez vos pensées quand vous ressentez une émotion forte : « Je me sens X, et mes pensées sont Y. »
10. Décrivez vos ressentis après qu'une personne ait dit ou fait quelque chose : « Quand tu fais X, je me sens Y. »
11. Décrivez les pensées, les ressentis ou ce que vous observez que les autres font : « Quand tu fais X, je me sens Y, et mes pensées sont Z. » « Quand X se produit, je me sens Y et mes pensées sont Z. »
12. Décrivez autant de pensées que possible alors que vous ressentez une émotion forte.
13. Autre : _____

Pratiquez la description de votre respiration :

14. À chaque inspiration et chaque expiration, ayez conscience que : « J'inspire, 1. » Quand vous expirez, ayez conscience que : « j'expire, 1. » Souvenez-vous de respirer avec le ventre. Quand vous commencez la deuxième inspiration, ayez conscience que : « J'inspire, 2. » Et en expirant doucement, ayez conscience que : « j'expire, 2. » Continuez ainsi jusqu'à 10. Ensuite, revenez jusqu'à 1. Si vous perdez le compte, recommencez à 1.
15. Commencez à inspirer doucement et normalement (avec le ventre) en décrivant dans votre tête : « J'inspire normalement. » Expirez avec conscience, « J'expire normalement. » Continuez sur 3 respirations. À la quatrième respiration, allongez l'inspiration, en décrivant dans votre tête « Je prends une longue inspiration. » Expirez avec conscience, « Je fais une longue expiration. » Continuez sur 3 respirations.
16. Suivez l'entrée et la sortie de l'air. Dites-vous, « J'inspire et je suis l'inspiration du début à la fin. J'expire et je suis l'expiration du début à la fin. »
17. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA PARTICIPATION

Participez en étant conscient du lien avec l'univers :

1. Centrez votre attention sur les parties de votre corps en contact avec un objet (le sol ou la terre, les molécules de l'air, les bras d'un fauteuil, les draps de votre lit, vos habits, etc.). Essayez de voir toutes les manières dont vous êtes connecté et accepté par cet objet. Considérez la fonction de l'objet en rapport avec vous. C'est-à-dire considérez ce que cet objet fait pour vous. Considérez la bonté dont il fait ainsi preuve. Faites l'expérience du contact avec l'objet et centrez toute votre attention sur cette bonté jusqu'à ce que le sentiment d'être connecté, aimé ou entouré émerge dans votre cœur.

Exemples : Centrez votre attention sur vos pieds qui touchent le sol. Considérez la bonté du sol qui vous soutient, vous fournit un chemin pour atteindre d'autres objets, vous empêche de vous éloigner de tout. Focalisez votre attention sur votre corps qui touche la chaise sur laquelle vous êtes assis. Considérez la façon dont la chaise vous accepte totalement, vous soutient, maintient votre dos et vous empêche de tomber. Centrez votre attention sur les draps et les couvertures de votre lit. Considérez le toucher des draps ou des couvertures qui vous enveloppent, vous maintiennent au chaud, confortablement. Considérez les murs de la pièce. Ils protègent du vent, du froid et de la pluie. Pensez à la façon dont les murs sont en lien avec vous à travers le sol et l'air de la pièce. Faites l'expérience de votre lien avec les murs qui vous fournissent un lieu sûr où vous pouvez faire des choses. Allez enlacer un arbre. Pensez à la manière dont vous êtes lié à l'arbre. La vie est en vous ainsi que dans l'arbre et vous êtes tous deux réchauffés par le soleil, maintenus par l'air et soutenus par la terre. Essayez de faire l'expérience de cet arbre qui vous aime en vous permettant de vous appuyer sur lui ou en vous faisant de l'ombre.

2. Dansez sur de la musique.
3. Chantez en écoutant de la musique.
4. Chantez sous la douche.
5. Chantez et dansez en regardant la télévision.
6. Sautez du lit et dansez ou chantez avant de vous habiller.
7. Allez dans une église où il y a une chorale et chantez avec elle.
8. Allez au karaoké avec des amis ou dans un club de karaoké.
9. Laissez-vous complètement porter par ce que dit une autre personne.
10. Allez courir en vous centrant uniquement sur la course.
11. Pratiquez un sport en vous mettant complètement dedans.
12. Devenez le compte de votre respiration, devenez le « un » quand vous comptez 1, devenez le « deux » quand vous comptez 2, etc.
13. Devenez un mot que vous dites lentement, encore et encore.
14. Prenez un cours d'improvisation.
15. Prenez un cours de danse.
16. Autre : _____

PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT: COMPÉTENCES « COMMENT »

SANS-JUGEMENT

- Regardez, mais n'évaluez pas en bien ou mal.** Juste les faits.
- Acceptez chaque moment, telle une couverture posée sur l'herbe** qui accepte tant la pluie que le soleil ou les feuilles qui tombent sur elle.
- Reconnaissez** la différence entre ce qui aide et ce qui est nuisible, entre ce qui est sûr et ce qui est dangereux, **mais ne jugez pas.**
- Reconnaissez** vos valeurs, vos souhaits, vos réactions émotionnelles, **mais ne les jugez pas.**
- Quand vous vous surprenez à juger, **ne jugez pas le fait de juger.**

AVEC LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

- Fixez-vous sur maintenant.** Soyez complètement présent dans ce moment unique.
- Faites une chose à la fois.** Remarquez le désir d'être à moitié-présent, d'être ailleurs, de partir ailleurs dans votre tête, de faire autre chose, d'être multitâche – et ensuite revenez à une chose à la fois.
 - Quand vous mangez, mangez.
 - Quand vous marchez, marchez.
 - Quand vous vous faites du souci, faites-vous du souci.
 - Quand vous planifiez, planifiez.
 - Quand vous vous souvenez, souvenez-vous.
- Laissez aller les distractions.** Si d'autres actions, d'autres pensées, ou des sentiments forts vous distraient, revenez à ce que vous êtes en train de faire, encore, encore et encore.
- Concentrez votre esprit.** Si vous réalisez que vous faites deux choses à la fois, arrêtez – revenez à une chose à la fois (le contraire du multitâche!).

EFFICACEMENT

- Soyez conscient de vos objectifs dans la situation,** et faites ce qui est nécessaire pour les atteindre.
- Centrez-vous sur ce qui fonctionne.** (Ne laissez pas l'esprit émotionnel vous empêcher d'être efficace).
- Respectez les règles.**
- Agissez de manière aussi compétente que possible.** Faites ce qui est nécessaire dans la situation dans laquelle vous êtes – pas la situation dans laquelle vous souhaiteriez être ; pas celle qui serait juste ; pas celle qui serait plus confortable.
- Laissez aller l'obstination et ne croisez pas les bras.**

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DU NON-JUGEMENT

Laissez de côté les comparaisons, les jugements et les suppositions :

1. Pratiquez l'observation sans jugement des pensées et des phrases, en vous disant dans intérieurement, « **Une pensée jugeante émerge dans mon esprit** ».
2. **Comptez les pensées et les phrases jugeantes** (en mettant des objets ou des bouts de papiers dans votre poche, en cliquant sur un compteur, en notant sur du papier).
3. Remplacez les pensées et les phrases jugeantes avec des pensées et des phrases sans jugement.

Trucs pour remplacer les jugements par l'énoncé des faits :

1. **Décrivez les faits** de l'événement ou de la situation – *seulement* ce qui est observable à travers vos sens.
 2. **Décrivez les conséquences** de l'événement – restez dans les faits.
 3. **Décrivez vos propres ressentis** en réponse aux faits (rappelez-vous, les émotions ne sont pas des jugements).
4. Observez le jugement dans vos expressions faciales, vos postures et le ton de votre voix (y compris dans votre tête).
 5. **Changez les expressions faciales, les postures et les tons de voix jugeants.**
 6. Racontez sans jugement à quelqu'un ce que vous avez fait ou un événement qui a eu lieu. Restez très concret, relatez seulement ce que vous avez observé directement.
 7. **Écrivez la description non-jugeante** d'un événement qui a généré une émotion.
 8. Écrivez le compte rendu détaillé, sans jugement, d'un épisode particulièrement important de votre journée. Décrivez ce qui s'est passé dans l'environnement ainsi que vos pensées, ressentis et actions. Laissez de côté l'analyse de la raison pour laquelle cela s'est produit ou les raisons pour lesquelles vous avez pensé, senti ou agi. Tenez-en vous aux faits que vous observez.
 9. Pensez à une personne avec laquelle vous êtes fâché. Ramenez à votre esprit ce que la personne a fait pour causer tant de colère. Essayez de devenir cette personne, de voir la vie depuis son point de vue. Imaginez les sentiments de cette personne, ses pensées, ses espoirs, ses souhaits. Imaginez l'histoire de la personne et ce qui lui est arrivé. Imaginez de la compréhension pour cette personne.
 10. Quand vous êtes dans le jugement, **pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires.** (Voir Tolérance à la détresse - Document 14 : Demi-sourire et Mains volontaires.)
 11. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

1. **Prise de conscience en faisant du thé ou du café.** Préparez du thé ou du café pour le servir à un invité ou le boire vous-mêmes. Faites chaque mouvement doucement, en étant conscient. Ne laissez pas une partie de vos mouvements vous échapper sans en avoir pris conscience. Sachez que vos mains tiennent la théière par sa poignée. Sachez que vous versez le thé parfumé ou le café chaud dans la tasse. Suivez chaque étape en étant conscient. Respirez tranquillement et plus profondément que d'habitude. Prenez le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
2. **Prise de conscience en faisant la vaisselle.** Lavez les assiettes consciencieusement, comme si chaque bol était un objet de contemplation. Considérez chaque bol comme étant sacré. Suivez votre respiration pour empêcher votre esprit de vagabonder. N'essayez pas de vous dépêcher pour finir le travail. Considérez que le fait de laver les plats est la chose la plus importante dans la vie.
3. **Prise de conscience en lavant les habits à la main.** Ne lavez pas trop de vêtements à la fois. Sélectionnez seulement trois ou quatre articles. Trouvez la position la plus confortable, assis ou debout, pour éviter d'avoir mal au dos. Frottez les vêtements consciencieusement. Maintenez votre attention sur chaque mouvement de vos mains et de vos bras. Faites attention au savon et à l'eau. Quand vous avez fini de frotter et de rincer, votre esprit et votre corps se sentiront aussi frais et propres que vos habits. Rappelez-vous de maintenir un demi-sourire et de prendre le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
4. **Prise de conscience en faisant le ménage.** Divisez votre travail en étapes ; ordonner les choses, ranger les livres, récurer les toilettes, récurer la salle de bain, balayer le sol, faire la poussière. Accordez suffisamment de temps à chaque tâche. Bougez lentement, trois fois plus lentement que d'habitude. Centrez toute votre attention sur chaque tâche. Par exemple, pendant que vous placez un livre sur l'étagère, regardez le livre, soyez conscient de quel livre il s'agit et du fait que vous le placez sur l'étagère.
5. **Prise de conscience en prenant un bain.** Accordez-vous 30-45 minutes pour prendre un bain. Ne vous hâtez pas une seule seconde. Du moment où vous préparez l'eau du bain jusqu'au moment où vous enfilez des vêtements propres, laissez chaque mouvement être léger et lent. Soyez attentif à chaque mouvement. Placez votre attention sur chaque partie de votre corps, sans discrimination ni peur. Soyez conscient de chaque filet d'eau sur votre corps. Quand vous aurez fini, votre esprit se sentira aussi tranquille et léger que votre corps. Suivez votre respiration. Pensez que vous vous trouvez dans un étang de lotus parfumés en été.
6. **Prise de conscience en méditant.** Asseyez-vous confortablement par terre avec le dos droit ou sur une chaise avec les deux pieds touchant le sol. Fermez les yeux tout du long ou ouvrez-les légèrement et fixez un point proche. À chaque respiration, dites-vous doucement et gentiment le mot « un ». En inspirant, dites le mot « un ». En expirant, dites le mot « un », calmement et doucement. Essayez de rassembler tout votre esprit sur ce mot. Quand votre esprit s'égaré, revenez doucement à dire « un ». Si vous commencez à avoir envie de bouger, essayez de ne pas le faire. Observez simplement l'envie de bouger. Continuez à pratiquer un peu plus au-delà de l'envie d'arrêter. Essayez d'observer simplement l'envie d'arrêter.
7. Autre : _____

Note: Adapté de *The Miracle of Mindfulness* (pp.84-87) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975. 1976 de Thich Nhat Hanh.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'EFFICACITÉ

1. Observez quand vous commencez à être en colère ou hostile avec quelqu'un. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
2. Observez quand vous commencez à vouloir avoir « raison » au lieu d'être efficace. Renoncez à vouloir avoir « raison » et passez à essayer d'être efficace.
3. Remarquez l'obstination en vous. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
4. Lâchez l'obstination et entraînez-vous à agir efficacement à la place. Remarquez la différence.
5. Quand vous sentez la colère ou l'hostilité ou que vous avez le sentiment que vous allez faire quelque chose d'inefficace, pratiquez les mains volontaires.
6. Autre : _____

Pleine Conscience

Tâches à domicile

Fiche 1. PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

Nom: _____ Semaine débutée: _____

Exercice de Pratique de l'Esprit éclairé: Cochez les exercices complétés.

1. Attentif à ma respiration qui entre et sort, en laissant mon attention se reposer en mon centre.
2. Imaginé être une petite pierre plate lancée sur un lac.
3. Imaginé descendre un escalier en colimaçon.
4. Me laisser tomber dans les pauses entre mes inspirations et mes expirations.
5. Respiré « esprit », expiré « éclairé ».
6. Demandé une question à l'Esprit éclairé (en respirant) et écouté sa réponse (en expirant).
7. M'être demandé: « Est-ce l'Esprit éclairé? ».
8. Autre (décrivez): _____
9. Autre (décrivez): _____

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.

A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?

Non efficace;
je ne pouvais même pas faire l'exercice pendant une minute, j'étais distrait ou j'ai abandonné.

1

2

Un peu efficace;
j'étais capable de faire la pratique de l'Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

3

4

Très efficace;
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j'étais libre de faire ce qu'il y avait à faire

5

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

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.

A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?

Non efficace;
je ne pouvais même pas faire l'exercice pendant une minute, j'étais distrait ou j'ai abandonné.

1

2

Un peu efficace;
j'étais capable de faire la pratique de l'Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

3

4

Très efficace;
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j'étais libre de faire ce qu'il y avait à faire

5

Décrivez toute situation que vous avez traversé en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

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.

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

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

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12. Ce que vous voyez à l'extérieur de votre corps.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13. Pensées, sentiments et sensations corporelles à l'intérieur de soi.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14. Votre respiration.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15. Autre (décrivez):

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

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

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

Fiche 3. LISTE DU NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS ET DE L'EFFICACITÉ

Nom: _____

Semaine débutée: _____

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

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. Dites dans votre esprit: Une pensée de jugement a surgi dans mon esprit.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2. Comptez les pensées de jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3. Remplacez les pensées et les déclarations qui portent un jugement par des pensées et des déclarations qui n'en portent pas.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4. Observez les expressions faciales, les postures et le ton de votre voix quand vous portez un jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. Modifiez les expressions, les postures et le ton de la voix quand vous portez des jugements.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6. Restez très concret et décrivez votre journée sans porter de jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7. Rédigez une description sans jugement d'un événement qui a suscité une émotion.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8. Écrivez un compte-rendu détaillé et sans jugement d'un épisode particulièrement important de votre journée.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9. Imaginez une personne contre laquelle vous êtes en colère. Imaginez que vous comprenez cette personne.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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 conscience d'une chose à la fois: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11. Prise de conscience lorsque vous préparez du thé ou du café.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12. Prise de conscience lorsque vous lavez la vaisselle.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13. Prise de conscience lorsque vous lavez vos vêtements à la main.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14. Prise de conscience lorsque vous nettoyez votre maison.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15. Prise de conscience lorsque vous prenez un bain au ralenti.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17. Renoncez à avoir raison.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18. Laissez tomber l'obstination.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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:

Régulation des émotions

Compétences

OBJECTIFS DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

COMPRENDRE ET NOMMER VOS PROPRES ÉMOTIONS

- Identifier (observer et décrire) vos émotions.
- Savoir ce que vos émotions font pour vous.
- Autre :

DIMINUER LA FRÉQUENCE DES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

- Empêcher les émotions indésirables de se déclencher.
- Modifier les émotions indésirables une fois qu'elles sont déclenchées.
- Autre :

DIMINUER LA VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Diminuer la vulnérabilité à l'esprit émotionnel.
- Augmenter la résilience, les émotions positives ainsi que votre capacité à faire face aux choses difficiles.
- Autre :

DIMINUER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

- Réduire la souffrance quand les émotions douloureuses vous submergent.
- Gérer les émotions extrêmes afin que vous n'aggravez pas les choses.
- Autre :

SURVOL : COMPRENDRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS

CE QUE LES ÉMOTIONS FONT POUR VOUS

Il y a des raisons pour lesquelles nous avons des émotions.
Nous avons besoin d'elles !

FACTEURS QUI RENDENT DIFFICILE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Le manque de compétences, les conséquences renforçantes, les sautes d'humeur, les ruminations/inquiétudes, les mythes sur les émotions, et la biologie peuvent interférer avec le changement des émotions.

UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Les émotions sont des réponses complexes.
Changer une partie du système peut changer la réponse dans son ensemble.

MANIÈRES DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Apprendre à observer, décrire et nommer votre émotion
peut vous aider à réguler vos émotions.

CE QUE LES ÉMOTIONS FONT POUR VOUS

LES ÉMOTIONS NOUS MOTIVENT (ET NOUS ORGANISENT) POUR AGIR

- Les émotions motivent notre comportement. Elles nous préparent à l'action. L'urgence à agir des différentes émotions est souvent « programmée » biologiquement.
- Les émotions nous font gagner du temps en nous faisant agir dans certaines situations importantes. Elles peuvent particulièrement importantes lorsque nous n'avons pas le temps de réfléchir longuement aux choses.
- Les émotions fortes nous aident à dépasser des obstacles - dans notre esprit et dans l'environnement.

LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC LES AUTRES (ET LES INFLUENCENT)

- Les expressions faciales sont des aspects de l'émotion programmés biologiquement. Elles communiquent plus rapidement que les mots.
- Notre langage corporel et le ton de notre voix peuvent aussi être programmés. Que cela nous plaise ou non, ils communiquent aussi nos émotions aux autres.
- Quand il est important de communiquer avec les autres, ou de leur transmettre un message, cela peut être très difficile de changer nos émotions.
- Que nous en ayons l'intention ou non, notre communication des émotions influence les autres.

LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC NOUS

- Les réactions émotionnelles peuvent nous donner des informations importantes à propos d'une situation. Les émotions peuvent être des signaux ou des alertes nous indiquant qu'il se passe quelque chose.
- Les pressentiments peuvent être comme l'intuition - une réponse à quelque chose d'important concernant la situation. Cela peut être utile si nos émotions nous font vérifier les faits.
- **Attention** : Parfois nous considérons les émotions comme des faits : Plus l'émotion est forte, plus la croyance que l'émotion repose sur des faits est forte. (Exemples : « Si je me sens incertain, je suis incompetent, » « Si je me sens seul quand je suis délaissé, alors on ne devrait pas me laisser seul, » « Si je suis confiant à propos de quelque chose, alors c'est juste, » « Si j'ai peur, c'est qu'il y a un danger, » « Je l'aime, c'est quelqu'un de bien. »)
- Si nous considérons que nos émotions représentent des faits de la réalité, nous pouvons les utiliser pour justifier nos pensées ou nos actions. Cela peut être problématique si nos émotions nous font ignorer les faits.

CE QUI REND LA RÉGULATION DE VOS ÉMOTIONS DIFFICILE

BIOLOGIE

- Des facteurs biologiques peuvent rendre la régulation émotionnelle plus difficile.

MANQUE DE COMPÉTENCES

- Vous ne savez pas quoi faire pour réguler vos émotions.

RENFORCEMENT DU COMPORTEMENT ÉMOTIONNEL

- Votre environnement vous renforce quand vous êtes hautement émotionnel.

SAUTES D'HUMEUR

- C'est votre humeur du moment, au lieu de votre Esprit Éclairé, qui contrôle votre comportement.
- Vous ne voulez pas vraiment investir du temps et des efforts pour réguler vos émotions.

SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

- Une haute activation émotionnelle vous pousse au point de rupture de vos compétences. Vous ne pouvez plus suivre les consignes des compétences ou déterminer quoi faire.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

- Les mythes (par ex. des croyances erronées) sur les émotions interfèrent avec votre capacité à réguler les émotions.
 - Les mythes stipulant que les émotions sont mauvaises ou un signe de faiblesse conduisent à l'évitement des émotions.
 - Les mythes décrétant que les émotions extrêmes font partie de vous ou sont nécessaires vous empêchent d'essayer de réguler vos émotions.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.

Remise en question : _____

2. Faire savoir aux autres que je me sens mal est une faiblesse.

Remise en question : _____

3. Les sentiments négatifs sont mauvais et destructeurs.

Remise en question : _____

4. Être émotionnel signifie perdre le contrôle.

Remise en question : _____

5. Certaines émotions sont stupides.

Remise en question : _____

6. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.

Remise en question : _____

7. Si les autres n'approuvent pas mes sentiments, cela signifie que je ne devrais certainement pas ressentir ce que je ressens.

Remise en question : _____

8. Les autres sont meilleurs juges de la façon dont je me sens.

Remise en question : _____

9. Les émotions douloureuses ne sont pas importantes et devraient être ignorées.

Remise en question : _____

10. Les émotions extrêmes vous mènent beaucoup plus loin que d'essayer de réguler vos émotions.

Remise en question : _____

11. La créativité requiert des émotions intenses et souvent incontrôlables.

Remise en question : _____

12. Le dramatique, c'est cool.

Remise en question : _____

13. Ce n'est pas authentique de vouloir changer mes émotions.

Remise en question : _____

14. Seule la vérité émotionnelle compte, pas la vérité factuelle.

Remise en question : _____

15. Les gens devraient faire tout ce dont ils ont envie.

Remise en question : _____

16. Agir selon ses émotions est la caractéristique d'un individu vraiment libre.

Remise en question : _____

17. Mes émotions sont qui je suis.

Remise en question : _____

18. Mes émotions sont la raison pour laquelle les gens m'aiment.

Remise en question : _____

19. Les émotions peuvent survenir sans raison.

Remise en question : _____

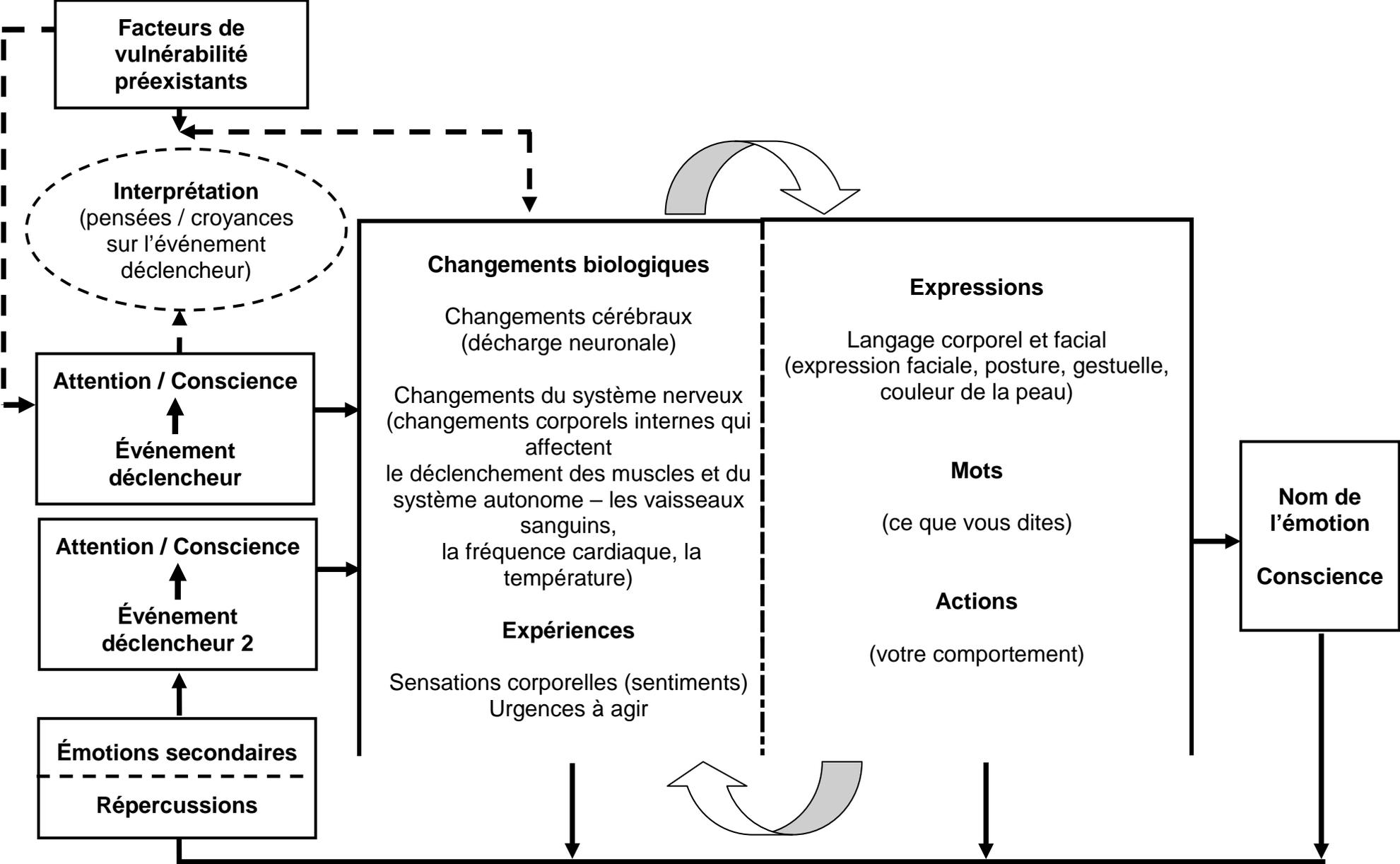
20. On devrait toujours se fier aux émotions.

Remise en question : _____

21. Autre mythe : _____

Remise en question : _____

UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS



MANIÈRES DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

MOTS POUR LA COLÈRE

Colère	Amertume	Fureur	Indignation	Rancune
Exaspération	Être grincheux	Irritation	Courroux	Être bougon
Agitation	Férocité	Outrage	Emportement	Frustration
Mécontentement	Contrariété	Hostilité	Animosité	Rage

Événements déclencheurs de colère

- Vous êtes bloqué dans un objectif important.
- Vous (ou un être cher) êtes attaqué ou menacé.
- Perdre du pouvoir, un statut ou le respect.
- Les choses ne se passent pas comme prévu.
- Une douleur physique ou émotionnelle.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la colère

- Croire que l'on a été traité injustement.
- Blâmer.
- Croire que des buts importants sont empêchés ou stoppés.
- Croire que les choses « devraient » être différentes de ce qu'elles sont.
- Penser de façon rigide « j'ai raison ».
- Juger la situation illégitime ou mauvaise.
- Ruminer sur l'événement ayant déclenché la colère au départ.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de colère

- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Mains crispées.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Avoir la sensation que vous allez exploser.
- Être incapable de stopper ses larmes.
- Avoir envie de frapper quelqu'un, de cogner le mur, de jeter un objet, d'exploser.
- Avoir envie de blesser quelqu'un.
- Autre :

Expressions et actions de colère

- Attaquer physiquement ou verbalement.
- Avoir des gestes agressifs ou menaçants.
- Taper sur quelque chose, jeter des objets, casser des choses.
- Marcher lourdement, taper du pied, claquer les portes.
- S'en aller.
- Utiliser un ton bruyant, querelleur, sarcastique.
- Utiliser des obscénités, jurer.
- Critiquer ou se plaindre.
- Serrer les mains ou les poings.
- Froncer les sourcils, faire la tête, avoir une expression méchante.
- Ruminer ou se retirer des autres.
- Pleurer.
- Faire un rictus.
- Un visage rouge ou rougissant.
- Autre :

Répercussions de la colère

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à la situation qui vous met en colère.
- Ruminer sur la situation qui vous met en colère ou sur des situations du passé.
- Imaginer de futures situations qui vous mettront en colère.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie émotionnelle.
- Autre :

MOTS POUR LE DÉGOÛT

Dégoût	Aversion	Antipathie	Répugnance	Rancœur
Écoeurement	Avoir horreur de	Condescendance	Abhorrer	Être rebuté
Dépit	Amertume	Déplaisance	Dédain	Répulsion
Mépris	Nausée	Exécration	Inappétence	

Événements déclencheurs de dégoût

- Voir/sentir des déchets humains ou animaux.
- Être proche d'une personne ou d'un animal sale, repoussant ou malpropre.
- Goûter ou être forcé d'avalier quelque chose qu'on ne veut vraiment pas.
- Voir ou être à proximité d'un cadavre.
- Toucher des vêtements ou des objets usagés, appartenant à un inconnu, une personne décédée ou que l'on n'aime pas.
- Voir quelqu'un se rabaisser ou porter atteinte à la dignité d'une autre personne, ou en entendre parler.
- Voir quelqu'un « passer la pommade » ou agir avec une extrême hypocrisie, ou en entendre parler.
- Voir du sang, être tâché de sang.
- Entendre parler de trahison, d'abus d'enfants, de racisme, ou d'autres types de cruauté, ou en être témoin.
- Être forcé d'être témoin d'une chose qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être confronté à une personne qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être forcé à s'adonner à un contact d'ordre sexuel non désiré, ou en être témoin.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant du dégoût

- Croire que :
 - Vous avez quelque chose de toxique.
 - Votre peau ou votre esprit est contaminé.
 - Votre corps ou une partie de votre corps est laid.
 - Les autres sont mauvais, le « rebus de l'humanité ».
 - Réprouver ou se sentir moralement supérieur à quelqu'un.
- Extrême désapprobation de vous-même, de vos sentiments, pensées ou actes.
- Juger qu'une personne est profondément immorale, qu'elle a péché ou transgressé l'ordre naturel des choses.
- Juger le corps de quelqu'un comme extrêmement laid.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de dégoût

- Se sentir nauséux, malade.
- Envie de vomir, vomir, étouffer, suffoquer.
- Avoir la gorge serrée.
- Aversion à boire ou à manger.
- Envie irrépressible de détruire ou se débarrasser de quelque chose.
- Envie urgente de se doucher.
- Envie urgente de s'enfuir, de repousser.
- Se sentir contaminé, sale, malpropre.
- Se sentir pollué mentalement.
- S'évanouir.
- Autre :

Expressions et actions de dégoût

- Vomir, cracher.
- Fermer les yeux, détourner le regard.
- Laver, récurer, prendre un bain.
- Changer de vêtements, nettoyer les lieux.
- Éviter de manger ou de boire.
- Repousser ou jeter au loin, s'enfuir.
- Traiter avec dédain ou sans respect.
- Dépasser les limites, bousculer quelqu'un.
- Attaquer physiquement la cause du dégoût.
- Dire des obscénités ou maudire.
- Serrer les mains ou les poings.
- Avoir l'air renfrogné ou faire la tête.

- Expression faciale méchante, désagréable.
- Parler avec un ton sarcastique.
- Retrousser le nez et la lèvre supérieure, afficher un sourire suffisant.
- Autre :

Répercussions du dégoût

- Réduction de l'attention.
- Ruminer sur la situation qui génère du dégoût.
- Devenir hypersensible à la saleté.
- Autre :

MOTS POUR L'ENVIE

Être envieux	Besoin irréprensible	Convoitise	Mesquinerie	Ressentiment
Cupidité	Avidité	Amertume	Insatisfaction	Rivalité
Désir	Aspiration	Mécontentement	Découragement	Appétence

Événements déclencheurs d'envie

- Quelqu'un détient une chose que vous voulez vraiment ou dont vous avez besoin, que vous n'avez pas ou ne pouvez avoir.
- Vous ne faites pas partie du groupe « tendance ».
- Une personne semble tout posséder.
- Vous êtes seul alors que les autres s'amuse.
- Une personne reçoit tout le mérite pour une chose que vous avez faite.
- Une personne obtient de la reconnaissance mais pas vous.
- Les autres obtiennent une chose que vous vouliez vraiment.
- Être entouré de personnes qui ont davantage que vous.
- Une personne avec qui vous êtes en compétition a plus de succès que vous dans un domaine important pour vous.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'envie

- Penser que vous méritez ce que les autres ont.
- Penser que les autres ont plus que vous.
- Penser combien il est injuste que vous ayez autant de malchance dans la vie, en comparaison aux autres.
- Penser que vous avez été traité de façon injuste par la vie.
- Penser que vous n'avez pas de chance.
- Penser que vous êtes inférieur, un raté, ou médiocre en comparaison aux autres auxquels vous aimeriez ressembler.
- Vous comparer à ceux qui ont davantage que vous.
- Vous comparer à ceux qui détiennent des caractéristiques que vous aimeriez avoir.
- Penser que vous n'êtes pas apprécié.
- Autre :

Changements biologiques et expériences d'envie

- Muscles tendus.
- Dents serrées, bouche serrée.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Sentir une rigidité dans son corps.
- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Avoir envie de se venger.
- Détester l'autre personne.
- Avoir envie de blesser la personne dont vous êtes envieux.
- Souhaiter que la personne dont vous êtes envieux perde ce qu'elle a, qu'elle ait de la malchance ou soit blessée.
- Ressentir du plaisir quand les autres essuient un échec ou perdent ce qu'ils ont.
- Se sentir malheureux si une autre personne a de la chance.
- Se sentir motivé à s'améliorer.
- Autre :

Expressions et actions d'envie

- Faire tout ce qu'on peut pour obtenir ce que l'autre possède.
- Travailler encore plus dur pour obtenir ce qu'on veut.
- Ôter ou détruire ce que l'autre personne a.
- Essayer de s'améliorer et d'améliorer sa situation.
- Attaquer ou critiquer l'autre personne.
- Faire quelque chose pour se venger.
- Faire quelque chose pour que l'autre personne échoue ou perde ce qu'elle a.

- Dire des méchancetés sur la personne ou la faire paraître mauvaise aux yeux des autres.
- Éviter les personnes qui ont ce que vous voulez.
- Essayer d'humilier l'autre personne ou d'avoir l'air d'être meilleur.
- Autre :

Répercussions de l'envie

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à ce que les autres ont et que vous n'avez pas.
- Ruminer sur le fait que les autres ont eu davantage que vous.
- Discréditer ce que vous avez, ne pas apprécier les choses que vous avez ou ce que les autres font pour vous.
- Ruminer à propos de ce que vous n'avez pas.
- Prendre des résolutions de changement.
- Autre :

MOTS POUR LA PEUR

Peur	Effroi	Horreur	Nervosité	Choc	Malaise
Anxiété	Agitation	Hystérie	Être bouleversé	Tension	Inquiétude
Crainte	Panique	Terreur	Appréhension	Frayeur	Affolement

Événements déclencheurs de peur

- Votre vie, votre santé ou votre bien-être sont menacés.
- Vous retrouver dans la situation (ou une situation similaire) où vous avez été menacé ou blessé dans le passé, ou une situation dans laquelle des choses douloureuses se sont produites.
- Des flashbacks.
- Être dans une situation où vous avez vu les autres être menacés ou blessés.
- Le silence.
- Être dans une situation nouvelle ou non familière.
- Être seul (par ex. marcher seul, être seul à la maison, vivre seul).
- Être dans le noir.
- Être dans la foule.
- Quitter votre maison.
- Devoir être performant devant les autres.
- Chercher à atteindre vos rêves.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la peur

- Croire que :
 - Vous pourriez mourir, ou que vous allez mourir.
 - Vous pourriez être blessé ou avoir mal.
 - Vous pourriez perdre quelque chose de précieux.
 - Une personne pourrait vous rejeter, vous critiquer ou ne pas vous apprécier.
 - Vous allez vous rendre ridicule.
 - Vous pourriez échouer ; vous attendre à l'échec.
 - Vous ne recevrez pas l'aide nécessaire ou que vous voulez.
- Croire que :
 - Vous pourriez perdre l'aide que vous avez.
 - Vous pourriez perdre une personne importante.
 - Vous pourriez perdre une chose que vous désirez.
 - Vous êtes démuni ou vous perdez le sentiment de contrôle.
 - Vous êtes incompetent ou vous perdez la maîtrise.
 - Autre :

Changements biologiques et expériences de peur

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus, crampes.
- Dents serrées.
- Besoin de crier ou de hurler.
- Se sentir nauséux.
- Avoir froid, être moite.
- Sentir vos cheveux se hérissier.
- Avoir des papillons dans l'estomac.
- Vouloir s'enfuir ou éviter des choses.
- Autre :

Expressions et actions de peur

- S'échapper, s'enfuir.
- Courir ou marcher hâtivement.
- Se cacher ou éviter ce qui vous fait peur.
- Parler avec nervosité ou crainte.
- Implorer ou appeler à l'aide.
- Parler moins voire rester sans voix

- Crier ou hurler.
- Regarder furtivement ; regarder rapidement autour de soi.
- Regard fixe.
- Se parler à haute voix de ce que l'on a peur de faire.
- Se figer, essayer de ne pas bouger.
- Pleurer ou sangloter.
- Sursauter, frémir ou trembler.
- Avoir une voix tremblante, des trémolos dans la voix.
- Suer ou transpirer.
- Diarrhée, vomissement.
- Cheveux hérissés.
- Autre :

Répercussions de la peur

- Réduction de l'attention.
- Être hypervigilant à la menace.
- Perdre sa capacité à se centrer, être désorienté ou confus.
- Perdre le contrôle.
- Imaginer l'éventualité d'autres pertes ou échecs.
- S'isoler.
- Ruminer sur d'autres moments menaçants.
- Autre :

MOTS POUR LA JOIE

Joie	Satisfaction	Jovialité	Joie de vivre	Euphorie	Extase
Bonheur	Félicité	Triomphe	Optimisme	Allégresse	Plaisir
Espoir	Enthousiasme	Excitation	Contentement	Entrain	Fierté
Désir	Soulagement	Gaieté	Amusement	Exaltation	Ardeur
Délice	Ravissement	Jubilation	Enjouement	Enchantement	

Événements déclencheurs de joie

- Recevoir une surprise formidable.
- La réalité dépasse vos attentes.
- Obtenir ce que vous voulez.
- Obtenir une chose pour laquelle vous avez travaillé dur ou qui vous inquiétait.
- Voir les choses tourner mieux que ce qu'on aurait pensé.
- Réussir une tâche.
- Parvenir aux résultats désirés.
- Recevoir de la considération, du respect, des louanges.
- Recevoir de l'amour, de la sympathie ou de l'affection.
- Être accepté par les autres.
- Avoir un sentiment d'appartenance vis-à-vis d'un lieu, d'une personne ou d'un groupe.
- Être en présence ou en contact avec des personnes qui vous aiment ou vous apprécient.
- Avoir des sensations très agréables.
- Faire des choses qui suscitent ou rappellent des sensations agréables.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la joie

- Interpréter les événements joyeux juste en tant que tels, sans rien ajouter ni enlever.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de joie

- Se sentir excité.
- Se sentir énergique physiquement, actif.
- Avoir envie de rire ou de plaisanter.
- Sentir la chaleur sur son visage.
- Se sentir calme tout du long.
- Envie irrésistible de continuer à faire ce qui est associé à la joie.
- Se sentir en paix.
- Se sentir ouvert et d'humeur joviale.
- Autre :

Expression et actions de joie

- Sourire.
- Avoir un visage lumineux et rayonnant.
- Être plein d'entrain ou pétillant.
- Communiquer vos sentiments positifs.
- Partager votre sentiment.
- Niaiserie.
- Serrer des personnes dans vos bras.
- Sauter de joie.
- Dire des choses positives.
- Avoir une voix enthousiaste ou excitée.
- Être loquace ou parler beaucoup.
- Autre :

Répercussions de la joie

- Être courtois ou amical avec les autres.
- Faire des gentilles choses pour les autres.
- Avoir une attitude positive, voir le bon côté des choses.
- Avoir une grande tolérance pour l'inquiétude ou l'ennui.
- Se rappeler ou imaginer d'autres moments où vous vous êtes senti joyeux.
- S'attendre à être joyeux dans le futur.
- Autre :

MOTS POUR LA JALOUSIE

Jaloux	S'agripper	Peur de perdre quelqu'un / quelque chose	Rivalité
Prudent	Possessif	Être sur ses gardes	Être suspicieux
Méfiant	Vigilant	S'accrocher	Auto-protection

Événements déclencheurs de jalousie

- Une relation importante est menacée ou risqué d'être perdue.
- Un concurrent potentiel porte son attention sur une personne que vous aimez.
- Une personne :
 - Menace de vous ôter des choses importantes dans votre vie.
 - Sort avec la personne que vous appréciez.
 - Vous ignore pendant qu'elle parle avec l'un de vos amis.
 - Est plus séduisante, plus sociable ou plus sûre d'elle que vous.
- Vous êtes traité avec indifférence par une personne dont vous souhaitez être proche.
- Votre partenaire vous dit qu'il ou elle souhaite passer davantage de temps seul.
- Votre partenaire semble flirter avec une autre personne.
- Une personne avec qui vous êtes engagé sentimentalement regarde quelqu'un d'autre.
- Vous découvrez que la personne que vous aimez a une aventure.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la jalousie

- Croire que :
 - Votre partenaire ne se soucie plus de vous.
 - Vous ne signifiez rien pour votre partenaire.
 - Votre partenaire va vous quitter.
 - Votre partenaire se comporte de façon inappropriée.
 - Vous n'êtes pas à la hauteur de vos pairs.
- Vous méritez davantage que ce que vous recevez.
- Vous avez été trompé.
- Personne ne se soucie de vous.
- Votre rival est possessif et compétitif.
- Votre rival représente un risque.
- Votre rival est envieux.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de jalousie

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Devenir soupçonneux avec les autres.
- Etre blessé dans son orgueil.
- Se sentir rejeté.
- Besoin d'avoir le contrôle.
- Se sentir impuissant.
- Vouloir empoigner ou garder ce que vous avez.
- Vouloir éloigner ou éliminer votre rival.
- Autre :

Expressions et actions de jalousie

- Comportement violent ou menaces de violence à l'encontre de la personne qui menace de vous enlever quelque chose.
- Essayer de contrôler la liberté de la personne que vous craignez de perdre.
- Accusations verbales de déloyauté ou d'infidélité.
- Espionner la personne.
- Interroger la personne : demander un compte-rendu de l'emploi du temps ou des activités.
- Rassembler des preuves de méfaits.
- S'accrocher ; dépendance accrue.

- Démonstrations d'amour accrues ou excessives.

- Autre :

Répercussions de la jalousie

- Réduction de l'attention.
- Voir le pire chez les autres.
- Être méfiant outre mesure.

- Être hypervigilant à ce qui peut menacer vos relations.
- S'isoler ou se renfermer.
- Autre :

MOTS POUR L'AMOUR

Amour	Attrance	Charme	Entichement	Envie
Adoration	Bienveillance	Affection	Tendresse	Désir
Affection	Être charmé	Engouement	Sympathie	Chaleur
Excitation	Compassion	Gentillesse	Passion	Apprécier

Événements déclencheurs d'amour

- Une personne :
 - Vous offre ou vous donne quelque chose que vous voulez, que vous désirez ou dont vous avez besoin.
 - Fait des choses que vous voulez ou dont vous avez besoin.
 - Fait des choses que vous admirez ou que vous estimez particulièrement.
 - Être attiré physiquement par quelqu'un.
 - Être avec quelqu'un avec qui vous vous amusez.
 - Passer beaucoup de temps avec quelqu'un.
 - Partager une expérience spéciale avec une personne.
 - Avoir une communication exceptionnellement bonne avec une personne.
 - Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'amour

- Croire qu'une personne vous aime, vous apprécie ou a besoin de vous.
- Penser qu'une personne est physiquement attirante.
- Juger que la personnalité de quelqu'un est merveilleuse, plaisante ou attirante.
- Croire que vous pouvez compter sur une personne ou qu'elle sera toujours là pour vous.
- Autre :

Changements biologiques et expériences d'amour

- Quand vous êtes avec la personne ou que vous pensez à elle :
 - Se sentir excité ou plein d'énergie.
 - Avoir un rythme cardiaque rapide.
 - Se sentir sûr de soi.
 - Se sentir invulnérable.
 - Se sentir heureux, joyeux ou exubérant.
 - Se sentir bien, en confiance, en sécurité.
 - Se sentir calme et détendu.
 - Vouloir le meilleur pour une personne.
 - Vouloir donner à une personne.
 - Vouloir voir et passer du temps avec une personne.
 - Vouloir passer sa vie avec une personne.
 - Rechercher un rapprochement physique ou des rapports sexuels avec une personne.
 - Autre :

Expressions et actions d'amour

- Dire « je t'aime ».
- Exprimer des sentiments positifs à une personne.
- Contact visuel, regard réciproque.
- Toucher, caresser, étreindre, serrer dans ses bras, câliner.
- Activité sexuelle.
- Sourire.
- Partager du temps et des expériences avec quelqu'un.
- Faire ce que l'autre personne souhaite ou ce dont elle a besoin.
- Autre :

Répercussions de l'amour

- Ne voir que le côté positif d'une personne.
- Se sentir étourdi ou distrait, rêvasser.
- Se sentir ouvert et en confiance.
- Se sentir « vivant », capable.
- Se rappeler des autres personnes que l'on a aimées.
- Se rappeler des autres personnes qui vous ont aimé.
- Se rappeler d'autres événements positifs.
- Croire en soi, croire qu'on est formidable, capable, compétent.
- Autre :

MOTS POUR LA TRISTESSE

Tristesse	Déception	Compassion	Être anéanti	Déconnecté
Agonie	Dépression	Désespoir	Nostalgie	Déplaisir
Souffrance	Morosité	Peine	Abandon	Consternation
Insécurité	Accablement	Mélancolie	Malheur	Isolement
Blessure	Chagrin	Pessimisme	Solitude	Douleur
Insatisfaction	Mécontentement	Rejet	Être bouleversé	Échec

Événements déclencheurs de tristesse

- Perdre quelque chose ou quelqu'un irrémédiablement.
- La mort de quelqu'un qu'on aime.
- Les choses ne correspondent pas à ce que vous vouliez ou à ce que vous attendiez.
- Les choses sont pires que ce à quoi vous vous attendiez.
- Être séparé d'une personne à laquelle on tient.
- Recevoir une chose qu'on ne souhaite pas.
- Ne pas obtenir une chose pour laquelle on a œuvré.
- Ne pas obtenir ce qu'on pense nécessaire dans sa vie.
- Être rejeté, désapprouvé ou exclu.
- Découvrir que l'on est impuissant ou désarmé.
- Être avec une personne triste ou qui souffre.
- Lire ou entendre parler des problèmes d'autres personnes, des soucis dans le monde.
- Être seul, se sentir isolé, comme un marginal.
- Penser à tout ce que vous n'avez pas eu.
- Penser à vos pertes.
- Penser qu'une personne vous manque.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la tristesse

- Croire qu'une séparation va durer longtemps, ou ne se terminera jamais.
- Croire que l'on n'obtiendra pas ce qu'on veut ou ce dont on a besoin dans la vie.
- Percevoir les choses de votre vie comme étant sans espoir.
- Croire que l'on ne vaut rien ou que l'on n'est pas important.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la tristesse

- Se sentir fatigué, vanné ou en manque d'énergie.
- Se sentir léthargique, apathique ; vouloir rester au lit toute la journée.
- Avoir le sentiment que rien n'est plus agréable.
- Douleur ou creux dans la poitrine ou le ventre.
- Se sentir vide.
- Avoir le sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de pleurer, ou que si l'on commence on ne pourra plus s'arrêter.
- Difficulté à avaler.
- Souffle coupé.
- Etourdissement.
- Autre :

Expressions et actions de la tristesse

- Éviter des choses.
- Avoir une attitude impuissante ; rester dans son lit, être inactif.
- Être dans l'apathie, broyer du noir, avoir une attitude maussade.
- Mouvements lents et trainants.
- Retrait des contacts sociaux.
- Évitement des activités qui habituellement amenaient du plaisir.
- Laisser tomber et ne plus essayer de s'améliorer.
- Dire des choses tristes.
- Parler peu voire pas du tout.
- Utiliser une voix calme, lente ou monotone.

- Regard tombant.
- Se renfrogner, ne pas sourire.
- Affaissement de la posture.

- Sanglots, pleurs, gémissements.
- Autre :

Répercussions de la tristesse

- Ne pas être capable de se rappeler des choses heureuses.
- Se sentir irritable, sensible, grognon.
- Se languir et rechercher la chose que l'on a perdue.
- Avoir une attitude négative.

- Se blâmer, se critiquer.
- Ruminer sur des événements passés tristes.
- Insomnie.
- Troubles de l'appétit, troubles digestifs.
- Autre :

MOTS POUR LA HONTE

Honte	Culpabilité	Embarras	Gêne	Timidité
Repenti	Mortification	Inquiétude	Humiliation	

Événements déclencheurs de honte

- Être rejeté par des personnes auxquelles vous tenez.
- Les autres découvrent que vous avez fait quelque chose de mal.
- Faire (ressentir ou penser) une chose que ceux que vous admirez trouvent incorrecte ou immorale.
- Comparer certaines de vos caractéristiques ou votre comportement à un standard et avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur.
- Être trahi par une personne que vous aimez.
- Être ridiculisé, être l'objet de moqueries.
- Être critiqué en public, face à quelqu'un ; se remémorer de critiques en public.
- Être attaqué dans son intégrité.
- On vous rappelle quelque chose de faux, d'immoral ou de « honteux » que vous avez fait dans le passé.
- Être rejeté ou critiqué pour une chose alors que vous attendiez à des compliments.
- Avoir des émotions/expériences qui ont été invalidées.
- Un aspect très intime vous concernant est exposé.
- Une caractéristique physique que vous n'aimez pas est exposée.
- Échouer dans une chose dont vous vous sentez capable (ou devriez l'être).
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la honte

- Croire que les autres vous rejeteront (ou vous ont rejeté).
- Se juger comme inférieur, pas « assez bien », pas aussi bon que les autres, s'auto-invalider.
- Se comparer aux autres et penser que l'on est un « perdant ».
- Se croire indigne d'être aimé.
- Penser que l'on est mauvais, immoral ou que l'on a tort.
- Penser que l'on est « défectueux ».
- Penser que l'on est une mauvaise personne ou un raté.
- Croire que son corps (ou une partie de son corps) est trop grand, trop petit, ou laid.
- Penser que vous n'êtes pas à la hauteur des attentes des autres.
- Penser que vos comportements, vos pensées ou vos sentiments sont bêtes ou stupides.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la honte

- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Sensation de terreur.
- Avoir envie de se dérober et/ou de disparaître.
- Avoir envie de couvrir ou de cacher son visage et son corps.
- Autre :

Expressions et actions de la honte

- Dissimuler aux autres un comportement ou une caractéristique.
- Éviter la personne que vous avez blessée.
- Éviter ceux qui vous ont critiqué.
- S'éviter soi-même - se distraire, ignorer.
- Se replier sur soi ; couvrir son visage.
- Baisser la tête, s'humilier.
- Calmer ; dire que l'on est désolé, encore et encore.
- Regard baissé et évitant les autres.
- S'effondrer, posture affaissée et rigide.
- Voix hésitante ; baisse du volume de la voix.
- Autre :

Répercussions de la honte

- Éviter de penser à votre transgression ; se fermer ; bloquer toutes les émotions.
- S'engager dans des comportements de distraction, des comportements impulsifs pour détourner son esprit ou son attention.
- Haute focalisation sur soi, préoccupations sur sa personne.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie, stupeur.
- Attaquer ou blâmer les autres.
- Conflits avec les autres.
- Isolement, sentiment d'exclusion.
- Réduction de la capacité de résolution de problème.
- Autre :

MOTS POUR LA CULPABILITÉ

Culpabilité Être en faute Remord Se repentir Regret Être désolé

Événements déclencheurs de culpabilité

- Faire ou penser quelque chose de mal selon vous.
- Faire ou penser quelque chose qui enfreint vos valeurs personnelles.
- Ne pas faire une chose alors que vous vous y étiez engagé.
- On vous rappelle quelque chose de mal que vous avez fait dans le passé.
- Commettre une transgression à l'encontre d'une personne ou d'une chose qui a de la valeur pour vous.
- Nuire à une personne / un objet.
- Nuire ou porter atteinte à soi-même.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la culpabilité

- Penser que vos actions doivent être réprimandées.
- Penser que l'on s'est mal comporté.
- Penser « si seulement j'avais agi différemment... ».
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la culpabilité

- Visage chaud, rouge.
- Énervement, nervosité.
- Sensation d'étouffer.
- Autre :

Expressions et actions de la culpabilité

- Essayer de réparer le mal causé, faire amende honorable, réparer les dégâts, modifier l'issue.
- Demander pardon, présenter ses excuses, se confesser.
- Offrir un cadeau, faire des sacrifices pour compenser la transgression.
- Baisser la tête, s'agenouiller devant la personne.
- Autre :

Répercussions de la culpabilité

- Prendre des résolutions de changement.
- Faire des changements dans son comportement.
- Rejoindre des programmes d'entraide.
- Autre :

D'autres mots d'émotions importants :

- Lassitude, insatisfaction, réticence.
- Détresse.
- Timidité, fragilité, réserve, embarras.
- Prudence, méfiance, précaution, circonspection.
- Surprise, étonnement, stupéfaction, ébahissement, admiration, émerveillement.
- Hardiesse, bravoure, courage, détermination.
- Sentiments de puissance, de compétence, de capacité, de maîtrise.
- Doute, scepticisme, incertitude.
- Apathie, ennui, langueur, monotonie, agitation, impatience, indifférence, indolence.

SURVOL : CHANGER LES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

VÉRIFIER LES FAITS

Vérifiez si vos réactions émotionnelles **correspondent aux faits** de la situation.

Changer vos croyances et vos hypothèses pour rester dans les faits peut vous aider à changer vos réactions émotionnelles aux situations.

AGIR À L'OPPOSÉ

Quand vos émotions ne correspondent pas aux faits **ou**
agir selon vos émotions n'est pas efficace,
agir à l'opposé (complètement) changera vos réactions émotionnelles.

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES

Quand les faits constituent le problème,
résoudre le problème réduira la fréquence des émotions négatives.

VÉRIFIER LES FAITS

LES FAITS

De nombreuses émotions et actions sont déclenchées par nos pensées et nos interprétations des événements plutôt que par les événements eux-mêmes.

Événement → Pensées → Émotions

Nos émotions peuvent aussi avoir un grand effet sur nos pensées à propos des événements.

Événement → Émotions → Pensées

Examiner nos pensées et *vérifier les faits* peut nous aider à changer nos émotions.

COMMENT VÉRIFIER LES FAITS

Demandez-vous :

1. Quelle est l'émotion que je veux changer ?

(Voir document 6 de Régulation des Émotions : Manières de décrire les émotions)

2. Quel est l'événement qui a déclenché mon émotion ?

Décrivez les faits observables à travers vos sens.

Remettez en question les jugements, les certitudes et les descriptions en noir et blanc.

(Voir document 4 de Pleine Conscience : Prendre le contrôle de votre esprit : compétences « Comment ».)

3. Quelles sont mes interprétations, pensées et certitudes concernant l'événement ?

Pensez à d'autres interprétations possibles.

Explorez la situation sous toutes ses facettes et selon tous ses points de vue.

Analysez vos interprétations et vos hypothèses pour voir si elles correspondent aux faits.

4. Est-ce que je présuppose d'une menace ?

Nommez la menace.

Évaluez la probabilité que l'événement menaçant se produise réellement.

Imaginez toutes les autres issues possibles.

5. Quelle est la catastrophe ?

Imaginez que la catastrophe se produise réellement.

Imaginez que vous faites face efficacement à cette catastrophe (grâce à la résolution de problème, l'anticipation ou l'acceptation radicale).

6. Mon émotion et/ou son intensité correspondent-elles aux faits réels ?

Vérifiez si les faits correspondent aux émotions.

Interrogez votre Esprit Éclairé.

(Voir document 11 de Régulation des Émotions: Déterminer comment agir à l'opposé et document 13 de Régulation des Émotions: Résoudre le problème et Agir à l'opposé : révision.)

EXEMPLES D'ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT AUX FAITS

Peur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il y a une menace pour votre vie ou celle d'un être cher. 2. Il y a une menace pour votre santé ou celle d'un être cher. 3. Il y a une menace pour votre bien-être ou celui d'un être cher. 4. Autre : _____
Colère	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un but important est bloqué, une activité désirée est interrompue ou entravée. 2. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés. 3. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés. 4. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés. 5. Autre : _____
Dégoût	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous êtes en contact avec une chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer. 2. Une personne vous déplaçant fortement vous touche ou touche un être cher. 3. Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au groupe dont vous faites partie. 4. Autre : _____
Envie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une personne ou un groupe détient ou obtient des choses que vous n'avez pas, mais que voulez ou dont vous avez besoin. 2. Autre : _____
Jalousie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une relation très importante et recherchée ou un objet de votre vie risquent d'être endommagés ou perdus. 2. Une personne menace de vous enlever une relation ou un objet de valeur. 3. Autre : _____
Amour	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aimer une personne, un animal ou un objet améliore la qualité de votre vie ou de celle des personnes à qui vous tenez. 2. Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels. 3. Autre : _____
Tristesse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable. 2. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez. 3. Autre : _____
Honte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous serez rejeté par un être cher ou un groupe auquel vous tenez si des aspects de votre personne ou de votre comportement sont rendus publics. 2. Autre : _____
Culpabilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral. 2. Autre : _____

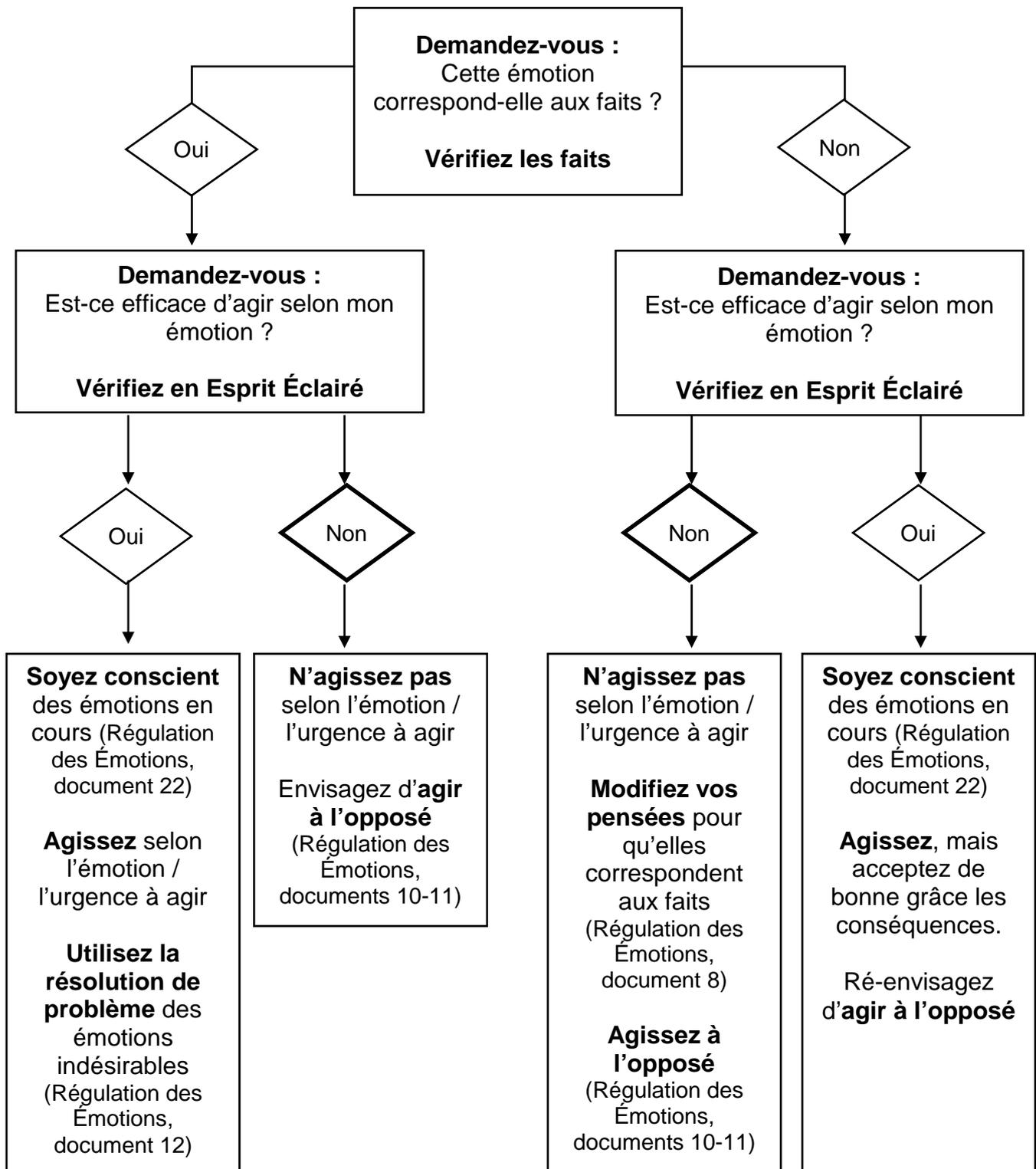
L'intensité et la durée d'une émotion sont justifiées par :

1. La probabilité que les résultats attendus se produisent.
2. L'ampleur et/ou l'importance des résultats.
3. L'efficacité de l'émotion actuellement dans votre vie.

AGIR À L'OPPOSÉ ET RÉSOUDRE LE PROBLÈME : DÉCIDER QUELLE COMPÉTENCE UTILISER

Agir à l'opposé = agir de manière inverse à l'urgence à agir de l'émotion.

Résoudre le problème = éviter ou changer (résoudre) un événement problématique.



AGIR À L'OPPOSÉ

Agissez à l'opposé quand vos émotions ne correspondent PAS aux faits ou lorsqu'agir selon vos émotions n'est PAS efficace.

CHAQUE ÉMOTION A UNE URGENCE À AGIR.

CHANGEZ L'ÉMOTION EN AGISSANT À L'OPPOSÉ DE SON URGENCE À AGIR.

Examinez ces exemples :

<u>ÉMOTION</u>	<u>URGENCE À AGIR</u>	<u>ACTION OPPOSÉE</u>
Peur	S'enfuir / éviter	Approcher / ne pas éviter
Colère	Attaquer	Éviter délicatement / être aimable
Tristesse	Se retirer / s'isoler	Être actif
Honte	Se cacher / éviter	Confier le secret à ceux qui l'accepteront

COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Étape 1.** IDENTIFIEZ ET NOMMEZ L'ÉMOTION que vous voulez modifier.
- Étape 2.** VÉRIFIEZ LES FAITS pour vous assurer que votre émotion est justifiée par les faits. Vérifiez également si l'intensité et la durée de l'émotion correspondent aux faits. (*Exemple : « irritation » correspond aux faits si l'on vous coupe la route en voiture ; « rage au volant » n'y correspond pas.*) Une émotion est justifiée si elle correspond aux faits.
- Étape 3.** IDENTIFIEZ ET DÉCRIVEZ VOTRE URGENCE À AGIR.
- Étape 4.** DEMANDEZ À VOTRE ESPRIT ÉCLAIRÉ : Est-ce efficace d'exprimer cette émotion ou d'agir selon cette émotion dans cette situation ?
- Si votre émotion ne correspond pas aux faits ou si agir selon votre émotion n'est pas efficace :**
- Étape 5.** IDENTIFIEZ LES ACTIONS OPPOSÉES à vos urgences à agir.
- Étape 6.** AGISSEZ À L'OPPOSÉ de vos urgences à agir, COMPLÈTEMENT.
- Étape 7.** RÉPÉTEZ L'ACTION OPPOSÉE à vos urgences à agir jusqu'à ce que votre émotion change.

DÉTERMINER COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ

PEUR

La peur CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsqu'il y a une MENACE pour :

- A. Votre vie ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- B. Votre santé ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- C. Votre bien-être ou celui d'une personne à qui vous tenez.
- D. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre peur n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre peur. Par exemple :

1. Faites ce que vous craignez... ENCORE ET ENCORE.
2. APPROCHEZ les événements, les lieux, les activités et les personnes qui vous font peur.
3. Faites des choses vous donnant un sentiment de CONTRÔLE et de MAÎTRISE sur vos peurs.

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur, COMPLÈTEMENT

4. GARDEZ OUVERTS vos yeux et vos oreilles et centrez-vous sur l'événement craint.
Regardez tranquillement autour de vous ; explorez.
5. RECUEILLEZ l'information de la situation (i.e. remarquez que vous êtes en sécurité).
6. Changez de POSTURE ET GARDEZ UN TON ASSURÉ.
Relevez votre tête et votre regard, maintenez vos épaules droites mais détendues.
Adoptez une attitude corporelle affirmée (par ex. jambes écartées, mains sur les hanches, talons légèrement à l'extérieur).
7. Changez votre CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

COLÈRE

La colère CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Un objectif important est bloqué ; une activité recherchée est interrompue ou empêchée.
- B. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés.
- C. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés.
- D. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés.
- E. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre colère n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre la colère. Par exemple :

1. ÉVITEZ DÉLICATEMENT la personne contre laquelle vous êtes en colère (au lieu de l'attaquer).
2. FAITES UNE PAUSE, inspirez et expirez doucement et profondément.
3. SOYEZ AIMABLE (plutôt que méchant et insultant).

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère, COMPLÈTEMENT

4. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour l'autre personne.
Mettez vous à sa place. Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour ce qui a eu lieu.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage. Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.
Sinon, courez ou faites une activité physique tonique et non-violente.

(suite à la page suivante)

DÉGOÛT

Le dégoût CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer.
- B.** Une personne qui vous déplaît fortement vous touche ou touche quelqu'un à qui vous tenez.
- C.** Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au

Suivez ces suggestions si votre dégoût n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre dégoût. Par exemple :

1. RAPPROCHEZ-VOUS. Mangez, buvez, tenez vous à côté ou accueillez ce que vous trouvez dégoûtant.
2. soyez AIMABLE avec ceux pour qui vous ressentez du mépris ; mettez-vous à leur place.

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût, COMPLÈTEMENT

3. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour la personne qui vous suscite du dégoût ou du mépris.
Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour le comportement ou l'apparence de cette personne.
4. PRENEZ ce qui semble repoussant.
Utilisez vos sens (sentez, regardez, touchez, écoutez, goûtez).
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage, faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

ENVIE

L'envie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Une personne ou un groupe détient ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.
- B. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre envie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre envie. Par exemple :

1. EMPÊCHEZ-VOUS DE DÉTRUIRE ce que l'autre personne possède.
2. ESTIMEZ-VOUS HEUREUX. Énumérez les choses dont vous êtes reconnaissant.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie, COMPLÈTEMENT

3. APPRÉCIEZ toutes les bonnes choses.
Évitez de discréditer les bonnes choses.
Évitez d'exagérer ce dont vous manquez.
4. Arrêtez d'EXAGÉRER la valeur ou le mérite des autres ; vérifiez les faits.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.

Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).

Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.

Desserrez les dents.

Détendez les muscles de votre visage.

Faites un demi-sourire.

6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.

Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

JALOUSIE

La jalousie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Quelqu'un menace de vous enlever une relation ou un objet très importants et désirés.
- B.** Une relation très importante et désirée risque d'être endommagée ou perdue.
- C.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre jalousie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre jalousie. Par exemple :

1. RENONCEZ à vouloir contrôler les actions des autres.
2. PARTAGEZ les choses et les personnes qui font partie de votre vie.

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie, COMPLÈTEMENT

3. ARRÊTEZ D'ESPIONNER ou de fouiner.
Cessez les interrogatoires (« Tu étais où ? Avec qui ? »).
Virez le « détective privé » qui est en vous.
4. PAS D'ÉVITEMENT. Écoutez tous les détails. Centrez-vous sur les sensations.
Gardez vos yeux ouverts ; regardez autour de vous.
Recueillez toutes les informations concernant la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage.
Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

AMOUR

L'amour (autre que l'amour universel) CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Aimer une personne, un animal ou un objet améliore votre qualité de vie ou celle des personnes à qui vous tenez.
- B. Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.
- D. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre amour n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre amour. Par exemple :

1. ÉVITEZ la personne, l'animal ou l'objet que vous aimez.
2. DÉTOURNEZ-VOUS des pensées concernant cette personne, cet animal ou cet objet.
3. RAPPELEZ-VOUS des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié (répétez-vous les « inconvénients » d'aimer) lorsque les pensées d'amour apparaissent.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour, COMPLÈTEMENT

4. ÉVITEZ LE CONTACT avec tout ce qui vous rappelle la personne aimée : photos, lettres, messages, e-mails, effets personnels, souvenirs, lieux dans lesquels vous étiez ensemble, lieux où vous aviez prévu d'aller ensemble, lieux dans lesquels vous savez que la personne a été ou sera. Ne suivez pas, n'attendez pas, ne recherchez pas la personne.
5. ARRÊTEZ D'EXPRIMER DE L'AMOUR pour la personne, même à des amis. Ne soyez plus amical avec la personne (par ex. ne soyez plus « ami » sur Facebook, Twitter, etc.).
6. ADAPTEZ VOTRE POSTURE ET VOS EXPRESSIONS si vous côtoyez la personne aimée.

Ne vous penchez pas vers elle.

Ne vous approchez pas au point de la toucher.

Ne la contemplez pas, ne vous languissez pas.

(suite à la page suivante)

TRISTESSE

La tristesse CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.
- B. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.
- C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre tristesse n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir (ou à ne pas agir) associée à votre tristesse.
Par exemple :

1. Devenez ACTIF ; approchez.
2. ÉVITEZ D'ÉVITER.
3. BÂTISSEZ UNE EXPERTISE. Faites des choses qui font sentir compétent et donnent confiance en soi. (*Voir Régulation des émotions, document 19 : Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face*).
4. Augmentez les ÉVÉNEMENTS PLAISANTS.

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse, COMPLÈTEMENT

5. Prêtez attention au MOMENT PRÉSENT !
Soyez conscient de votre environnement – de la façon dont se déroule chaque détail.
Faites l'expérience des activités nouvelles ou positives dans lesquelles vous vous engagez.
6. CHANGEZ VOTRE POSTURE (adoptez une attitude corporelle « radieuse » avec la tête relevée, les yeux ouverts, les épaules en arrière).
Gardez un ton enjoué.
7. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, augmentez le mouvement (course, marche, ou tout autre exercice actif).

(suite à la page suivante)

HONTE

La honte CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe à qui vous tenez si des caractéristiques de votre personne ou de votre comportement sont rendues publiques.
- B. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre honte *et* votre culpabilité ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la honte, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre honte n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, mais que *LA CULPABILITÉ EST JUSTIFIÉE* (votre comportement enfreint vos valeurs morales) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLIC votre comportement (avec ceux qui ne vous rejeteront pas).
2. PRÉSENTEZ DES EXCUSES pour votre comportement.
3. RÉPAREZ les fautes, œuvrez pour prévenir ou réparer des préjudices similaires pour les autres.
4. ENGAGEZ-VOUS à éviter cette erreur à l'avenir.
5. ACCEPTEZ de bonne grâce les conséquences.

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

6. PARDONNEZ-VOUS. Prenez consciences des causes de votre comportement.
7. LÂCHER PRISE.

(suite à la page suivante)

CULPABILITÉ

La culpabilité CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

A. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral.

C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre culpabilité *et* votre honte ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre culpabilité n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, *mais que LA HONTE EST JUSTIFIÉE* (vous serez rejeté par ceux auxquels vous tenez si vous êtes démasqué) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

1. CACHEZ votre comportement (si vous voulez rester dans le groupe).
2. UTILISEZ LES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES (si vous voulez rester dans le groupe).
3. EMPLOYEZ-VOUS À CHANGER les valeurs de la personne ou du groupe.
4. REJOIGNEZ UN NOUVEAU GROUPE correspondant à vos valeurs (et qui ne vous rejettera pas).
5. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore, avec votre nouveau groupe.

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

6. VALIDEZ-VOUS.

RÉSOLUTION DE PROBLÈME

Étape 1. DÉTERMINEZ la situation problématique et DÉCRIVEZ-LA.

Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS (tous les faits) pour être sûr de cibler la bonne situation problématique !

Si vos faits sont corrects et que la situation constitue le problème, poursuivez avec l'étape 3.

Si vos faits ne sont pas corrects, revenez à l'étape 1 et recommencez.

Étape 3. IDENTIFIEZ VOTRE OBJECTIF dans la résolution du problème.

- Ciblez ce qui doit se produire ou ce qui doit changer pour que vous vous sentiez BIEN.
- Restez simple et choisissez quelque chose qui peut réellement se produire.

Étape 4. FAITES DU BRAINSTORMING pour générer beaucoup de solutions.

- Trouvez autant de solutions que possible. Demandez des idées aux personnes à qui vous faites confiance.
- Ne soyez pas critique à priori. (Attendez l'étape 5 pour évaluer les idées.)

Étape 5. CHOISISSEZ une solution correspondant à l'objectif et qui a des chances de fonctionner.

- Si vous êtes incertain, choisissez deux solutions qui semblent correctes.
- Faites les AVANTAGES / INCONVÉNIENTS pour comparer les solutions.
- Choisissez celle qu'il convient d'essayer en premier.

Étape 6. Mettez en ACTES la solution.

- AGISSEZ ! Essayez la solution.
- Franchissez la première étape, puis la seconde...

Étape 7. ÉVALUEZ les résultats de l'utilisation de la solution.

Cela a fonctionné ? Oui !!!

Cela n'a pas fonctionné ? Revenez à l'étape 5 et essayez une autre solution.

AGIR À L'OPPOSÉ ET RÉSOUDRE LE PROBLÈME : RÉCAPITULATIF

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Peur	<p>A. Votre vie est en danger.</p> <p>B. Votre santé est en danger.</p> <p>C. Votre bien-être est en danger.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites ce que vous craignez ... encore et encore. 2. Approchez ce qui vous fait peur. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de contrôle et de maîtrise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Figez-vous/fuyez si le danger est proche. 2. Supprimez l'événement menaçant. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de contrôle et de maîtrise sur l'événement craint. 4. Évitez l'événement menaçant.
Colère	<p>A. Un objectif important est entravé ou une activité désirée est interrompue ou empêchée.</p> <p>B. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés (physiquement ou émotionnellement).</p> <p>C. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés, offensés ou menacés.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évitez délicatement. 2. Faites une pause. 3. Faites quelque chose d'aimable. 4. Imaginez de la compréhension: mettez-vous à la place de l'autre. 5. Imaginez de très bonnes raisons pour ce qui s'est produit. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si vous n'avez rien à perdre dans la lutte, contre-attaquez quand vous êtes attaqué. Surmontez ce qui fait obstacle à vos objectifs. 2. Cœuvrez pour empêcher d'ultérieures attaques, insultes ou menaces. 3. Évitez ou éloignez-vous des personnes menaçantes.
Dégoût	<p>A. Vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer.</p> <p>B. Vous êtes proche d'une personne ou d'un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au groupe dont vous faites partie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rapprochez-vous. Accueillez. 2. Soyez aimable. Mettez-vous à la place de l'autre. 3. Prenez ce qui semble repoussant. 4. Regardez la situation depuis le point de vue de l'autre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enlevez/nettoyez les choses dégoûtantes. 2. Amenez les autres à cesser ce qui vous blesse ou contamine votre communauté. 3. Évitez ou éloignez les choses ou les personnes blessantes. 4. Imaginez de la compréhension pour une personne qui a fait des choses dégoûtantes.

(suite à la page suivante)

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Envie	<p>A. Une personne ou un groupe détient ou reçoit ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin mais qui vous fait défaut.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empêchez-vous de détruire les choses des autres. 2. Appréciez ce que vous avez. 3. Imaginez comment tout cela fait sens. 4. N'exagérez pas la valeur ou le mérite des autres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorez-vous ainsi que votre vie. 2. Amenez les autres à être équitables. 3. Donnez moins de valeur à ce que les autres ont et qui vous fait défaut. 4. Essayez de voir les choses positivement. 5. Évitez les personnes qui ont davantage que vous.
Jalousie	<p>A. Un objet/une relation important et désirés risquent d'être perdus ou endommagés.</p> <p>B. Quelqu'un menace de vous enlever un objet/une relation important et désiré.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cessez de vouloir contrôler les autres. 2. Partagez ce que vous avez avec les autres. 3. Arrêtez de fouiner ou d'espionner. 4. N'évitez pas ; accueillez toute l'information. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protégez ce que vous avez. 2. Œuvrez pour être plus attrayant pour la(les) personne(s) avec qui vous voulez être en relation (i.e. battez-vous pour la relation). 3. Quittez la relation.
Amour	<p>A. Aimer une personne, un animal ou un objet estimés / admirés améliore la qualité de votre vie ou celle de ceux à qui vous tenez.</p> <p>B. Aimer cette personne, cet animal ou cet objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évitez complètement la personne, l'animal, l'objet que vous aimez. 2. Détournez-vous des pensées concernant l'être aimé. 3. Évitez le contact avec tout ce qui vous rappelle l'être aimé. 4. Rappelez-vous des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soyez avec la personne, l'animal ou l'objet de votre amour. 2. Touchez, tenez, etc. l'être aimé. 3. Évitez les séparations quand c'est possible. 4. Si vous perdez l'être aimé, battez-vous pour le retrouver ou le récupérer (si c'est possible).

(suite à la page suivante)

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Tristesse	<p>A. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.</p> <p>B. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activez votre comportement. 2. Évitez d'éviter. 3. Bâissez une expertise : faites des choses qui vous font sentir compétent et sûr de vous. 4. Augmentez les événements plaisants. 5. Prêtez attention aux événements plaisants. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites votre deuil ; faites une cérémonie commémorative ; allez au cimetière (mais ne vous y installez pas). Récupérez/ remplacez ce qui est perdu. 2. Planifiez comment construire une vie qui vaut la peine d'être vécue, sans l'être aimé ou les résultats espérés. 3. Accumulez les choses positives. 4. Bâissez une expertise: faites ce qui vous fait sentir compétent et sûr de vous. 5. Exprimez votre besoin d'aide. 6. Acceptez le soutien offert. 7. Essayez de voir les choses positivement.
Honte	<p>A. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe important si des aspects de votre personne ou de votre comportement sont rendus publics.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rendez publics votre comportement ou vos caractéristiques personnelles (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas). 2. Répétez le comportement sans vous cachez des personnes qui ne vous rejeteront pas. 3. Ou, si <i> votre </i>code moral est enfreint, demandez pardon et réparez ; pardonnez-vous et lâchez prise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cachez ce qui peut causer un rejet. 2. Apaisez ceux qui ont été offensés. 3. Modifiez votre comportement ou vos caractéristiques personnelles pour être adéquat 4. Évitez les groupes qui vous désapprouvent. 5. Trouvez un nouveau groupe qui corresponde à vos valeurs ou qui apprécie vos caractéristiques personnelles. 6. Œuvrer pour changer les valeurs de la personne ou de la société.

(suite à la page suivante)

Culpabilité	<p>1. Votre comportement enfreint votre propre code moral ou vos valeurs.</p>	<p>1. Faites ce qui vous fait sentir coupable, encore et encore.</p> <p>2. Rendez public votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejettent pas).</p> <p>Si vous <i>risqué d'être rejeté</i> par les autres :</p> <p>3. Cachez votre comportement.</p> <p>4. Utilisez les compétences interpersonnelles.</p> <p>5. Œuvrer pour changer les valeurs de votre groupe ou rejoignez un nouveau groupe.</p>	<p>1. Recherchez le pardon.</p> <p>2. Réparez le dommage causé ; améliorez les choses (ou, si c'est impossible, employez-vous à éviter ou réparer un dommage similaire pour les autres).</p> <p>3. Acceptez de bonne grâce les conséquences.</p> <p>4. Engagez-vous à éviter les comportements qui transgressent vos valeurs morales à l'avenir.</p>
--------------------	--	---	--

SURVOL : RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ À L'ESPRIT ÉMOTIONNEL – CONSTRUIRE UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE

ABC PLEASE est un moyen de se rappeler de ces compétences.

ACCUMULEZ LES ÉMOTIONS POSITIVES

A

À court terme : Faites des choses plaisantes possibles maintenant.

À long terme : Faites des changements dans votre vie afin que les événements positifs se produisent plus fréquemment à l'avenir.

Construisez une vie qui vaut la peine d'être vécue.

BÂTISSEZ VOTRE EXPERTISE

B

- Faites des choses qui vous font sentir compétant et efficace pour combattre l'impuissance et le désespoir.

SOYEZ CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS ÉMOTIONNELLES

C

- Répétez un plan à l'avance afin d'être préparé à faire face de manière compétente aux situations émotionnelles.

PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS

PLEASE

Prendre soin de **L**a santé, **E**viter les substances, équilibrer l'**A**limentation, équilibrer le **S**ommeil et faire de l'**E**xercice physique.

ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : COURT TERME

Accumulez les émotions positives à court terme en faisant les choses suivantes :

CONSTRUISEZ DES EXPÉRIENCES POSITIVES MAINTENANT

- AUGMENTEZ LES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS générant des émotions positives.
- Faites chaque jour UNE CHOSE de la Liste des Evénements Plaisants (*voir document 16 de Régulation des Émotions*)
- Entraînez-vous à agir à l'opposé, ÉVITEZ D'ÉVITER.
- SOYEZ CONSCIENT des événements positifs (ne faites pas plusieurs choses en même temps).

SOYEZ CONSCIENT DES EXPÉRIENCES POSITIVES

- CENTREZ votre attention sur les moments positifs lorsqu'ils se produisent.
Ne faites pas plusieurs choses en même temps.
- RECENTREZ votre attention quand votre esprit s'égare vers le négatif.
- PARTICIPEZ et ENGAGEZ-VOUS pleinement dans chaque expérience.

NE PRÊTEZ PAS ATTENTION AUX INQUIÉTUDES

Telles que...

- Quand l'expérience positive prendra-t-elle fin ?
- Est-ce que vous méritez cette expérience positive ?
- Que va-t-on attendre de plus de votre part maintenant ?

LISTE DES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS

1. Bricoler ma voiture
2. Planifier ma carrière
3. Payer mes dettes
4. Collectionner des objets (pièces, timbres, pierres, coquillages, etc.)
5. Partir en vacances
6. Penser à la fin de l'école
7. Recycler des objets anciens
8. Se rendre à un rendez-vous
9. Se relaxer
10. Aller au cinéma ou regarder un film
11. Courir ou marcher
12. Penser que j'ai bien rempli ma journée
13. écouter de la musique
14. Penser aux dernières fêtes
15. Acheter des gadgets pour la maison
16. S'étendre au soleil
17. Planifier un changement de carrière
18. Rire
19. Penser aux derniers voyages
20. Ecouter les autres
21. Lire des magazines, des journaux
22. Avoir un passe-temps (philatélie, construction de maquettes, etc.)
23. Passer une soirée avec de bons amis
24. Planifier les activités de la journée
25. Rencontrer de nouvelles personnes
26. Se souvenir de beaux paysages
27. Economiser de l'argent
28. Rentrer à la maison après le travail
29. Manger
30. Faire du karaté, du judo, du yoga
31. Penser à sa retraite
32. Réparer des choses à la maison
33. Faire de la mécanique (voiture, bateau, etc.)
34. Se souvenir des mots et des actes des personnes aimées
35. Porter des vêtements surprenants
36. Passer des soirées tranquilles
37. Prendre soin de mes plantes
38. Acheter ou vendre des biens
39. Aller nager
40. Griffonner
41. Faire de l'exercice
42. Collectionner des objets anciens
43. Aller à une fête
44. Penser à des achats
45. Jouer au golf
46. Jouer au football
47. Faire du cerf-volant
48. Discuter avec des amis
49. Avoir des rencontres familiales
50. Faire du vélo ou de la moto
51. Faire de la course à pieds
52. Aller camper
53. Chanter à la maison
54. Faire un arrangement floral
55. Pratiquer sa religion (aller à l'église, dans un groupe de prière, etc.)
56. Ranger ses outils
57. Aller à la plage
58. Penser « je suis quelqu'un de bien »
59. S'octroyer un jour sans rien faire
60. Aller à des réunions d'anciens élèves
61. Patiner, faire du roller, du skateboard
62. Naviguer, faire du bateau à moteur
63. Voyager, partir en vacances
64. Peindre
65. Faire une chose spontanément
66. Faire de la broderie, du point de croix
67. Dormir
68. Conduire
69. Se divertir, donner une fête
70. Aller dans un club (de jardinage, pour parents célibataires, etc.)
71. Penser à son mariage
72. Aller chasser
73. Chanter dans un groupe
74. Flirter
75. Jouer d'un instrument de musique
76. Faire des loisirs créatifs
77. Réaliser un cadeau pour quelqu'un
78. Acheter/télécharger de la musique
79. Regarder un match de boxe, de catch
80. Planifier des fêtes
81. Cuisiner
82. Faire de la randonnée
83. Ecrire (livres, poèmes, articles)
84. Coudre
85. Acheter des vêtements
86. Sortir pour dîner
87. Travailler
88. Parler de livres, aller dans un club de lecture
89. Faire du tourisme
90. Faire une manucure, une pédicure, un soin du visage
91. Aller à l'institut de beauté
92. Boire son café et lire le journal le matin
93. Jouer au tennis
94. Embrasser quelqu'un

(suite à la page suivante)

95. Regarder mes enfants jouer
96. Penser que l'on plus d'atouts que la plupart des personnes
97. Assister à une pièce de théâtre ou un concert
98. Rêvasser
99. Planifier d'aller à l'école ou de reprendre les études
100. Penser au sexe
101. Aller faire un tour en voiture
102. Restaurer des meubles
103. Regarder la TV
104. Faire des listes de tâches
105. Marcher dans les bois ou au bord de l'eau
106. Acheter des cadeaux
107. Achever une tâche
108. Assister à une manifestation sportive (course automobile, de chevaux)
109. Enseigner
110. Faire de la photo
111. Aller à la pêche
112. Penser à des événements plaisants
113. Suivre un régime
114. Jouer avec des animaux
115. Prendre l'avion
116. Lire un roman
117. Faire du théâtre
118. Etre seul
119. Tenir un journal ou écrire des lettres
120. Nettoyer
121. Lire des documentaires
122. Emmener les enfants quelque part
123. Danser
124. Soulever des poids
125. Aller à un pique-nique
126. Se dire « j'ai fait ça plutôt bien » après avoir réalisé quelque chose
127. Méditer, faire du yoga
128. Aller manger avec un ami
129. Aller à la montagne
130. Jouer au hockey
131. Travailler l'argile, faire de la poterie
132. Souffler du verre
133. Aller skier
134. Se déguiser
135. Réfléchir aux progrès que j'ai fait
136. M'acheter des petites choses (parfum, balles de golf, etc.)
137. Parler au téléphone
138. Aller au musée
139. Penser à la religion
140. Allumer des bougies
141. Faire du canoë, du rafting
142. Jouer au bowling
143. Travailler le bois
144. Rêvasser à propos de l'avenir
145. Prendre des cours de danse, de claquettes
146. Participer à un débat
147. S'asseoir sur la terrasse d'un café
148. Avoir un aquarium
149. Participer à des événements d'histoire contemporaine
150. Tricoter
151. Faire des mots croisés
152. Jouer au billard
153. Se faire masser
154. Dire « je t'aime »
155. Jouer à la balle, au baseball
156. Faire des paniers, jouer au basket-ball
157. Regarder et/ou montrer des photos
158. Penser à mes qualités
159. Résoudre des énigmes mentalement
160. Discuter de politique
161. Acheter des livres
162. Faire un sauna, un hammam
163. Examiner les ventes d'un vide-grenier
164. Penser à fonder une famille
165. Penser aux moments heureux de mon enfance
166. Faire des dépenses
167. Faire du cheval
168. Faire quelque chose de nouveau
169. Faire des puzzles
170. Jouer aux cartes
171. Penser « je suis quelqu'un qui gère »
172. Faire une sieste
173. Déterminer mon parfum préféré
174. Ecrire une carte et l'offrir à une personne à qui je tiens
175. Envoyer des messages, échanger avec quelqu'un
176. Jouer à un jeu de société (par ex. Monopoly, Cluedo, etc.)
177. Porter mon vêtement préféré
178. Faire un smoothie et le boire lentement
179. Se maquiller
180. Penser aux qualités d'un ami
181. Terminer une chose qui me réjouit
182. Surprendre quelqu'un en lui rendant service
183. Surfer sur internet
184. Jouer aux jeux vidéo
185. Ecrire un e-mail à un ami
186. Aller marcher dans la neige ou faire de la luge

(suite à la page suivante)

- 187. Aller chez le coiffeur
- 188. Installer un nouveau logiciel
- 189. Acheter des CD ou de la musique sur internet
- 190. Regarder du sport à la TV
- 191. Prendre soin de mes animaux
- 192. Faire du bénévolat
- 193. Regarder des spectacles d'humoristes
- 194. Faire du jardinage
- 195. Participer à une performance publique (par ex. un « flash mob »)
- 196. Ecrire dans un blog
- 197. Se battre pour une cause
- 198. Mener des expériences
- 199. Exprimer mon amour à quelqu'un
- 200. Faire une excursion, une promenade en nature, une exploration (marcher hors des sentiers battus, faire de la spéléologie)
- 201. Récolter des objets de la nature (des fruits, des aliments sauvages, du bois flottant)
- 202. Aller en ville, au centre commercial
- 203. Aller dans une foire, au carnaval, au cirque, au zoo, dans un parc d'attraction
- 204. Aller à la bibliothèque
- 205. Rejoindre ou former un groupe
- 206. Apprendre à faire quelque chose de nouveau
- 207. Ecouter les bruits de la nature
- 208. Regarder les étoiles ou la lune
- 209. Travailler à l'extérieur (couper du bois, travail de ferme)
- 210. Faire une activité sportive organisée (baseball, football, frisbee, handball, squash, tennis, volley-ball, etc.)
- 211. Jouer dans le sable, dans l'eau, dans l'herbe ; donner des coups de pieds dans les feuilles, les cailloux, etc.
- 212. Manifester contre les conditions sociales, politiques, ou environnementales
- 213. Lire des bandes dessinées, des magazines
- 214. Lire des œuvres sacrées
- 215. Réaménager ou décorer ma chambre ou la maison
- 216. Vendre ou échanger quelque chose
- 217. Faire de la motoneige ou de la moto dunes, du tout-terrain
- 218. Utiliser les réseaux sociaux
- 219. S'éterniser dans un long bain
- 220. Apprendre ou parler une langue étrangère
- 221. Discuter au téléphone
- 222. Composer de la musique, une chanson, faire un arrangement musical
- 223. Aller dans une friperie
- 224. Utiliser un ordinateur
- 225. Rendre visite à une personne malade, enfermée ou qui a des ennuis

Autres : _____

ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : LONG TERME

Accumulez les émotions positives sur le long terme pour construire une « vie qui vaut la peine d'être vécue ».

C'est-à-dire faites des changements dans votre vie afin que des événements positifs se produisent dans le futur.

Étape 1 : Évitez d'éviter.

Commencez maintenant à faire ce qui est nécessaire pour construire la vie que vous voulez. Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire, suivez les étapes ci-dessous.

Étape 2 : Identifiez les valeurs importantes pour vous.

Demandez-vous : Quelles sont pour moi les valeurs vraiment importantes dans ma vie ?
Exemples : Etre productif, faire partie d'un groupe, bien traiter les autres, être en forme physiquement.

Étape 3 : Identifiez une valeur à travailler maintenant.

Demandez-vous : Qu'y a-t-il de vraiment important pour moi à travailler dans ma vie actuelle ?
Exemple : Etre productif.

Étape 4 : Identifiez quelques objectifs liés à cette valeur.

Demandez-vous : Sur quels objectifs spécifiques puis-je travailler afin que cette valeur fasse partie de ma vie ?
Exemples : Trouver un travail dans lequel je puisse faire quelque chose d'utile, être plus actif pour maintenir les tâches importantes à la maison, trouver une activité bénévole dans laquelle employer les compétences que j'ai déjà.

Étape 5 : Choisissez un objectif à travailler maintenant.

Si nécessaire, listez les avantages / inconvénients pour choisir un objectif à travailler maintenant.
Exemple : Trouver un travail dans lequel je puisse faire quelque chose d'utile.

Étape 6 : Identifiez les petites étapes actives vers votre objectif.

Demandez-vous : Quelles sont les petites étapes que je peux réaliser pour atteindre mon objectif ?
Exemples : Visiter des lieux de travail, consulter sur internet les offres de travail dans mon domaines, déposer ma candidature pour les jobs qui m'intéressent, rédiger mon CV, vérifier les avantages des lieux dans lesquels je veux travailler.

Étape 7 : Franchissez une étape active maintenant.

Exemple : Consulter sur internet les offres de travail dans mon domaine.

LISTE DES VALEURS ET DES PRIORITÉS

En Esprit Éclairé, je pense qu'il est important de :

A. S'occuper des relations

1. Réparer les anciennes relations.
2. Accéder à de nouvelles relations.
3. Travailler sur les relations actuelles.
4. Mettre un terme aux relations destructives.
- Autre :

B. Faire partie d'un groupe

5. Avoir des relations étroites et satisfaisantes avec les autres.
6. Avoir un sentiment d'appartenance.
7. Recevoir de l'affection et de l'amour.
8. Être impliqué et avoir des rapports étroits avec les autres ; avoir et garder des amis proches.
9. Avoir une famille ; être proche et passer du temps avec les membres de la famille.
10. Avoir des personnes avec qui partager des choses.
- Autre :

C. Avoir du pouvoir et être capable d'influencer les autres

11. Avoir l'autorité pour approuver ou non ce que les autres font, pouvoir contrôler la façon dont les ressources sont utilisées.
12. Être un leader.
13. Gagner beaucoup d'argent.
14. Être respecté des autres.
15. Être perçu comme quelqu'un ayant réussi ; être connu ; obtenir la reconnaissance, un statut.
16. Faire concurrence aux autres avec succès.
17. Être populaire et reconnu.
- Autre :

D. Réaliser des choses dans la vie

18. Réaliser des objectifs significatifs ; être impliqué dans des engagements que j'estime importants.
19. Être productif.
20. Œuvrer pour atteindre des objectifs ; travailler dur.
21. Être ambitieux.
- Autre :

(suite à la page suivante)

E. Vivre une vie de plaisir et de satisfaction

- 22. Prendre du bon temps.
- 23. Rechercher l'amusement et les choses qui font plaisir.
- 24. Avoir du temps libre.
- 25. Apprécier le travail que je fais.
- Autre :

F. Faire en sorte que la vie soit pleine d'événements, de relations et de choses passionnantes

- 26. Essayer des choses nouvelles et différentes.
- 27. Etre audacieux et rechercher l'aventure.
- 28. Avoir une vie passionnante.
- Autre :

G. Se comporter respectueusement

- 29. Etre humble et modeste ; ne pas attirer l'attention sur moi.
- 30. Suivre les traditions et les coutumes ; me comporter convenablement.
- 31. Faire ce que l'on me dit et suivre les règles.
- 32. Bien traiter les autres.
- Autre :

H. Faire preuve d'autodétermination

- 33. Suivre mon propre chemin de vie.
- 34. Etre novateur, penser à des idées originales et être créatif.
- 35. Prendre mes propres décisions et être libre.
- 36. Etre indépendant ; prendre soin de moi et des personnes dont je suis responsable.
- 37. Avoir la liberté de penser et d'agir, pouvoir agir en fonction de mes priorités.
- Autre :

I. Avoir une spiritualité

- 38. Faire de la place dans la vie pour la spiritualité ; vivre une vie en suivant des principes spirituels.
- 39. Pratiquer une foi ou une religion.
- 40. Progresser dans la compréhension de moi-même, de ma vocation, et du véritable but de la vie.
- 41. Percevoir et réaliser la volonté de Dieu (ou de tout autre pouvoir supérieur) et trouver un sens durable à la vie.
- Autre :

J. Être en sécurité

- 42. Vivre dans un environnement sûr et sécurisé.
- 43. Etre sain et en forme physiquement.
- 44. Avoir un revenu stable qui réponde à mes besoins de base et ceux de ma famille.
- Autre :

(suite à la page suivante)

K. Honorer le bien universel de toute chose

- 45. Etre équitable, traiter les gens de manière égale et permettre l'égalité des chances.
- 46. Comprendre les personnes différentes ; être ouvert d'esprit.
- 47. Prendre soin de la nature et de l'environnement.
 Autre :

L. Contribuer à la communauté élargie

- 48. Aider les gens et ceux dans le besoin ; se soucier du bien-être des autres ; améliorer la société.
- 49. Etre loyal envers ses amis et dévoué envers ses proches ; être engagé dans un groupe partageant mes convictions, mes valeurs et mes principes éthiques.
- 50. M'engager pour une cause ou un groupe dont l'objectif va au-delà de mon propre intérêt.
- 51. Faires des sacrifices pour les autres.
 Autre :

M. Travailler sur mon épanouissement personnel

- 52. Développer une philosophie de vie personnelle.
- 53. Apprendre et faire des choses stimulantes, me permettant d'évoluer et de grandir en tant qu'être humain.
 Autre :

N. Avoir de l'intégrité

- 54. Etre honnête, connaître et défendre mes convictions personnelles.
- 55. Etre une personne responsable ; respecter ma parole envers les autres.
- 56. Vivre et faire face à la vie avec courage.
- 57. Etre une personne qui paye ses dettes envers les autres et répare les dommages causés.
- 58. M'accepter, accepter les autres et la vie telle qu'elle est ; vivre sans rancœur.
 Autre :

O. Autre :

BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

Bâtir une expertise

1. Planifiez de faire au moins une chose chaque jour pour développer un sentiment d'accomplissement.
Exemple : _____
2. Prévoyez le succès et non l'échec.
 - Faites une chose difficile, mais possible.
3. Augmentez graduellement la difficulté au cours du temps.
 - Si la première tâche est trop difficile, faites quelque chose d'un peu plus facile la prochaine fois.
4. Recherchez le défi.
 - Si la tâche est trop *facile*, essayez quelque chose d'un peu plus difficile la prochaine fois.

Être Capable d'anticiper pour faire face aux situations difficiles

1. **Décrivez** la situation susceptible de déclencher un comportement problématique.
 - Vérifiez les faits. Soyez précis dans votre description de la situation.
 - Nommez les émotions et les actions qui pourraient interférer avec l'utilisation de vos compétences.
2. **Décidez** quelles compétences de gestion ou de résolution de problème vous voulez utiliser dans la situation.
 - Soyez précis. Rédigez en détails la façon dont vous allez faire face à la situation, à vos émotions et vos urgences à agir.
3. **Imaginez** la situation dans votre tête de manière aussi réaliste que possible.
 - Imaginez-vous **DANS** la situation **MAINTENANT**, pas comme un observateur de la situation.
4. **Répétez** dans votre tête comment vous faites face efficacement.
 - Répétez dans votre tête de manière précise ce que vous pouvez faire pour gérer efficacement.
 - Répétez vos actions, vos pensées, ce que vous dites et comment vous le dites.
 - Répétez votre gestion efficace des nouveaux problèmes qui surviennent.
 - Répétez votre gestion efficace de la pire catastrophe que vous craignez.
5. **Pratiquez la relaxation après cette répétition.**

PRENDRE SOIN DE SON ESPRIT EN PRENANT SOIN DE SON CORPS

Rappelez-vous des compétences **PLEASE** :

P
L

1. **P**rendre rendre soin de **L**a santé.

Prenez soin de votre corps. Consultez un médecin quand c'est nécessaire. Prenez le traitement prescrit.

E

2. **E**viter les substances.

Évitez les substances illicites et consommez l'alcool avec modération (voire pas du tout).

A

3. Equilibrer l'**A**limentation

Ne mangez ni trop, ni trop peu. Répartissez les repas sur la journée et mangez en pleine conscience. Évitez les aliments qui vous rendent trop émotionnel.

S

4. Equilibrer le **S**ommeil

Essayez de dormir 7-9 heures par nuit ou du moins la quantité de sommeil qui vous aide à vous sentir bien. Gardez un rythme de sommeil régulier, surtout si vous avez des difficultés à dormir.

E

5. Faire de l'**E**xercice physique

Faites un type d'exercice chaque jour. Essayez de cumuler 20 minutes d'exercice quotidien.

PROTOCOLE DU CAUCHEMAR, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Quand les cauchemars vous empêchent de dormir

1. Pour être sûr d'être prêt à travailler la modification des cauchemars, entraînez-vous à la relaxation, à l'imagerie agréable et à anticiper pour faire face.

Faites de la relaxation progressive, de l'apaisement de la respiration, et/ou les exercices de l'Esprit Éclairé ; écoutez de la musique ou de l'imagerie guidée ; révisez les compétences de survie en cas de crise de la Tolérance à la Détresse.

2. Choisissez un cauchemar récurrent sur lequel vous voulez travailler.

Il s'agira de votre cauchemar-cible. Choisissez un cauchemar que vous pouvez gérer maintenant. Mettez de côté les cauchemars traumatiques jusqu'à ce que vous soyez prêt à les travailler - ou alors, si vous ciblez un cauchemar traumatique, sautez l'étape 3.

3. Rédigez votre cauchemar-cible.

Incluez des descriptions sensorielles (visions, odeurs, sons, goûts, etc.). Intégrez aussi toutes les pensées, émotions et affirmations vous concernant pendant le rêve.

4. Choisissez un dénouement différent au cauchemar.

Le changement dans le cauchemar doit avoir lieu AVANT que quelque chose de traumatisant ou de mauvais vous arrive ou arrive aux autres. En fait, vous voulez un changement qui empêche le mauvais dénouement habituel du cauchemar. Écrivez une fin qui vous procure un sentiment de paix quand vous vous réveillez.

Remarque : Le changement dans le cauchemar peut être très insolite et extravagant (par ex. vous devenez un super héros capable de s'échapper ou de repousser les agresseurs). Modifier le dénouement peut inclure un changement des pensées, des émotions et des affirmations vous concernant.

5. Rédigez le cauchemar complet, changements inclus.

6. RÉPÉTEZ et RELAXEZ-VOUS chaque nuit avant d'aller vous coucher.

Répétez le cauchemar modifié en visualisant le rêve en entier, changements inclus, chaque nuit, avant de pratiquer les techniques de relaxation.

7. RÉPÉTEZ et RELAXEZ-VOUS durant la journée.

Visualisez le rêve en entier, changements inclus et pratiquez la relaxation aussi souvent que possible durant la journée.

PROTOCOLE D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Que faire, au lieu de ruminer, quand vous n'arrivez pas à dormir

POUR AUGMENTER LA PROBABILITÉ DE REPOS / SOMMEIL :

1. **Développez et suivez un programme de sommeil cohérent, même le week-end.** Couchez-vous et réveillez-vous tous les jours aux mêmes heures et durant la journée, évitez toute sieste de plus de 10 minutes.
2. **Évitez d'utiliser votre lit pour d'autres activités pendant la journée,** comme regarder la télévision, discuter au téléphone ou lire.
3. **Évitez** la caféine, la nicotine, l'alcool, les repas lourds et l'exercice physique tard le soir avant d'aller dormir.
4. **Quand vous êtes prêt à aller dormir, éteignez la lumière, maintenez la chambre silencieuse et une température confortable et plutôt fraîche.** Essayez d'utiliser une couverture électrique si vous avez froid ; faites dépasser vos pieds de la couverture ou dirigez un ventilateur vers le lit si vous avez chaud ; portez un masque de sommeil, utilisez des bouchons d'oreilles, ou allumez un appareil qui génère du bruit blanc si besoin.
5. **Donnez-vous entre trente et soixante minutes pour vous endormir.** Si cela ne fonctionne pas, évaluez si vous êtes calme, ou si vous êtes anxieux (même s'il ne s'agit que d'une anxiété en arrière-plan) ou en proie à des ruminations.
6. **NE DRAMATISEZ PAS.** Souvenez-vous que vous avez besoin de repos et visez la rêverie et le repos de votre cerveau. Convincez-vous du fait que rester éveillé n'est pas une catastrophe. N'abandonnez pas pour autant tout espoir de dormir en vous levant pour entamer la « journée ».

SI VOUS ÊTES CALME MAIS COMPLÈTEMENT ÉVEILLÉ :

7. **Levez-vous ; allez dans une autre pièce et lisez un livre** ou effectuez une activité qui ne vous réveille pas davantage. Dès que vous sentez fatigué ou somnolent, retournez au lit.
8. **Essayez de manger un encas léger** (par ex. une pomme).

SI VOUS ÊTES ANXIEUX OU QUE VOUS RUMINEZ :

9. **Utilisez la compétence TIP de l'eau froide. Retournez directement au lit et pratiquez la compétence TIP d'apaisement de la respiration.** (*voir document 6 de Tolérance à la Détresse : Les compétences TIP : Changer la chimie de votre corps.*) Si vous souffrez d'une atteinte médicale, demandez l'accord de votre médecin avant d'utiliser l'eau froide.
10. **Essayez la pratique méditative 9-0.** Inspirez profondément et expirez lentement en disant dans votre tête le chiffre 9. Lors de la prochaine expiration, dites 8 ; à celle d'après, dites 7 et ainsi de suite jusqu'à 0. Recommencez le cycle, mais cette fois-ci, au lieu de commencer à 9, commencez à expirer avec le chiffre 8, suivi du 7, et ainsi de suite jusqu'à 0. Répétez ce cycle en commençant à 6, et ensuite à 5, et répétez les cycles jusqu'à ce que vous arriviez à 1. Effectuez cet exercice jusqu'à ce que vous vous endormiez.

(suite à la page suivante)

11. **Concentrez-vous sur la sensation corporelle** des ruminations (le fait de ruminer est souvent un moyen de fuir des sensations émotionnelles difficiles.)
12. **Rassurez-vous.** Les inquiétudes du milieu de la nuit sont juste des « pensées du milieu de la nuit ». Au matin, vous penserez autrement et vous vous sentirez différemment.
13. **Lisez un roman émotionnellement captivant** pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez légèrement fatigué. Arrêtez alors de lire, fermez les yeux et essayez de continuer le roman dans votre tête.
14. **Si les ruminations ne s'arrêtent pas**, suivez ces directives : « si le problème peut être résolu, résolvez-le. S'il ne peut pas être résolu, allez au bout de votre inquiétude, jusqu'à la « catastrophe » - la pire issue que vous puissiez imaginer - et ensuite imaginez-vous en train de faire face à cette catastrophe. *(voir document 19 de Régulation des émotions : Bâtir une expertise et être capable d'anticiper pour faire face.)*

Si rien d'autre ne fonctionne, écoutez la radio à faible volume, les yeux fermés (utilisez des écouteurs si besoin). La radio publique est un bon choix dans la mesure où le volume et les fluctuations de voix sont faibles.

Régulation des émotions

Tâches à domicile

Fiche 4. JOURNAL DES ÉMOTIONS

Nom: _____ Début de la semaine :

Enregistrez une émotion (soit l'émotion la plus forte de la journée, celle qui a duré le plus longtemps, la plus douloureuse ou celle qui vous a posé le plus de problèmes). Analysez cette émotion. Remplissez la feuille de travail « Observer et Décrire les Émotions » (feuille de travail sur la régulation des émotions 4 ou 4a) si nécessaire, ainsi que cette fiche.

Émotion	Action	Communiquer avec les autres			Communiquer avec moi	
Nom de l'émotion	Qu'est-ce que mon émotion m'a motivé à faire (ex.: quel a été le but de cette émotion ?)	Comment mon émotion a-t-elle été exprimée aux autres ? (apparence non-verbal, mots, actions)	Quel message mon émotion a-t-elle envoyé aux autres ?	Quel a été l'effet de mon émotion sur les autres ?	Qu'est-ce que mon émotion me disait ?	Comment ai-je vérifié les faits ?

Fiche 5. OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Nom: Début de la semaine :

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente, et remplissez tous les items sur cette feuille. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion qui s'est produite en premier (par exemple, la peur a déclenché la colère contre vous-même), remplissez une deuxième feuille de travail pour la première émotion. Utilisez le document 6 sur la Régulation des Émotions pour trouver des idées. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus d'espace.

NOM DE L'ÉMOTION : **INTENSITÉ (0-100) :**

ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR de mon émotion (qui, quoi, quand, ou) : Qu'est-ce qui a déclenché l'émotion ?

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ : Que s'est-il passé avant qui m'ait rendu vulnérable au déclenchement de l'événement ?

INTERPRÉTATIONS (croyances, hypothèses, évaluations) de la situation.

CHANGEMENTS ET EXPÉRIENCES DU VISAGE ET DU CORPS : Qu'est-ce que je ressentais dans mon visage et mon corps ?

ENVIES D'ACTION : Qu'est-ce que j'avais envie de faire ? Qu'est-ce que j'avais envie de dire ?

LANGAGE FACIAL ET CORPOREL : Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ?

CE QUE J'AI DIT durant la situation (soyez spécifique).

CE QUE J'AI FAIT durant la situation (soyez spécifique).

QUELLES CONSÉQUENCES l'émotion a-t-elle eue sur moi (mon état d'esprit, d'autres émotions, mon comportement, mes pensées, ma mémoire, mon corps, etc).

Fiche 6. VÉRIFIEZ LES FAITS

Nom: Début de la semaine :

Il est difficile de résoudre une situation émotionnelle si vous n'avez pas les faits exacts. Vous devez savoir quel est le problème avant de pouvoir le résoudre. Cette fiche de travail vous aide à comprendre si c'est l'événement qui cause votre émotion, votre interprétation de l'événement, ou les deux. Utilisez les techniques d'observation et de description de la pleine conscience. Observez les faits, puis décrivez les faits que vous avez observés.

Étape 1 : Demandez-vous : Quelle émotion est-ce que je veux changer ?

NOM DE L'ÉMOTION :

INTENSITE (0-100) Avant : **Après :**

Étape 2 : Quel est l'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR de ma réaction émotionnelle ?

DÉCRIEZ L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR : Que s'est-il passé qui vous a conduit à avoir cette émotion ? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ? En quoi cet événement vous pose-t-il problème ? Soyez très précis dans vos réponses.

VERIFIEZ LES FAITS !

Recherchez les extrêmes et les jugements dans la façon dont vous décrivez l'événement déclencheur.

REÉCRIVEZ les faits, si nécessaire, pour être plus précis.

Étape 3 : Quelles sont mes INTERPRÉTATIONS (pensées, croyances, etc.) des faits ?

Quelle est ma présomption ? Est-ce que j'ajoute mes propres interprétations à la description de l'événement déclencheur ?

VERIFIEZ LES FAITS !

Enumérez autant d'autres interprétations possibles des faits que vous pouvez.

REÉCRIVEZ les faits, si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos interprétations. Si vous ne pouvez pas vérifier les faits, rédigez une interprétation probable ou utile (c'est-à-dire, efficace).

Étape 4 : Est-ce que je vois une MENACE ?

Quelle est cette menace ? Qu'est-ce qui est menaçant pour moi dans cet événement ou cette situation ? Quelles conséquences ou issues inquiétantes est-ce que je prévois ?

VERIFIEZ LES FAITS !

Énumérez autant d'autres issues possibles que vous pouvez, compte tenu des faits.

REECRIVEZ les faits si nécessaire.

Essayez de vérifier l'exactitude de vos attentes. Si vous ne pouvez pas vérifier les issues probables, écrivez une issue probable non catastrophique auquel vous pouvez vous attendre.

Étape 5 : Est-ce que ce serait CATASTROPHIQUE, si l'issue appréhendée se produisait ? Décrivez en détail la pire issue à laquelle je peux raisonnablement m'attendre.

DECRIVEZ LES MOYENS DE FAIRE FACE A LA SITUATION si le pire se produit.

Étape 6 : Mon émotion (ou son intensité ou sa durée) CORRESPOND-ELLE AUX FAITS ? (0= pas du tout, 5= j'en suis certain).

Si vous n'êtes pas sûr que votre émotion ou votre intensité émotionnelle corresponde aux faits (par exemple, vous donnez une note de 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible ; demandez l'avis des autres ; ou faites une expérience pour voir si vos prédictions ou interprétations sont correctes.

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits.

Fiche 7. ACTION OPPOSÉE POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

Nom: Début de la semaine :

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse ou que vous voulez changer. Vérifiez si l'émotion correspond aux faits. Si ce n'est pas le cas, remarquez vos envies d'action, déterminez quelles seraient les actions opposées et faites-les. N'oubliez pas de pratiquer l'action contraire jusqu'au bout. Décrivez ce qui s'est passé.

NOM DE L'EMOTION : INTENSITE (0-100) Avant : Après :

L'ÉVÈNEMENT DECLENCHEUR DE MON EMOTION (QUI, QUOI, QUAND, OÙ) :

EST-CE QUE MON EMOTION (ou son intensité ou sa durée) EST JUSTIFIÉE ? Correspond-elle aux faits ? Est-elle efficace ?

Énumérez les faits qui justifient l'émotion et ceux qui ne le font pas. Cochez la réponse qui est la plus correcte.

Justifie	Ne justifie pas.

Justifié : Faites la résolution de problème **Non justifié : Continuez**
(Régulation des émotions : Fiche de travail 8)

Des ENVIES D'ACTION : Qu'est-ce que j'ai envie de faire ou de dire ?

ACTION OPPOSEE : Quelles sont les actions opposées à mes pulsions ? Qu'est-ce que je ne fais pas à cause de mes émotions ? Décrivez à la fois ce qu'il faut faire et comment agir à l'opposé dans la situation.

CE QUE J'AI FAIT : Décrivez-le en détail.

COMMENT JE L'AI FAIT : Décrivez le langage corporel, l'expression du visage, la posture, les gestes et les pensées.

Quel **EFFET SECONDAIRE** l'action opposée a-t-elle eu sur moi (mon état d'esprit, mes autres émotions, mon comportement, mes pensées, ma mémoire, mon corps, etc.) ?

Fiche 8. RÉSOUDRE LES PROBLÈMES POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

Nom: _____ Début de la semaine : _____

Sélectionnez un événement qui déclenche une émotion douloureuse. Sélectionnez un événement qui peut être changé. Transformez l'événement en un problème à résoudre. Suivez les étapes ci-dessous et décrivez ce qui s'est passé.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITE (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

1. **Quel est le problème ?** Décrivez le problème à l'origine de vos émotions. Qu'est-ce qui fait de cette situation un problème ?

2. **Vérifiez les faits pour vous assurer que vous avez le bon problème.** Décrivez ce que vous avez fait pour être sûr de vos faits. (Voir la fiche de travail 6 sur la régulation des émotions si vous avez besoin d'aide).

Réécrivez le problème si nécessaire pour vous en tenir aux faits.

3. **Quel est l'objectif réaliste à court terme de votre résolution de problème ?** Que doit-il se passer pour que vous pensiez avoir fait des progrès ?

4. **Réfléchissez à des solutions :** Dressez la liste de toutes les solutions et stratégies d'adaptation auxquelles vous pouvez penser. N'évaluez pas !

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

5. Quelles sont les deux meilleures idées (les plus susceptibles d'atteindre votre objectif, les plus réalisables)?

POUR	Solution 1	Solution 2
CONTRE	Solution 1	Solution 2

6. Choisissez la solution à essayer ; dressez la liste des étapes nécessaires ; vérifiez les étapes que vous effectuez et leur efficacité.

Etape	Décrire	Fait	Que s'est-il passé ?

7. Avez-vous atteint votre objectif ? Si oui, décrivez-le. Sinon, que pouvez-vous faire ensuite ?

Y a-t-il maintenant un nouveau problème à résoudre ? Si oui, décrivez-le, et résolvez à nouveau le problème.

Fiche 27. LISTE DES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS

Nom: Début de la semaine :

Cochez les activités que vous comptez pratiquer cette semaine.

1. Travailler sur ma voiture.
2. Planifier une carrière.
3. Se désendetter (payer ses dettes).
4. Collectionner des objets (cartes de baseball, pièces de monnaie, timbres, pierres, coquillages, etc.).
5. Partir en vacances.
6. Penser à ce que sera ma vie quand j'aurai terminé mes études.
7. Recycler de vieux objets.
8. Aller à un rendez-vous galant.
9. Se détendre.
10. Aller voir ou regarder un film.
11. Faire du jogging, marcher.
12. Penser : " J'ai fait une journée de travail complète "
13. Écouter de la musique.
14. Penser aux fêtes passées.
15. Acheter des gadgets ménagers.
16. S'allonger au soleil.
17. Planifier un changement de carrière.
18. Rire.
19. Penser à des voyages passés
20. Écouter d'autres personnes
21. Lire des magazines ou des journaux
22. S'adonner à des passe-temps (collectionner des timbres, collection de timbres, modélisme, etc.)
23. Passer une soirée avec de bons amis
24. Planifier les activités de la journée
25. Rencontrer de nouvelles personnes
26. Se souvenir de beaux paysages
27. Économiser de l'argent
28. Rentrer à la maison après le travail
29. Manger
30. Pratiquer le karaté, le judo ou le yoga
31. Penser à la retraite
32. Réparer les objets de la maison
33. Travailler sur des machines (voitures, bateaux...)
34. Se souvenir des paroles et des actes de personnes aimantes
35. Porter des vêtements choquants
36. Avoir des soirées tranquilles
37. Prendre soin de mes plantes
38. Acheter, vendre des actions
39. Aller à la piscine
40. Gribouiller
41. Faire de l'exercice
42. Collectionner de vieux objets
43. Aller à une fête
44. Penser à acheter des choses
45. Jouer au golf
46. Jouer au football
47. Faire voler des cerfs-volants
48. Avoir des discussions avec des amis
49. Avoir des réunions de famille
50. Faire du vélo ou de la moto
51. Courir sur une piste
52. Faire du camping
53. Chanter à la maison
54. Arranger des fleurs
55. Pratiquer une religion (aller à l'église, prier en groupe, etc.)
56. Organiser des outils
57. Aller à la plage
58. Penser "Je suis une personne bien".
59. Passer une journée sans rien faire
60. Aller à des réunions de classe
61. Faire du skateboard, de la planche à roulettes, faire du roller
62. Faire de la voile ou du bateau à moteur
63. Voyager ou partir en vacances
64. Peindre
65. Faire quelque chose spontanément
66. Faire de la broderie, du tricot, etc.
67. Dormir
68. Conduire
69. Recevoir, faire des fêtes
70. Fréquenter des clubs (clubs de jardinage, parents sans partenaires, etc.)
71. Penser à se marier
72. Aller à la chasse (suite à la page suivante)

73. Chanter en groupe
74. Flirter
75. Jouer d'un instrument de musique
76. Faire de l'art et de l'artisanat
77. Fabriquer un cadeau pour quelqu'un
78. Acheter/télécharger de la musique
79. Regarder la boxe ou la lutte
80. Organiser des fêtes
81. Faire la cuisine
82. Faire de la randonnée
83. Écrire (livres, poèmes, articles)
84. Coudre
85. Acheter des vêtements
86. Aller au restaurant
87. Travailler
88. Discuter de livres ; participer à un club de lecture
89. Faire du tourisme
90. Se faire une manucure/pédicure ou un soin du visage
91. Aller au salon de beauté
92. Prendre un café tôt le matin et lire le journal
93. Jouer au tennis
94. S'embrasser
95. Regarder mes enfants (jouer)
96. Penser : " J'ai beaucoup plus d'atouts que la plupart des gens »
97. Aller à des pièces de théâtre et à des concerts
98. Rêvasser
99. Planifier de retourner à l'école
100. Penser au sexe
101. Faire un tour en voiture
102. Remettre en état des meubles
103. Regarder la télévision
104. Faire des listes de tâches
105. Marcher dans les bois (ou au bord de l'eau)
106. Acheter des cadeaux
107. Terminer une tâche
108. Assister à un sport de spectateur (course automobile, courses de chevaux)
109. Enseigner
110. Photographie
111. Aller à la pêche
112. Penser à des événements agréables
113. Suivre un régime alimentaire
114. Jouer avec des animaux.
115. Prendre l'avion
116. Lire de la fiction
117. Agir
118. Être seul
119. Écrire des entrées de journal ou des lettres
120. Faire le ménage
121. Lire des textes non fictionnels
122. Accompagner les enfants dans leurs déplacements
123. Danser
124. Faire de l'haltérophilie
125. Aller à un pique-nique
126. Se dire " j'ai bien fait ça " après avoir fait quelque chose
127. Méditer, faire du yoga
128. Dîner avec un ami
129. Aller à la montagne
130. Jouer au hockey
131. Travailler l'argile ou la poterie
132. Souffler le verre
133. Aller faire du ski
134. S'habiller
135. Réfléchir à la façon dont j'ai progressé.
136. Acheter de petites choses pour moi (parfum, balles de golf, etc.)
137. Parler au téléphone
138. Aller dans des musées
139. Avoir des pensées religieuses
140. Allumer des bougies
141. Canot-kayak en eaux vives/rafting
142. Aller au bowling
143. Travailler le bois
144. Fantasmer sur l'avenir
145. Prendre des cours de ballet ou de claquettes
146. Débattre
147. S'asseoir dans un café-terrasse
148. Avoir un aquarium
149. Participer à des événements d'"histoire vivante"
150. Tricoter
151. Faire des mots croisés
152. Jouer au billard
153. Se faire masser
154. Dire "Je t'aime".
155. Jouer à la balle, s'entraîner à la batte
156. Tirer au panier
157. Voir et/ou montrer des photos
158. Penser à mes qualités
159. Résoudre mentalement des énigmes
160. Avoir une discussion politique
161. Acheter des livres

162. Prendre un sauna ou un bain de vapeur
163. Faire le tour des ventes de garage
164. Penser à fonder une famille
165. Penser à des moments heureux de mon enfance
166. Dépenser sans compter
167. Faire de l'équitation
168. Faire quelque chose de nouveau
169. Travailler sur des casses-têtes
170. Jouer aux cartes
171. Penser : " Je suis une personne qui peut se débrouiller "
172. Faire une sieste
173. Déterminer mon parfum préféré
174. Faire une carte et la donner à quelqu'un qui m'est cher
175. Envoyer un mesÉclairé instantané/un texto à quelqu'un
176. Jouer à un jeu de société (par exemple, Monopoly, Life, Clue, Sorry)
177. Enfiler mon vêtement préféré
178. Faire un smoothie et le boire lentement
179. Me maquiller
180. Penser aux qualités d'un ami.
181. Terminer quelque chose dont je suis fier
182. Surprendre quelqu'un avec une faveur
183. Surfer sur l'Internet
184. Jouer à des jeux vidéo
185. Envoyer un e-mail à des amis
186. Faire de la marche ou de la luge pendant qu'il neige
187. Se faire couper les cheveux
188. Installer un nouveau logiciel
189. Acheter un CD ou de la musique sur iTunes
190. Regarder le sport à la télévision
191. Prendre soin de mes animaux domestiques
192. Faire du bénévolat
193. Regarder de la comédie sur YouTube
194. Travailler dans mon jardin
195. Participer à un spectacle public (par exemple, un flash mob)
196. Bloguer
197. Se battre pour une cause
198. Mener des expériences
199. Exprimer mon amour à quelqu'un
200. Faire des excursions, des promenades dans la nature, explorer (s'éloigner des routes connues, spéléologie)
201. Récolter des objets naturels (aliments ou fruits sauvages, bois flotté)
202. Aller en ville ou dans un centre commercial
203. Aller à une foire, une fête foraine, un cirque, un zoo ou un parc d'attractions
204. Aller à la bibliothèque
205. Rejoindre ou former un groupe
206. Apprendre à faire quelque chose de nouveau
207. Écouter les sons de la nature
208. Regarder la lune ou les étoiles
209. Travail à l'extérieur (couper du bois, travaux agricoles)
210. Pratiquer des sports organisés (baseball, softball, football, frisbee, handball, paddleball, squash, tennis, volleyball, etc.)
211. Jouer dans le sable, dans un ruisseau, dans l'herbe ; donner des coups de pied dans des feuilles, des cailloux, etc.
212. Protester contre des conditions sociales, politiques ou environnementales.
213. Lire des dessins animés ou des bandes dessinées
214. Lire des œuvres sacrées
215. Réaménager ou redécorer ma chambre ou la maison
216. Vendre ou échanger quelque chose
217. Faire de la motoneige ou conduire un "dune buggy"/VTT
218. Réseautage social
219. Faire trempette dans la baignoire
220. Apprendre ou parler une langue étrangère
221. Parler au téléphone
222. Composer ou arranger des chansons ou de la musique
223. Faire des achats dans une friperie
224. Utiliser un ordinateur
225. Rendre visite à des personnes malades, isolées ou en difficulté.
226. Autre : _____
227. Autre : _____
228. Autre : _____

Fiche 10. PASSER DES VALEURS AUX ÉTAPES D' ACTIONS SPÉCIFIQUES

Nom: Début de la semaine :

Une fois que vous avez déterminé vos valeurs, l'étape suivante consiste à décider des choses spécifiques que vous pouvez faire ou atteindre (objectifs) qui rendront votre vie plus conforme à vos valeurs. Une fois que vous avez des objectifs, vous pouvez déterminer les mesures à prendre pour les atteindre.

Exemple : **Valeur** : Faire partie d'un groupe.

Objectifs possibles :

- Se faire des amis,
- Trouver une activité de loisir en groupe,
- Renforcer mes liens avec mes collègues.

Choisissez un objectif sur lequel travailler dès maintenant :

- Trouver une activité de loisir en groupe.

Définir quelques étapes d'action qui me permettront d'atteindre mon objectif.

- Consulter la brochure de loisirs de ma ville,
- Aller à la bibliothèque de la ville et demander si des activités sont organisées par eux,
- Consulter le répertoire de mon ancienne université.

1. Choisissez une de vos valeurs :

2. Identifiez trois objectifs :

-
-
-

3. Cochez un objectif sur lequel travailler dès maintenant.

4. Identifiez les étapes que vous pouvez faire dès maintenant pour vous rapprocher de cet objectif.

5. Faites une étape d'action maintenant.

Décrivez ce que vous avez fait : Décrivez ce qui s'est passé ensuite :

Fiche 11. BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

Nom: _____ Début de la semaine : _____

Dans la colonne de gauche, inscrivez les jours de la semaine. Puis, dans la première colonne, écrivez vos projets de mise en pratique de la maîtrise dans la rubrique "Bâtir une expertise". À la fin de la journée, écrivez dans la deuxième colonne ce que vous avez fait pour accroître votre sentiment de maîtrise. Sous la rubrique "Être Capable d'anticiper", décrivez une situation problématique dans la première colonne, puis décrivez dans la deuxième colonne comment vous avez imaginé faire face avec habileté. Vérifiez également si cela vous a aidé.

Jour	Bâtir une expertise		Être Capable d'anticiper	
	Activités planifiées pour développer la maîtrise	Activités que j'ai faites pour développer la maîtrise	Situation problématique anticipée	Comment j'ai imaginé faire face efficacement (décrire)
				Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.
				Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.

Fiche 12. Pratiquer les Compétences PLEASE

Nom: _____ Début de la semaine :

Dans la colonne de gauche, inscrivez les jours de la semaine. Ensuite, écrivez ce que vous avez fait pour pratiquer chacune des compétences PLEASE. En bas de chaque colonne, cochez si la pratique de cette compétence a été utile au cours de la semaine.

Jour	Décrire comment j'ai Pris soin de La santé.	Décrire comment j'ai Évité les substances	Décrire comment j'ai équilibré l'Alimentation	Décrire comment j'ai équilibré le Sommeil	Décrire comment j'ai fait de l'Exercice Aidant?
	Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.	Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.	Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.	Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.	Aidant (cocher) ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non.