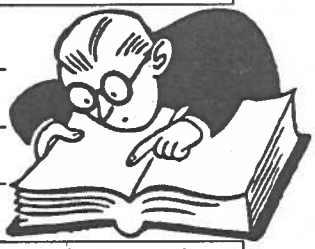
PHASE 1



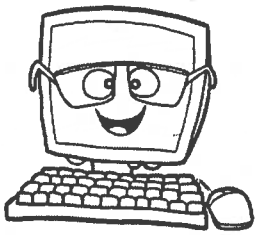
Ressources de crise

Ambulance / Urgence	9-1-1
Info-Santé/Social	8-1-1
Suicide-Action Montréal, 24/7	1-866-APPELLE (277-3553) ou 514-723-4000
Centres de crise • Iris, 24/7 • Tracom, 24/7	514-388-9233 514-483-3033
S.O.S violence conjugale	1-800-363-9010 ou 514-873-9010
Ligne parents, interventions pour parents en difficulté	1-800-361-5085 ou 514-288-5555
Tel-Aide (ligne d'écoute)	514-935-1101
Urgence Pavillon Albert-Prévost, 24/7	514-388-2222 # 4212



Livres

1. « *Borderline, retrouver son équilibre* », Dominique Page; éd. Odile Jacob, 2006.
2. « *Je réinvente ma vie* », Jeffrey Young, Janet S. Klosko; éd. de l'Homme, 1995.
3. « *Vivre avec un proche impulsif, intense, instable* » Sandra D'Auteuil, Caroline Lafond. Montréal, Bayard Canada, 2006. (pour familles et proches)
4. « *Trouble de personnalité limite et réadaptation* », points de vie de différents auteurs / Tome I et Tome II; éditions Ressources, 2007 et 2008.
5. « *Ces gens qui sont borderline, apprenez à composer avec les personnalités limites* », Paul T.Mason, Randi Kreger; éd. de l'Homme, 2010.
6. « *Le Manuel du Borderline* », Martin Desseilles, Bernadette Grosjean, Nader Perroud; éd. Eyrolles, 2014.
7. « *Le piège du bonheur* », Russ Harris; éd. de l'Homme, 2009.
8. « *Vivre mieux avec ses émotions* », Martin Desseilles, Moïra Mikolacjczak; éd. Odile Jacob, 2013.



Sites Internet

1. www.aqpamm.ca/ressources/fiches-maladies/le-trouble-de-la-personnalite-limite
2. www.aapel.org
3. www.borderlinepersonalitydisorder.com
4. www.youtube.com/user/BehavioralTech
5. www.douglas.qc.ca/info/borderline-personality-disorder-causes-treatments?locale=fr

Applications

- EMOTEO
- Méditer avec Petit BamBou
- RespiRelax

Document préparé par Winnie Daniel, ergothérapeute. Clinique des troubles relationnels et dépendances. Hôpital en santé mentale Albert-Prévost. Automne 2017.

THÉORIE SUR LA PERSONNALITÉ et le TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

La **personnalité**, est la façon habituelle de vivre les expériences et de se comporter.
La personnalité s'exprime par notre façon :

- de penser
- d'exprimer nos émotions
- d'agir (de se comporter)
- d'entrer en relation
- nos goûts et nos valeurs



La personnalité est composée de deux dimensions :

- Le **tempérament** qui est inné.

Et

- Le **caractère** qui est acquis au fil du temps, sous l'influence de l'environnement et des expériences personnelles

Ainsi, chacun de nous possède une personnalité ***unique*** différente de celles des autres. *(Goulet, 999)*

Un **trouble de la personnalité** est un ensemble de traits de personnalité qui font en sorte que l'expérience et les conduites de la personne diffèrent notablement de ce qui est attendu dans la culture de l'individu. *(Inspiré du DSM 5)*

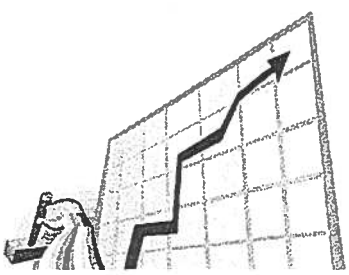
La personne doit présenter des difficultés dans au moins 2 des domaines suivants :

- La façon de penser
- La gestion des émotions
- Le fonctionnement interpersonnel
- Le contrôle des impulsions
- Les problèmes doivent être durables, affecter le fonctionnement de la personne et engendrer une souffrance cliniquement significative. *(DSM 5)*

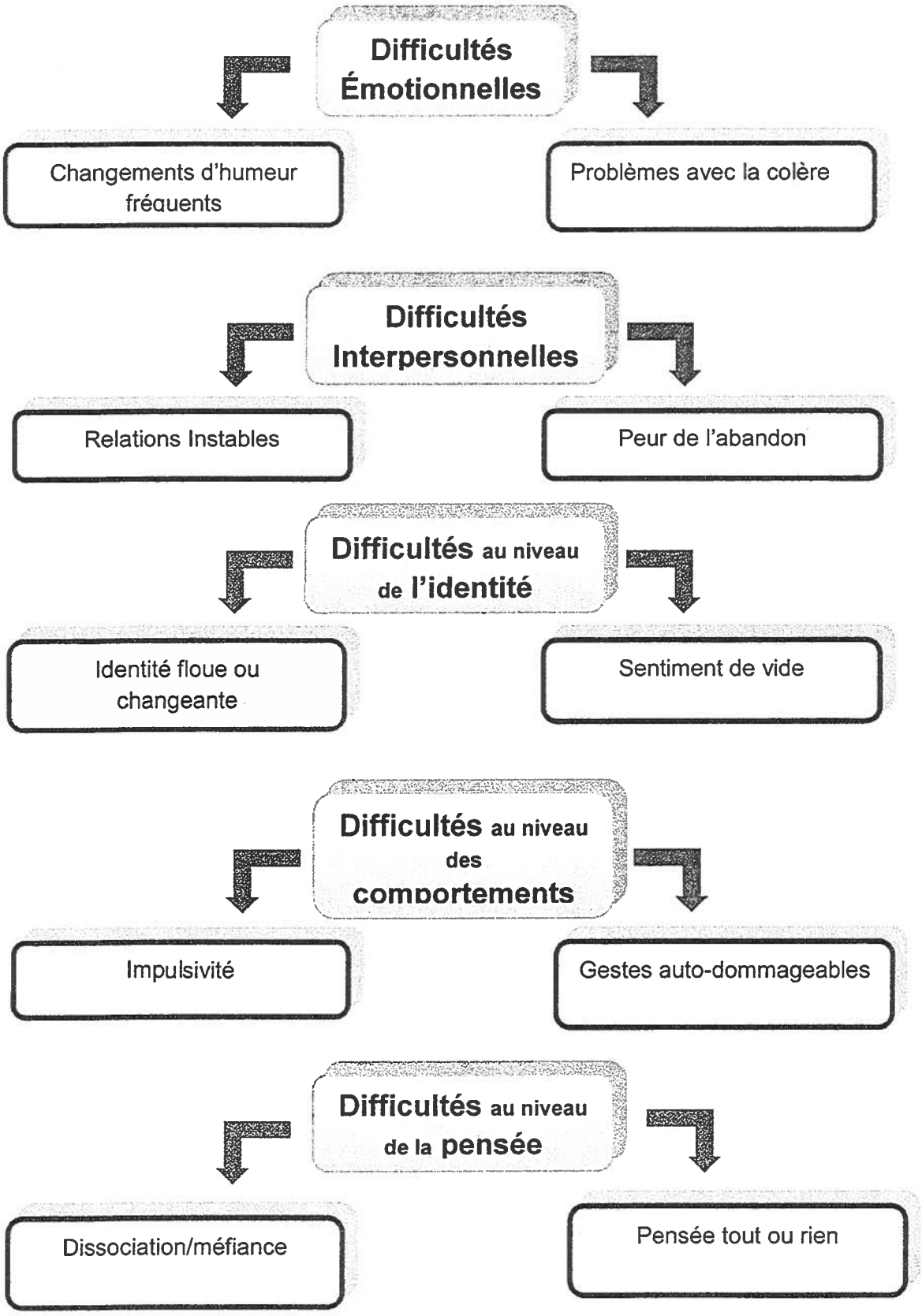
5 à 15 % de la population générale a un trouble de personnalité (Labrosse 2007)

1 à 6 % de la population a un trouble de personnalité limite.

Le **trouble de personnalité limite** est une catégorie de trouble de la personnalité qui se caractérise par une impulsivité marquée, une instabilité de l'humeur et des relations interpersonnelles, ainsi que par des comportements suicidaires.



PROGRAMME TPL - PHASE 1 - RENCONTRE 2(page 2 de 3)



Sur l'autre côté de la médaille, il y a des éléments positifs à considérer

Sensibilité
Expressif
Authenticité
Compassion
Curiosité
Sens artistique
Autre : _____

Intuition Perspicacité
Spontanéité
Honnêteté
Conscience sociale
Ouverture d'esprit
Humour

Capacité d'introspection
Passionné
Joie de vivre
Sens de la justice
Créativité
Énergie

Pronostic positif des études sur le trouble de personnalité limite

- L'impulsivité s'améliore le plus rapidement.
- Les symptômes affectifs s'améliorent plus lentement.
- Les personnes qui continuent de consommer (drogues/alcool) ont tendance à ne pas entrer en rémission.
- Un conjoint, un bon milieu de travail et un environnement stable sont des facteurs qui favorisent la rémission.
- Les expériences de vie positives et la maturité sont également des facteurs favorables.
- Autant de femmes que d'hommes ont un TPL. Les femmes ont tendance à consulter davantage.
- Pour les personnes qui suivent un traitement, 35% connaissent une période de rémission après 2 ans de traitement, 50% après 4 ans et 70% après 6.
- 6% des gens en rémission (qui ne répondent plus aux critères diagnostiques du TPL) ont une rechute.

Théorie Biosociale du trouble de la personnalité limite (TPL) De Marsha Linehan*

Les traits de personnalité limite proviennent d'une difficulté à réguler les émotions.

Deux facteurs sont alors en interaction



La vulnérabilité émotionnelle
(tempérament, inné)

Environnement invalidant
(acquis)



Régulation : Action de régler, d'assurer un bon fonctionnement, un rythme régulier.

*Marsha Linehan est une psychologue et auteure américaine qui travaille avec une clientèle TPL à Seattle, USA. C'est elle qui a créé la thérapie comportementale dialectique qui est offerte dans ce groupe.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

La Vulnérabilité Émotionnelle

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

La vulnérabilité émotionnelle est BIOLOGIQUE : C'est simplement comment certaines personnes sont nées

- Elles sont plus ***sensibles*** aux stimuli émotionnels; elles peuvent détecter dans l'environnement de l'information émotionnelle subtile que d'autres ne remarquent tout simplement pas.
  - Elles ressentent des émotions ***beaucoup plus souvent*** que les autres.
  - Les émotions semblent se déclencher sans raison, dans **« un ciel clair ».**
- Elles ont des émotions plus ***intenses***.
  - Les émotions frappent comme ***« une tonne de brique ».***
  - Et les émotions durent ***longtemps***.

L'impulsivité a aussi une base BIOLOGIQUE : Réguler ses actions est plus difficile pour certaines personnes que pour d'autres.

- Elles trouvent ***très difficile d'empêcher*** les comportements impulsifs.
  - Souvent, sans y réfléchir, elles font des choses qui les ***mettent dans le trouble.***
  - Parfois leur ***comportement semble survenir de nulle part (sans déclencheur).***
- Elles trouvent très ***difficile d'être efficace.***
  - Leurs humeurs sont des obstacles à s'***organiser*** pour atteindre leurs buts.
  - Elles ***ne peuvent contrôler*** les comportements associés à l'humeur.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

L'Environnement Invalidant

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

- ☐ Un environnement invalidant ne semble pas comprendre vos émotions.
  - ☐ Il vous transmet le message que vos émotions ne sont **invalides**, qu'elles sont **anormales, erronées, ou mauvaises.**
  - ☐ Il va souvent **ignorer** vos réactions émotionnelles et ne fera rien pour vous aider face à elles.
  - ☐ Il peut dire « ne sois donc pas si bébé! », « arrête de pleurnicher », « arrête de faire ta poule mouillée et vas-y, règle juste le problème», « les gens normaux ne se fâchent pas autant pour des affaires de même ».
- ☐ Les gens qui invalident **FONT SOUVENT DU MIEUX QU'ILS PEUVENT.**
  - ☐ Ils ***peuvent ne pas savoir*** comment valider ou combien c'est important de valider, ou ils ***peuvent avoir peur*** que s'ils valident vos émotions, vous serez plus émotif que moins.
  - ☐ Ils **peuvent vivre de grands stress** ou être trop occupés et manquer de temps, ou ils peuvent être trop peu outillés eux-mêmes.
  - ☐ Il peut y avoir un ***mauvais pairage*** entre vous et votre environnement social : **vous pourriez être une tulipe dans un jardin de rose.**

Un environnement SOCIAL inefficace est un problème important quand vous voulez apprendre à réguler vos émotions et actions.

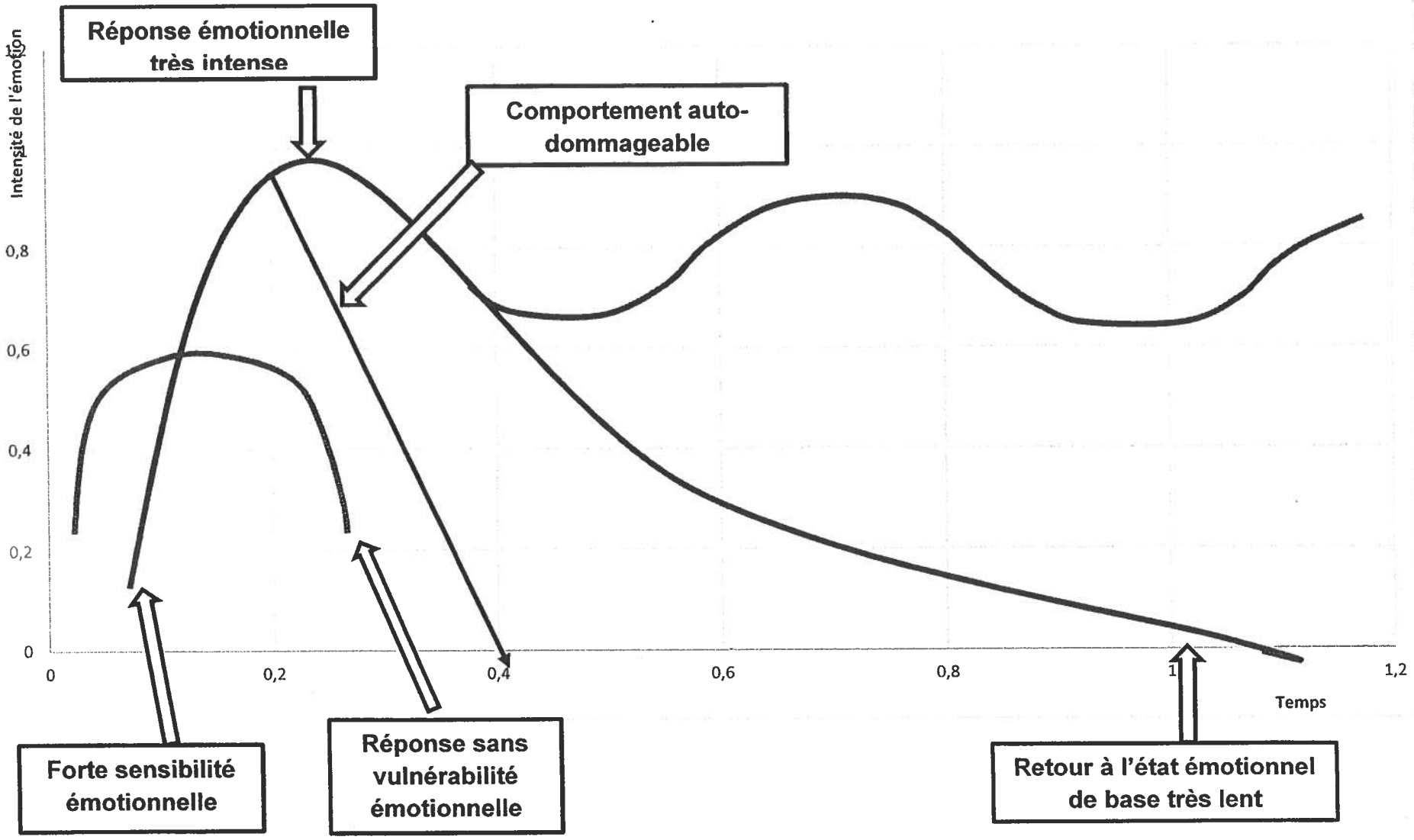
- ☐ Votre environnement **peut renforcer les émotions et les actions hors de contrôle.**
  - ☐ Si les gens cèdent quand vous êtes hors de contrôle, il vous sera très difficile de vous contrôler.
  - ☐ Si les autres vous demandent de changer, mais ne vous montrent pas comment faire, il sera difficile de continuer d'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 réagit à son environnement social et l'influence.
- ☐ L'environnement social réagit et influence la personne.
- ☐ Ces réactions et influences mutuelles se perpétuent.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Vulnérabilité Émotionnelle



Nicastro, R. et Dieben, K. (2008, Mai). *L'intervention court terme pour le trouble limite*. Conférence dans le cadre des journées de perfectionnement de l'Institut Victoria sur le traitement des troubles de la personnalité, Montréal.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

Les compétences de survie durant les crises



Traduit au CSSSSL, direction des programmes et services santé mentale adulte, de « Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual : A Revision of Skills Training Manual for Borderline Personnality Disorder» de l'auteure Marsha M. Linehan, sous presse, Guilford Press. (2014-02)

Les buts de la Tolérance à la Détresse

SURVIVRE AUX SITUATIONS DE CRISE

Sans les aggraver

ACCEPTER LA RÉALITÉ

Remplacer la souffrance et «se sentir paralysé», par une douleur plus tolérable et avoir la possibilité d'aller de l'avant.

ÊTRE LIBÉRÉ

D'avoir à satisfaire les exigences de vos propres désirs, désirs d'action et émotions intenses

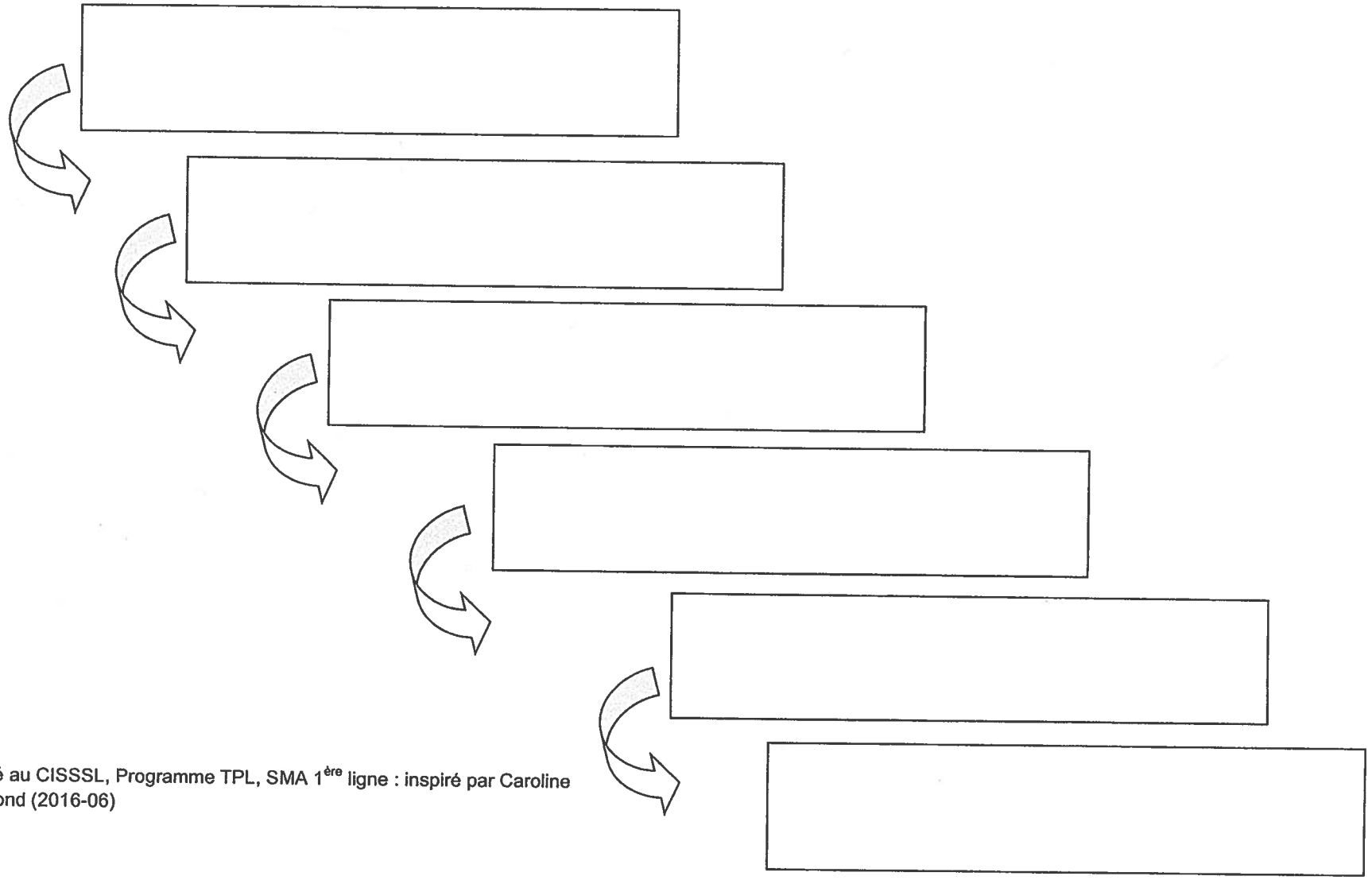
AUTRE : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PROGRAMME TPL – PHASE 1 – RENCONTRE 4

Feuille de travail - Mes étapes de survie aux crises

« Je sais que si je tolère ma détresse, je vais voir plus clair après et que je vais prendre des décisions plus sages. »
OK, comment est-ce que je vais passer à travers la crise?



Créé au CISSSL, Programme TPL, SMA 1ère ligne : inspiré par Caroline Lafond (2016-06)

Vue d'ensemble

Les compétences de survie aux crises

Ce sont les compétences pour tolérer les événements douloureux, les désirs d'action et les émotions quand vous ne pouvez changer ou améliorer les choses dès maintenant.

STOP

LES AVANTAGES ET LES DÉSAVANTAGES

***TIP* pour changer votre chimie corporelle**

SE DISTRAIRE avec «l'esprit sage ACCEPTE»

S'apaiser avec les 5 SENS

Améliorez le moment avec IMPROVE

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Quand utiliser les compétences de survie aux crises

VOUS ÊTES EN CRISE quand la situation est :

- Hautement stressante.
- À court terme (qui ne durera pas longtemps).
- Crée une forte pression de résoudre la crise *maintenant.*

UTILISER LES COMPÉTENCES DE SURVIE AUX CRISES quand :

1. Vous avez une douleur intense qui ne pourra être soulagée rapidement.
2. Vous voulez agir sur le coup de vos émotions, mais cela ne fera qu'aggraver.
3. Votre esprit émotionnel menace de prendre le contrôle et vous avez besoin de demeurer compétent.
4. Vous êtes envahi, mais il vous faut continuer à faire face à vos responsabilités.
5. Votre éveil est extrême, mais les problèmes ne peuvent être gérés maintenant.

N'UTILISEZ PAS LES COMPÉTENCES DE SURVIE AUX CRISES pour :

- Les problèmes de la vie de tous les jours.
- Résoudre tous les problèmes de votre vie.
- Vous bâtir une vie valant la peine d'être vécue.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Le STOP



Stop

N'essayez pas de réagir. Stop ! Arrêtez-vous! Ne bougez plus un seul muscle! Vos émotions peuvent vous porter à agir sans réfléchir.

Restez en contrôle !

Prenez un **T**emps de recul

Prenez un moment de recul de la situation. Prenez une pause. Laissez aller. Respirez profondément. Ne laissez pas vos émotions vous faire agir impulsivement.

Observez

Notez ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Quelle est la situation ? Quelles sont vos pensées et vos émotions ? Que disent ou font les autres ?

Poursuivez en pleine conscience

Agissez avec conscience. Dans ce que vous déciderez de faire, considérez vos pensées et vos émotions, la situation, les pensées et sentiments des autres. Pensez à vos buts. Demandez à votre esprit sage quelles actions rendront la situation meilleure ou pire.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 2 (Document TAD 4)

Pratiquer la compétence STOP

Décrivez deux situations dans lesquelles vous avez pratiqué la compétence STOP.

SITUATION # 1 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

Écrivez le comportement que vous essayez d'arrêter : _____

- ☐ **STOP**
- ☐ **Prenez un Temps de recul**
- ☐ **Observez**
- ☐ **Allez-y pleinement conscient**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute. — 1

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu. — 2 3 4

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action. — 5

SITUATION # 2 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

Écrivez le comportement que vous essayez d'arrêter : _____

- ☐ **STOP**
- ☐ **Prenez un Temps de recul**
- ☐ **Observez**
- ☐ **Allez-y pleinement conscient**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute. — 1

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu. — 2 3

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action — 4

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE DOCUMENT 6 (feuille de travail TAD 4)

TIP : Changer Votre Chimie Corporelle

pour réduire votre Esprit Émotionnel *rapidement*

Rappelez-vous de ces compétences comme le ***TIP***

T

Changez la TEMPÉRATURE de votre visage avec de l'EAU FROIDE*
(pour vous calmer rapidement)

- En retenant votre respiration, mettez votre visage dans un bol d'eau froide, ou mettez une compresse de glace ou un «icepack» sur vos yeux et joues.
- Maintenez durant 30 secondes. L'eau doit être entre 8^0C et 10^0C ou 50^0F.

I

EXERCICE INTENSE*
(Pour calmer votre corps qui «s'emballe» par l'émotion)

- Engagez-vous dans une activité physique intense, ne serait-ce que pour un court moment.
- Dépensez l'énergie emmagasinée dans votre corps par : la course, la marche rapide, en sautant, en jouant au basketball, soulevant des haltères, etc.

P

RALENTISSEZ PROGRESSIVEMENT VOTRE RESPIRATION
(Régulez le rythme de votre respiration en le ralentissant)

- Respirez profondément à partir de l'abdomen.
- Ralentissez le rythme des inspirations et des expirations très bas (en moyenne de 5 à 6 respirations par minute).
- *Expirez* plus lentement que vous *inspirez* (par exemple, 5 secondes pour l'inspiration et 7 secondes pour l'expiration).

Relaxez PROGRESSIVEMENT vos muscles
(pour vous détendre en associant la relaxation musculaire et l'expiration)

- En inspirant profondément avec votre abdomen, tendez les muscles de votre corps (*sans* causer des crampes)
- NOTEZ la tension dans votre corps.
- Tout en expirant, dites le mot «Relaxation» dans votre tête.
- Laissez aller la tension.
- Notez la différence dans votre corps.

***ATTENTION :** L'eau très froide ralentit le rythme cardiaque rapidement. L'exercice intense augmentera le rythme cardiaque, Consultez votre médecin avant d'utiliser ces compétences si vous avez une condition médicale ou cardiaque, un rythme cardiaque ralenti par la médication, si vous prenez un bêtabloqueur, êtes allergique au froid ou avez un désordre alimentaire.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Utiliser l'eau Glacée, étape par étape

LA GLACE PEUT FAIRE DES MIRACLES*

Lorsque vous mettez votre visage dans l'eau glacée…**OU** vous mettez un sac d'eau glacée (*ziploc*) ou un «*icepak*» sur vos yeux et joues et **retenez votre souffle**, un message est envoyé à votre cerveau que vous plongez sous l'eau.

Cet exercice provoque le **«reflexe de plongée»** (il peut s'écouler de 15-30 secondes avant qu'il se mette en place).

Votre cœur ralentira, le flot sanguin vers les organes non-essentiels est réduit, et le sang est redirigé vers le cerveau et le cœur.

Cette réponse peut vous aider à **réguler vos émotions.**

Cette **stratégie de tolérance à la détresse** sera très utile lorsque vous êtes aux prises avec une **émotion de très forte intensité, amenant de la détresse,** ou lorsque vous avez **un désir intense d'utiliser des comportements auto-dommageables** ou qui risqueraient d'aggraver la situation.

(Cette stratégie fonctionne mieux lorsque vous êtes assis en silence – l'activité et la distraction rendront cette stratégie moins efficace).

ESSAYEZ-LE!

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

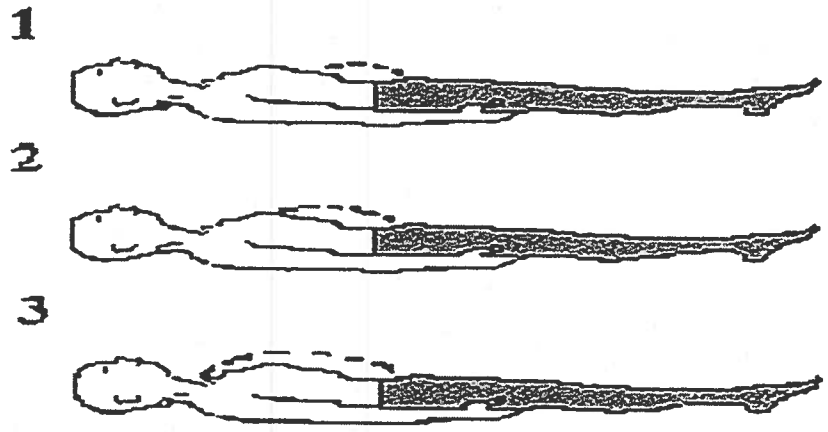
PROGRAMME TPL - PHASE 1 - RENCONTRE 1

La respiration profonde

La respiration profonde utilise toutes les ressources respiratoires de l'individu. Elle se fait par le nez à l'inspiration comme à l'expiration. L'EXPIRATION, se doit d'être plus longue que l'inspiration.

À l'inspiration :

1. Le bas des poumons se remplit d'abord, l'air soulève l'espace compris entre l'estomac et le nombril. **Centrez votre conscience sur le nombril ou déposez-y votre main pour bien sentir le mouvement.**
2. Puis, la région moyenne de la cage thoracique s'ouvre. **Centrez votre attention sur le soulèvement des côtes de la cage thoracique.**
3. La prise d'air se termine par le remplissage de la partie supérieure du thorax. **Centrez votre attention sur le haut du thorax.**



À l'expiration :

- Débutez en vidant l'air de la base des poumons en laissant tomber l'abdomen.
- Ensuite, Laissez tomber la cage thoracique.
- L'expiration se termine par la région du haut du thorax.

La respiration profonde, pratiquée ainsi régulièrement, est bénéfique à l'amélioration de la santé. Elle procure une relaxation profonde tout en tonifiant l'organisme. Elle permet aussi, la prise de conscience de l'individu dans sa globalité. C'est un outil précieux de détente, de gestion des émotions et de gestion du stress.

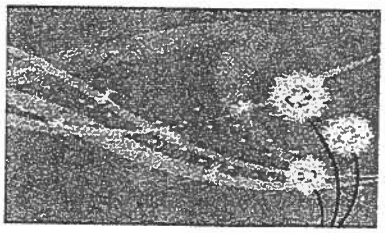
Prenez l'habitude de commencer votre journée par quelques respirations profondes, lentes, silencieuses, pendant les quelques minutes entre le réveil et le lever. Ensuite, dans le courant de la journée, chaque fois que vous y pensez, accordez-vous quelques respirations profondes. Dans la soirée ou au moment du coucher, que la respiration vous serve de berceuse, pour favoriser la détente et ensuite le sommeil. Ainsi, en accumulant de courtes et fréquentes séances durant la journée, vous vous assurez de ressentir tous les bienfaits d'une telle pratique.

Créé au CISSSL, Programme TPL, SMA 1ère ligne, 2010. (2016-07)

PROGRAMME TPL - PHASE 1 - RENCONTRE 4

EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Une respiration calme

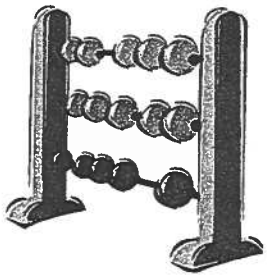


Votre respiration doit être légère, régulière et couler tel un ruisseau sur le sable. Elle doit être très paisible, silencieuse au point que la personne assise à vos cotés ne puisse l'entendre. Votre respiration doit couler avec la grâce d'une rivière, l'aisance d'une couleuvre d'eau qui glisse silencieusement, non chaotique comme le parcours des crêtes des montagnes ou saccadée comme le galop du cheval.

Maîtriser sa respiration, c'est contrôler son corps et son esprit. Chaque fois que nous sommes dispersés, que nous n'arrivons plus à nous contrôler, nous devrions devenir attentifs à notre respiration.

Dès l'instant où vous vous asseyez pour méditer, commencez à observer votre respiration. Tout d'abord, respirez normalement, puis laisser le souffle ralentir progressivement jusqu'à ce qu'il soit calme, régulier et assez long. Depuis le moment où vous vous asseyez jusqu'à celui où le souffle est profond et silencieux, soyez conscient de tout ce qui se passe en vous.

Compter la respiration



La méthode pour rendre votre respiration calme et régulière est appelée suivre sa respiration. Si elle vous paraît difficile au début, vous pouvez simplement compter votre respiration.

Lorsque vous inspirez, comptez mentalement 1, et en expirant, comptez 1. Inspiration 2, expiration 2. Continuez ainsi jusqu'à 10, puis revenez à 1.

Ce compte est semblable à un fil qui relie votre conscience à la respiration. Cet exercice est le point de départ du processus qui conduit à une attention constante à la respiration.
Cependant, si vous n'êtes pas pleinement conscient, vous perdrez le compte. Lorsque vous le perdez, revenez tout simplement à 1 et essayez de nouveau jusqu'à ce que vous soyez en mesure de le conserver correctement.

Une fois que vous y parvenez, vous avez atteint le point où vous êtes capable d'abandonner la méthode du compte et de commencer à vous concentrer sur la respiration elle-même.

Tiré de : Le miracle de la Pleine Conscience, de l'auteur Thich Nhat Hanh, collection J'AI LU p.28-29

La relaxation progressive, étape par étape

Si vous décidez de pratiquer **la relaxation progressive**, il peut être très utile, en premier lieu, de pratiquer la relaxation de chacun de vos muscles.

Les premières fois, pratiquez dans un endroit calme de façon à réduire les distractions, et assurez-vous d'avoir assez de temps. Avec la pratique, vous serez en mesure de l'utiliser dans plusieurs endroits et d'en bénéficier efficacement quand vous en aurez besoin.

Rappelez-vous que l'efficacité de cet outil s'améliore avec la pratique. Si des jugements surviennent, observez-les, laissez-les aller et retournez à votre pratique. Si vous devenez anxieux, essayez de vous centrer sur votre respiration en comptant jusqu'à 5 pour l'*inspiration* et jusqu'à 7 pour l'*expiration* (ou le compte que vous avez déterminé dans la respiration rythmée), en respirant avec votre abdomen et ce, jusqu'au moment où vous pourrez retourner à l'exercice de relaxation.

Maintenant vous êtes prêt à commencer…

1. Installez-vous dans une position confortable dans laquelle vous pourrez relaxer. Desserrez les vêtements trop contraignants. Vous pouvez faire l'exercice assis ou couché en décroisant les jambes et les bras, et faisant en sorte qu'aucune partie du corps n'en supporte une autre.
2. Pour chaque partie du corps notée ici-bas, expérimentez la tension en contractant les muscles. Portez votre attention sur la sensation de tension dans et autour de la région tendue. Maintenez la contraction pendant que vous inspirez durant 5-6 secondes, puis relâchez et expirez.
3. Au moment du relâchement, répétez lentement le mot «relaxe» dans votre tête.
4. Observez le changement dans vos sensations durant 10-15 secondes, alors que votre corps se détend. Puis, passez à la prochaine étape.

Débutez avec les 16 petits groupes musculaires.
Quand vous aurez maîtrisé avec les petits groupes musculaires, vous pourrez pratiquer avec les groupes musculaires moyens, pour ensuite aller vers les grands groupes. Quand vous aurez maîtrisé les techniques précédentes, vous pourrez pratiquer tendre l'ensemble de votre corps d'un seul coup.

Lorsque vous tendez l'ensemble de votre corps, vous êtes comme un robot-rigide, alors que rien ne bouge.
Lorsque vous détendez l'ensemble de votre corps, vous êtes comme une poupée de chiffon – tous les muscles sont mous.

G M P
R O E
A Y T
N E I
D N T

Une fois que vous pouvez détendre tous vos muscles, pratiquez 3-4 fois par jour jusqu'à ce que vous puissiez relaxer votre corps rapidement.

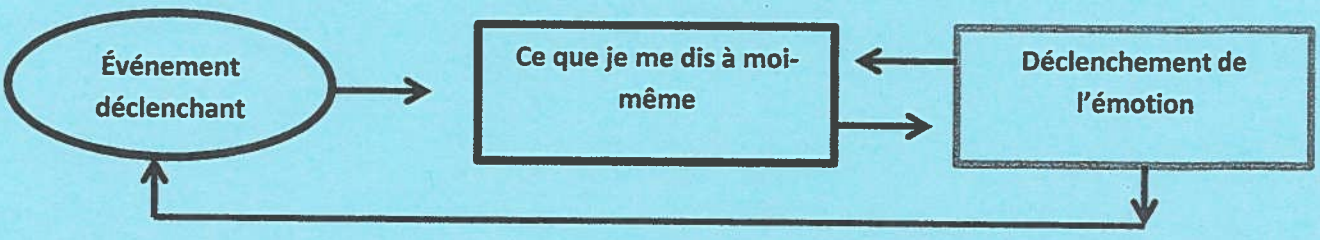
En pratiquant l'association entre l'expiration, le mot «relaxe» et la détente de vos muscles, vous serez éventuellement en mesure de relaxer seulement en évoquant le mot «relaxe».

- Mains et poignets : Faites un poing avec les deux mains et repliez les mains vers les poignets.
- (1) Les bras : Faites un poing avec les mains et pliez les deux coudes en touchant vos épaules avec les poings.
- (2) Épaules : Soulevez les épaules vers les oreilles.
- (3) Front : Froncez les sourcils.
- (4) Yeux : Fermez les paupières fortement.
- (5) Nez et joues : Plissez le nez, ce qui soulève votre lèvre supérieure et les joues vers les yeux.
- (6) Lèvres et bas du visage : Pressez les lèvres ensemble fortement et amenez le coin des lèvres vers les oreilles.
- (7) Langue et bouche : Pressez les dents ensemble et montez la langue tendue vers le palais.
- (8) Cou : Appuyez votre tête sur la surface derrière vous en poussant un peu (appui-tête, matelas ou plancher), ou enfoncez le menton dans votre poitrine.
- (9) Poitrine : Prenez une respiration profonde et retenez-la quelques secondes.
- (10) Dos : Arquez un peu votre dos en rapprochant les omoplates ensemble.
- (11) Abdomen : Rentrez les muscles de l'abdomen en les contractants fermement.
- (12) Fessier : Serrez les muscles fessiers.
- (13) Cuisses : Jambes allongées, contractez les muscles des cuisses.
- (14) Mollets : Jambes allongées, pointez les orteils (extension du pied).
- (15) Chevilles : Jambes allongées, fléchissez les chevilles, relevant les orteils vers vous (flexion su pied).

Rappelez-vous, la relaxation progressive est une compétence. Elle prend du temps à être maîtrisée. Avec la pratique, vous noterez les bénéfices.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

La pensée restructurée et la relaxation progressive, Étape par étape



Étape 1. Écrivez **l'événement déclenchant** qui est fréquemment relié à des émotions stressantes et sur lequel vous voulez travailler à réduire vos réactions émotionnelles.

Étape 2. Demandez-vous : «Qu'est-ce que je me dis (c'est-à-dire quelles sont mes **interprétations et pensées**) à propos de cet événement qui cause tant de détresse ?» Écrivez-les. Exemples :
«Il me hait», «Je ne peux pas tolérer ça», «Je ne peux pas faire ça», «Je n'y arriverai jamais», «Je suis hors de contrôle».

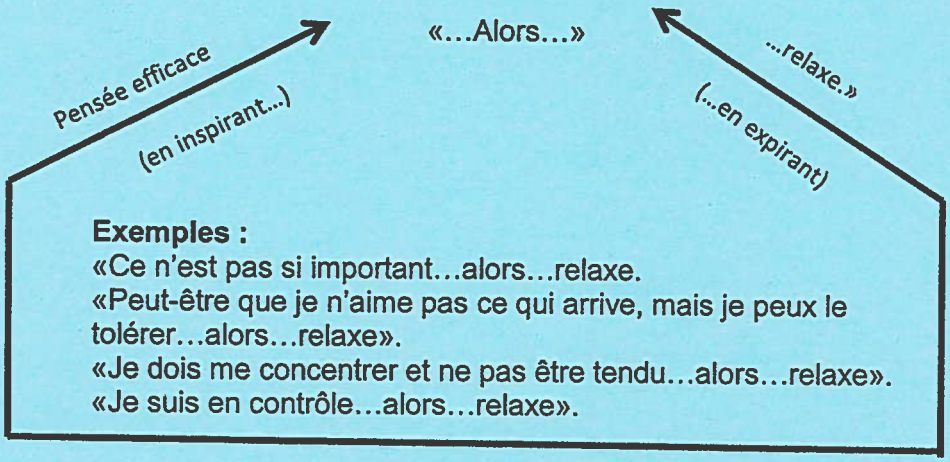
Étape 3. Repensez à la situation et sa signification d'une manière à contrecarrer les pensées et les interprétations qui produisent du stress et des émotions de détresse. En repensant à la situation, écrivez le plus de **pensées efficaces** pour remplacer les pensées stressantes.

Étape 4. Quand vous n'êtes *pas* dans l'événement déclenchant, **pratiquez en imagination** l'événement stressant :

a. Au même moment, tout en **inspirant**, dites-vous une parole efficace.
b. En **expirant, dites-vous** «relaxe» tout en relâchant intentionnellement vos muscles.

Étape 5. Continuez à pratiquer à chaque occasion jusqu'à ce que vous maîtrisiez la stratégie.

Étape 6. Quand une situation stressante se produit, pratiquez la restructuration vers des pensées plus efficaces avec la relaxation progressive.



Exemples :
«Ce n'est pas si important…alors…relaxe.
«Peut-être que je n'aime pas ce qui arrive, mais je peux le tolérer…alors…relaxe».
«Je dois me concentrer et ne pas être tendu…alors…relaxe».
«Je suis en contrôle…alors…relaxe».

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 4 (documents TAD 6-6B)

Changer votre chimie corporelle

Décrivez la situation dans laquelle vous vous trouviez quand vous avez choisi de pratiquer cette compétence. Qualifiez votre niveau de détresse et de tolérance à la détresse avant et après l'utilisation de la compétence ***TIP***. Décrivez ce que vous avez fait. Utilisez le dos de la feuille si nécessaire

T

CHANGER LA TEMPÉRATURE DE MON CORPS

Utilisez l'eau froide, pour changer vos émotions.
Situation : _____
Niveau de détresse (0-100) Avant :_____ Après :_____
Tolérance à la détresse (0= je ne peux le tolérer; 100= je peux définitivement y survivre) Avant:____ Après: ____
Ce que j'ai fait (décrivez) : _____
_____

I

EXERCICE INTENSE

Situation : _____
Niveau de détresse (0-100) Avant:_____ Après: _____
Tolérance à la détresse (0= je ne peux le tolérer; 100= je peux définitivement y survivre) Avant:____ Après: ____
Ce que j'ai fait (décrivez) _____
_____

P

Ralentissez PROGRESSIVEMENT le rythme de votre respiration

Situation : _____
Niveau de détresse (0-100) Avant:_____ Après: _____
Tolérance à la détresse (0= je ne peux le tolérer; 100= je peux définitivement y survivre) Avant:____ Après: ____
Ce que j'ai fait (décrivez) _____
_____

Relaxez PROGRESSIVEMENT vos muscles

Situation : _____
Niveau de détresse (0-100) Avant:_____ Après: _____
Tolérance à la détresse (0= je ne peux le tolérer; 100= je peux définitivement y survivre) Avant:____ Après: ____
Ce que j'ai fait (décrivez) _____
_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE DOCUMENT 7 (feuilles de travail TAD 5-5B)

SE DISTRAIRE l'Esprit Sage ACCEPTE

Avec des Activités

- ☐ Centrez toute votre attention sur la tâche à faire.
- ☐ Louez un film; regardez la TV.
- ☐ Faites le ménage d'une pièce de votre maison.
- ☐ Trouvez un événement auquel vous rendre.
- ☐ Sortez au restaurant ou mangez votre met préféré.
- ☐ Appelez ou sortez avec un ami.
- ☐ Écoutez votre iPod; téléchargez de la musique.
- ☐ Construisez quelque chose.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Jouez aux jeux vidéo.
- ☐ Allez marcher. Faites de l'exercice.
- ☐ Naviguez sur internet. Écrivez un courriel.
- ☐ Pratiquez un sport.
- ☐ Passez du temps avec vos enfants,
- ☐ Jouez aux cartes.
- ☐ Lisez un magazine, un livre ou une BD.
- ☐ Faites des mots croisés ou un Sudoku.

Avec la Contribution

- ☐ Trouvez où faire du bénévolat.
- ☐ Aidez un ami ou un membre de la famille.
- ☐ Surprenez quelqu'un avec quelque chose de gentil (une carte, une faveur, un câlin)
- ☐ Donnez des choses que vous n'avez plus besoin.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Appelez ou envoyez un texto pour encourager quelqu'un ou seulement pour dire bonjour.
- ☐ Fabrique quelque chose de gentil pour une autre personne
- ☐ Faites quelque chose d'attentionné pour quelqu'un.

Avec la Comparaison

- ☐ Comparez votre état actuel à un autre où vous vous êtes senti différemment.
- ☐ Pensez à des gens qui composent comme vous ou moins bien à une situation similaire.
- ☐ Comparez-vous à quelqu'un de moins fortuné.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Regardez des émissions de télé-réalité montrant d'autres personnes dans des situations critiques; lisez à propos des désastres ou de la souffrance des autres.

Avec une Émotion différente

- ☐ Lisez des livres, des histoires ou des vieilles lettres qui vous créent des émotions différentes.
- ☐ Regardez une émission suscitant d'autres gammes d'émotions, ou un film.
- ☐ Écoutez de la musique qui suscite une émotion différente.
- ☐ Autre : _____
- ☐ *Idées* : Films d'horreur, livres de blagues, comédies, spectacles humoristiques enregistrés, musique religieuse, musique relaxante, musique stimulante, aller au magasin et lire des cartes de souhaits humoristiques.

(Soyez certain que l'événement créé une émotion différente)

Avec s'échaPper

- ☐ Éloignez-vous de la situation en la quittant pour un moment.
- ☐ Quittez la situation mentalement.
- ☐ Construisez un mur imaginaire entre la situation et vous.
- ☐ Bloquez les pensées et les images provenant de votre pensée.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Quand vous notez des ruminations : criez« NON !»
- ☐ Refusez de penser aux situations douloureuses.
- ☐ Mettez la souffrance sur une tablette. Mettez-la dans une boîte et éloignez la pour un moment.
- ☐ Niez le problème pour un moment.

Avec d'autres cogniTions

- ☐ Comptez jusqu'à 10; comptez les couleurs dans une toile ou un poster ou à travers la fenêtre; comptez n'importe quoi.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Répétez les mots d'une chanson dans votre tête.
- ☐ Faites un casse-tête.
- ☐ Regardez la TV ou lisez.

Avec d'autres sEnsations

- ☐ Serrez une balle de caoutchouc très fort.
- ☐ Écoutez de la musique à tue-tête.
- ☐ Prenez une douche froide ou chaude.
- ☐ Tenez de la glace dans votre main ou votre bouche.
- ☐ Sortez à l'extérieur dans la pluie ou la neige.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Apaisement de soi

Une façon de se souvenir de ces compétences est de penser : **Calmer chacun de vos CINQ SENS.**

Avec la Vue :

- ☐ Regardez les étoiles en soirée.
- ☐ Regardez les images que vous aimez dans un livre.
- ☐ Achetez une belle fleur.
- ☐ Aménagez une partie d'une pièce pour qu'elle vous plaise.
- ☐ Allumez une chandelle et observez la flamme.
- ☐ Mettez la table avec vos plus beaux objets.
- ☐ Regardez les gens passer ou faites du lèche vitrine.
- ☐ Allez au musée, dans un magasin d'affiches ou d'œuvres d'art.
- ☐ Assoyez-vous dans l'entrée d'un bel hôtel.
- ☐ Admirez la nature autour de vous.
- ☐ Marchez dans une belle partie de la ville.
- ☐ Regardez un lever ou un coucher de soleil.
- ☐ Regardez une performance de danse à la TV ou en direct.
- ☐ Soyez pleinement conscient de chaque chose qui passe devant vous.
- ☐ Prenez une marche dans un parc ou sur une route pittoresque.
- ☐ Fouillez dans les magasins pour faire des trouvailles.
- ☐ Autre : _____

Avec l'Ouïe :

- ☐ Écoutez de la musique apaisante ou stimulante.
- ☐ Centrez votre attention sur les bruits de la nature (vagues, oiseaux, chute d'eau, bruit des feuilles au vent).
- ☐ Centrez votre attention sur les bruits de la ville (circulation, klaxons, musique).
- ☐ Chantez vos chansons favorites.
- ☐ Murmurez un air doux.
- ☐ Apprenez à jouer d'un instrument.
- ☐ Préparez une compilation de chansons (liste de lecture sur iPod ou un CD) qui vous aidera à passer au travers de moments difficiles. Écoutez-le.
- ☐ Prenez conscience de tous les sons qui arrivent à vos oreilles, laissez-les entrer par une oreille et sortir par l'autre.
- ☐ Allumez la radio.
- ☐ Autre : _____

Avec les Odeurs :

- ☐ Utilisez votre savon favori, shampoing, après-rasage, parfum, lotion ou essayez-en au magasin.
- ☐ Faites brûler de l'encens ou une chandelle parfumée.
- ☐ Ouvrez un emballage de café et sentez l'arôme.
- ☐ Mettez de l'huile de citron sur les meubles.
- ☐ Mettez un potpourri ou de l'huile d'eucalyptus dans votre chambre.
- ☐ Assoyez-vous dans une voiture neuve et sentez l'odeur.
- ☐ Faites bouillir de la cannelle. Cuisinez des biscuits, du pain ou du popcorn.
- ☐ Sentez les roses.
- ☐ Marchez dans un endroit boisé et pleinement conscient, humez les odeurs de la nature.
- ☐ Ouvrez la fenêtre et sentez l'air frais.
- ☐ Autre : _____

Avec le Goût :

- ☐ Mangez de vos aliments favoris.
- ☐ Buvez votre boisson apaisante préférée comme une tisane, un chocolat chaud, un latté ou un smoothie.
- ☐ Offrez-vous un dessert.
- ☐ Mangez du macaroni au fromage ou un autre mets favori de votre enfance.
- ☐ Goûtez aux saveurs de crème glacée dans une crèmerie.
- ☐ Sucez un bonbon de menthe poivrée.
- ☐ Mâchez votre gomme favorite.
- ☐ Achetez-vous une petite portion d'un aliment spécial que vous ne vous permettez pas souvent, comme un jus d'orange fraichement pressé ou friandise préférée.
- ☐ Prenez le temps de goûter vraiment la nourriture que vous mangez. Mangez un aliment en pleine conscience.
- ☐ Autre : _____

Avec le Toucher :

- ☐ Prenez un long bain ou douche.
- ☐ Caressez votre chat ou chien.
- ☐ Ayez un massage. Faites-vous un bain de pieds.
- ☐ Mettez de la crème hydratante sur tout votre corps.
- ☐ Mettez une compresse d'eau froide sur votre front.
- ☐ Assoyez-vous dans un fauteuil confortable à la maison.
- ☐ Portez une blouse ou chemise confortable.
- ☐ Faites une balade en auto les fenêtres baissées.
- ☐ Passez votre main sur des surfaces douces, comme le cuir ou le bois.
- ☐ Caressez quelqu'un.
- ☐ Mettez des draps propres dans votre lit.
- ☐ Enroulez-vous dans une couverture.
- ☐ Notez une sensation de toucher qui est apaisante.
- ☐ Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE DOCUMENT 9 (feuilles de travail TAD 7-7B)

Améliorer l'instant présent

Une bonne façon de se rappeler ces compétences est le mot **« IMPROVE »**

Avec l'Imagerie mentale :

- ☐ Imaginez des scènes très relaxantes.
- ☐ Imaginez une chambre secrète à l'intérieur de vous, décorez-la à votre goût. Fermez et barrez la porte sur toute chose qui pourrait vous blesser.
- ☐ Imaginez que tout va bien.
- ☐ Imaginez un monde fantaisiste calmant, apaisant.
- ☐ Imaginez les émotions douloureuses quittant votre corps, comme l'eau fuyant d'un tuyau.
- ☐ Rappelez-vous un moment joyeux et imaginez-vous le revivre, revoyez cet événement en le rejouant dans votre tête.
- ☐ Autre : _____

Avec le Maintien du sens :

- ☐ Trouvez un but ou un sens à une situation douloureuse.
- ☐ Focussez sur le moindre aspect positif que vous pouvez découvrir dans une situation douloureuse.
- ☐ Répétez-vous ces aspects positifs dans votre esprit.
- ☐ Pensez à vos valeurs spirituelles, écoutez ou lisez des documents sur la spiritualité.
- ☐ Autre : _____

Avec la Prière :

- ☐ Ouvrez votre cœur à un être suprême, une sagesse supérieure, à un Dieu, à votre Esprit Sage.
- ☐ Demandez la force de supporter la douleur.
- ☐ Remettez-vous en à Dieu ou à un être supérieur.
- ☐ Autre : _____

Avec la Relaxation :

- ☐ Prenez un bain chaud ou un bain tourbillon/spa.
- ☐ Buvez du lait chaud.
- ☐ Massez votre cou et votre cuir chevelu.
- ☐ Pratiquez le yoga ou une autre activité d'étirement.
- ☐ Respirez profondément.
- ☐ Changez votre expression faciale.
- ☐ Autre : _____

Avec la cOncentration sur une seule chose à la fois :

- ☐ Portez toute votre attention sur ce que vous êtes en train de faire à l'instant présent.
- ☐ Restez dans l'instant précis où vous vous trouvez.
- ☐ Mettez votre esprit au présent.
- ☐ Portez toute votre attention sur les sensations physiques.
- ☐ Écoutez un enregistrement qui augmente la conscience de vos sensations physiques (ou utilisez le DOCUMENT TAD 9A)
- ☐ Autre : _____

Avec les Vacances :

- ☐ Offrez-vous de courtes vacances.
- ☐ Allez au lit et tirez les couvertures sur votre tête.
- ☐ Allez au bord de la mer ou dans les bois pour la journée.
- ☐ Prenez un magazine et lisez-le en mangeant des chocolats.
- ☐ Débranchez le téléphone pendant une journée.
- ☐ Posez une couverture sur l'herbe et assoyez-vous dessus tout l'après-midi.
- ☐ Prenez une pause d'une heure après avoir fait un travail difficile.
- ☐ Prenez une pause de vos responsabilités.
- ☐ Autre : _____

Avec des Encouragements et repenser la situation :

- ☐ Remontez-vous le moral : « vas-y ma fille! », « vas-y mon gars! », « courage! »..
- ☐ « Je vais me sortir de ça».
- ☐ «Je fais de mon mieux ».
- ☐ Répétez-vous régulièrement : « je peux le supporter».
- ☐ « Ça va passer ».
- ☐ « Je vais être OK».
- ☐ «Ça ne va pas durer éternellement».
- ☐ Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 5 (document TAD 7)

Se distraire avec l'Esprit Sage ACCEPTE

Décrivez deux situations dans lesquelles vous avez pratiqué la compétence ACCEPTE. Décrivez ce que vous avez fait et comment vous l'avez fait.

SITUATION # 1 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où).

- ☐ **Activités**
- ☐ **Contributions**
- ☐ **Comparaison**
- ☐ **Émotion différente**
- ☐ **S'échaPper**
- ☐ **Cognitions**
- ☐ **Sensations**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus. — *J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.* — *J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.*

1 2 3 4 5

SITUATION # 2 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **Activités**
- ☐ **Contributions**
- ☐ **Comparaison**
- ☐ **Émotion différente**
- ☐ **S'échaPper**
- ☐ **Cognitions**
- ☐ **Sensations**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus. — *J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.* — *J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.*

2 3 4 5

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 6 (document TAD 8)

S'apaiser avec les 5 SENS

ratiquez vos compétences de survie aux crises au moins deux fois. Décrivez l'événement déclenchant; cochez quelle compétence vous avez utilisé face à cet événement; puis, décrivez comment vous avez utilisé cette compétence et quel en fut le résultat.

SITUATION # 1 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **VISION**
- ☐ **AUDITION**
- ☐ **ODEUR**
- ☐ **GOÛT**
- ☐ **TOUCHER**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus.

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.

1 2 3 4 5

SITUATION # 2 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou **l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **VISION**
- ☐ **AUDITION**
- ☐ **ODEUR**
- ☐ **GOÛT**
- ☐ **TOUCHER**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence:

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus.

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.

1 2 3 4 5

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 7 (document TAD 9)

Améliorer le moment avec IMPROVE

Pratiquez vos compétences de survie aux crises au moins deux fois. Décrivez l'événement déclenchant; cochez quelle compétence ous avez utilisé face à cet événement; puis, décrivez comment vous avez utilisé cette compétence et quel en fut le résultat.

SITUATION # 1 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou l'**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **Imagerie mentale**
- ☐ **Maintien du sens**
- ☐ **Prière**
- ☐ **Relaxation**
- ☐ **Concentration sur une chose**
- ☐ **Vacances**
- ☐ **Encouragements**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus.

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.

1 2 3 4 5

SITUATION # 2 : Degré subjectif de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Décrivez brièvement la situation dans laquelle vous avez pratiqué ou l'**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT** de votre état de détresse si vous avez pratiqué en état de détresse (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **Imagerie mentale**
- ☐ **Maintien du sens**
- ☐ **Prière**
- ☐ **Relaxation**
- ☐ **Concentration sur une chose**
- ☐ **Vacances**
- ☐ **Encouragements**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez le résultat de l'utilisation de cette compétence :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation même pas durant une minute de plus.

J'ai pu tolérer la situation du moins pour un court moment. Ça m'a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, j'ai toléré la détresse, survécu et résisté à agir mon désir d'action.

1 2 3 4 5

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Les Avantages et Désavantages

Faites une liste des Avantages et des Désavantages chaque fois que vous devez décider entre deux actions possibles.

- ☐ Un désir devient une crise quand il est très intense et agir en fonction de ce désir *aggravera* la situation à long terme.
- ☐ Faites une liste des Avantages *et* Désavantages d'agir selon votre désir d'action. Ces actions pourraient être de vous engager dans des comportements destructeurs, dangereux, de dépendance OU il pourrait s'agir de laisser tomber, de succomber ou d'éviter de faire ce qui est nécessaire pour construire la vie que vous souhaitez vivre.
- ☐ Faites une autre liste des Avantages et Désavantages de résister à ce désir d'action relié à la crise – ce qui signifie tolérer la détresse et résister à succomber au désir d'action.
- ☐ Utilisez la grille ci-dessous pour évaluer les deux paires d'Avantages et de Désavantages (ce type de grille est aussi utilisé dans la feuille de travail TAD 3). OU, vous pouvez utiliser l'autre type de grille telle que démontrée dans la feuille de travail TAD 3A ainsi que dans les feuilles de travail des Avantages et Désavantages des autres modules.

	AVANTAGES	**DÉSAVANTAGES**
Agir selon votre désir d'action	Les **AVANTAGES** d'agir selon vos désirs impulsifs, de succomber, de laisser tomber ou éviter ce qui doit être fait.	Les **DÉSAVANTAGES** d'agir selon les désirs impulsifs, de succomber, de laisser tomber ou éviter ce qui doit être fait.
Ne pas agir selon votre désir d'action	Les **AVANTAGES** de **ne pas** agir selon vos désirs impulsifs, de succomber, de laisser tomber ou éviter ce qui doit être fait.	Les **DÉSAVANTAGES** de **ne pas** agir selon vos désirs impulsifs, de succomber, de laisser tomber ou éviter ce qui doit être fait.

Avant qu'un état de crise vous submerge :

Écrivez vos Avantages et Désavantages; apportez-les avec vous.
Répétez vos Avantages et Désavantages encore et encore.

Quand un état de crise survient :

Révisez vos Avantages et Désavantages. Sortez votre liste et lisez-la encore et encore.

- Imaginez les conséquences positives de résister à votre désir d'action.
- Pensez aux conséquences négatives de choisir les comportements de crise.
- Rappelez-vous les conséquences du passé lorsque vous avez agi selon ces désirs d'action.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE FEUILLE DE TRAVAIL 3 (document TAD 5)

Les Avantages et les Désavantages d'agir impulsivement ou de tolérer la détresse

1e Décrivez *le comportement problématique* que vous souhaitez arrêter: _____

2e Faites une liste des AVANTAGES et des DÉSAVANTAGES à agir impulsivement (incluant les désirs d'agir ou les désirs de quitter) et une liste distincte des AVANTAGES et des DÉSAVANTAGES à tolérer la détresse (résister à agir en fonction de mon état de crise) en utilisant mes compétences. Utilisez l'endos de cette feuille de travail si nécessaire.

3e Lisez votre liste d'AVANTAGES et de DÉSAVANTAGES quand vous aurez de nouveau un désir d'action similaire.

Comportement problématique	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
Ne pas tolérer la détresse (agir impulsivement)	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Tolérer la détresse (résister à agir impulsivement	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Identifiez quels AVANTAGES et DÉSAVANTAGES sont pour le court terme (seulement pour aujourd'hui) ou pour le long terme (pour plusieurs jours). Puis, demandez à votre Esprit Sage : souhaitez-vous avoir une bonne journée ou une bonne vie ? Faites un choix en pleine conscience.

Si cette feuille de travail sur les AVANTAGES et DÉSAVANTAGES vous aide à choisir un comportement plus adapté pour survivre à la crise, gardez cette feuille de travail dans un endroit où vous pourrez la retrouver et l'utiliser de nouveau lorsqu'en crise.

La méditation du scan corporel, étape par étape.

Assoyez-vous sur une chaise ou étendu sur le dos au sol, les jambes décroisées. Placez les bras dans une position confortable de chaque côté de votre corps, sur votre ventre ou (si vous êtes assis) déposés sur vos cuisses, les paumes vers le haut. Ouvrez partiellement vos yeux pour laisser passer un peu de lumière. Si vous êtes couché au sol, mettez un coussin derrière vos genoux si nécessaire. Imaginez votre souffle qui passe par chacune des parties de votre corps alors que vous passez en revue toutes les parties de votre corps. Ayez un esprit curieux et intéressé alors que vous focussez sur chaque partie de votre corps.

Portez votre attention sur votre respiration, sur le mouvement de l'air qui entre et sort de votre corps.

- Prenez plusieurs respirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez plus confortable et détendu.
- Portez votre attention sur les *orteils* de votre pied gauche.
- Notez les sensations dans cette partie de votre corps tout en demeurant conscient de votre respiration.
- Imaginez chaque respiration passant par vos *orteils.*
- Soyez curieux en vous demandant : «qu'est-ce que je ressens dans cette partie de mon corps ?».
- Gardez votre attention sur vos *orteils* gauches pendant plusieurs minutes.

- Maintenant, amenez votre attention sur l'*arche* et le *talon* du pied gauche et maintenez-la pendant une minute ou deux tout en continuant de porter attention à votre respiration.
- Notez les sensations sur votre peau, le poids de votre pied sur le sol, notez les sensations de fraîcheur ou de chaleur.
- Imaginez chaque respiration passant par l'*arche* et le *talon* de votre pied gauche.
- Demandez-vous : «quelles sont les sensations dans l'*arche* et le *talon*, de mon pied gauche ?».

- Suivez la même procédure alors que vous portez votre attention sur votre *cheville, mollet, genou* et *cuisse.*
- Répétez la même procédure pour la jambe droite en débutant avec les orteils.
- Puis, poursuivez avec le *bassin, le bas du dos* et autour de l'*abdomen.*
- Focussez sur les mouvements de votre ventre alors que l'air entre et sort de votre corps.
- Puis, poursuivez avec votre *poitrine; la main gauche, le bras* et l'*épaule gauches; la main droite, le bras* et l'*épaule droites; le cou, le menton, la langue* et *la bouche, les lèvres et le bas du visage;* et le *nez.*
- Notez la sensation laissée par l'air qui entre et sort de vos narines.
- Portez votre attention sur *les joues, les yeux, le front* et le *cuir chevelu.*

- Finalement, portez votre attention sur le dessus de votre tête.
- Puis, laissez aller la tension de tout le corps.

Ne vous inquiétez pas si vous notez que des pensées, des sons ou d'autres sensations arrivent à votre conscience. Simplement les noter puis, doucement, recentrez l'attention de votre esprit. Ne vous inquiétez pas si votre esprit s'est éloigné de l'objet de votre attention et que vous vous retrouvez à penser à autre chose (ça arrive pratiquement à tout coup). Simplement, calmement mais avec détermination, tournez votre esprit vers la partie de votre corps à laquelle vous étiez rendu. Vous aurez peut-être à ramener votre attention plusieurs fois, encore et encore. Vous n'êtes pas seul dans cette situation. C'est le fait de ramener votre attention encore et encore sans jugement ou sévérité qui est l'élément essentiel de cette méditation.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

La perception sensorielle, étape par étape

Prenez une position confortable. Tout en demeurant dans cette position, écoutez les questions ci-dessous, en écoutant bien votre réponse après chacune d'elles. Si vous n'avez pas d'enregistrement de ces questions, vous pouvez en faire un pour vous (ou demander à un ami de le faire), en enregistrant chacune des questions avec une pause de 5 secondes entre chacune d'elles.

1. Pouvez-vous sentir vos cheveux toucher votre tête ?
2. Pouvez-vous sentir votre abdomen se gonfler et se dégonfler au rythme de votre respiration ?
3. Pouvez-vous sentir l'espace entre vos yeux ?
4. Pouvez-vous sentir la distance entre vos deux oreilles ?
5. Pouvez-vous sentir votre respiration alors que l'air inspiré touche l'arrière de vos yeux ?
6. Pouvez-vous voir une image au loin ?
7. Pouvez-vous sentir vos bras toucher votre corps ?
8. Pouvez-vous sentir la plante de vos pieds ?
9. Pouvez-vous imaginer une belle journée à la plage ?
10. Pouvez-vous sentir l'espace dans votre bouche ?
11. Pouvez-vous noter la position de votre langue dans votre bouche ?
12. Pouvez-vous sentir la brise sur votre joue ?
13. Pouvez-vous sentir que l'un de vos bras est plus lourd que l'autre ?
14. Pouvez-vous sentir un picotement ou un engourdissement dans l'une de vos mains ?
15. Pouvez-vous sentir que l'un de vos bras est plus détendu que l'autre ?
16. Pouvez-vous sentir le changement de la température de l'air autour de vous ?
17. Pouvez-vous sentir que le bras gauche est plus chaud que le droit ?
18. Pouvez-vous imaginer ce que serait d'être une poupée de chiffon ?
19. Pouvez-vous sentir la tension dans votre avant-bras gauche ?
20. Pouvez-vous imaginer quelque chose de très plaisant ?
21. Pouvez-vous imaginer ce que ce serait de flotter sur un nuage ?
22. Pouvez-vous imaginer ce que ce serait d'être pris dans de la mélasse ?
23. Pouvez-vous voir quelque chose au loin ?
24. Pouvez-vous sentir la lourdeur dans vos jambes ?
25. Pouvez-vous imaginer flotter dans l'eau chaude ?
26. Pouvez-vous noter que votre corps est suspendu à vos os ?
27. Pouvez-vous vous laisser dériver paresseusement ?
28. Pouvez-vous sentir votre visage devenir doux ?
29. Pouvez-vous imaginer une jolie fleur ?
30. Pouvez-vous sentir comment un de vos bras et une de vos jambes sont plus lourds que l'autre ?

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 1A

Définitions de la Pleine Conscience

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

C'est vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent

(C'est passer de « l'automatique » ou des comportements habituels à participer et être présent dans notre propre vie).

- **Sans juger ou rejeter le moment présent**
  (Noter les conséquences, discerner ce qui est aidant de ce qui est néfaste, mais en laissant aller les évaluations, l'évitement, la suppression ou le blocage par rapport au moment présent).

- **Sans rester «attaché» au moment présent**
  (Être attentif à l'expérience de chaque nouveau moment plutôt que d'ignorer le présent et s'accrocher au passé ou au futur)

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE ?

- Les compétences de pleine conscience sont des comportements spécifiques à pratiquer qui mis ensemble 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, n'importe où, en faisant toute chose. Porter intentionnellement son attention au moment, sans juger ou s'y accrocher, est tout ce qui est requis.
-
- ***La méditation*** est la pratique de la pleine conscience et des compétences de pleine conscience en position assise, debout ou en étant allongé silencieusement pour une période de temps déterminée. En méditant, nous *concentrons* notre esprit; par exemple, sur les sensations corporelles, émotions, pensées ou notre respiration, ou nous *ouvrons* notre esprit, en faisant attention à tout ce qui se présente à notre conscience. Il y a plusieurs formes de méditation qui diffèrent principalement par le fait d'ouvrir l'esprit ou de concentrer l'esprit; et pour le deuxième type, il y a plusieurs sujets sur lesquels on peut centrer notre attention.
-
- ***La prière contemplative*** (comme la prière Chrétienne, le rosaire, le Sheema juif, la pratique du Sufi islamique, le yoga Indu Raja) est une pratique de la pleine conscience spirituelle.
-
- ***Le mouvement pleinement conscient*** a plusieurs formes. Par exemple, le yoga, les arts martiaux comme le Qi Cong, le Tai Chi, l'Aïkido et le Karaté et la danse spirituelle. L'escalade, l'équitation et la marche peuvent aussi être utilisés pour pratiquer la pleine conscience.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

LES BUTS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

RÉDUIRE LA SOUFFRANCE ET AMÉLIORER LE BONHEUR

☐ **Réduire la douleur, la tension et le stress.**

☐ **Autre :** _____

AUGMENTER LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT

☐ **Ne plus laisser votre esprit vous contrôler.**

☐ **Autre :** _____

EXPÉRIMENTER LA RÉALITÉ COMME ELLE EST

☐ **Vivre votre vie «les yeux grands ouverts»**

☐ **Expérimenter la réalité de votre…**

- **Connexion à l'univers.**
- **« Bonté» essentielle.**
- **Validité essentielle.**

☐ **Autre :** _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 2 (feuilles de travail PC 2-2C,3)

Vue d'ensemble:

Les compétences centrales de la Pleine Conscience

L'ESPRIT SAGE :

LES DIFFÉRENTS ÉTATS D'ESPRIT

LES COMPÉTENCES DU «QUOI»

(Ce que vous faites lorsque vous pratiquez la pleine conscience) :

Observer, Décrire, Participer

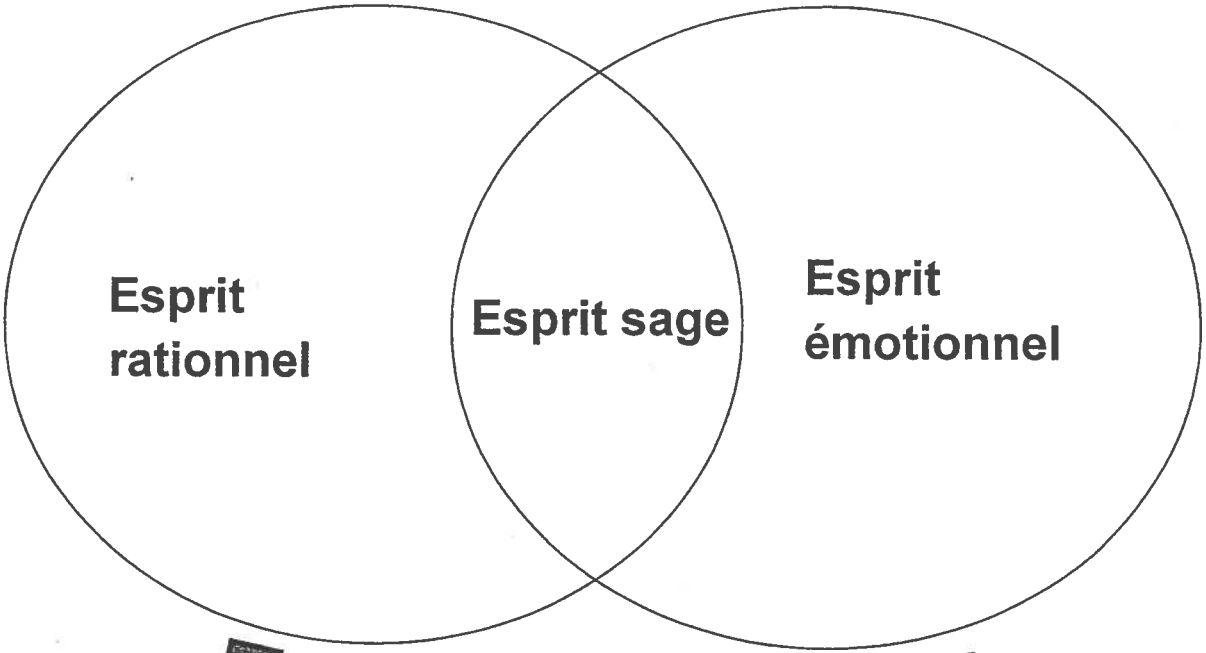
LES COMPÉTENCES DU «COMMENT»

(Comment pratiquer lorsque vous pratiquez la pleine conscience) :

Sans jugement, Une chose à la fois, De façon efficace

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training : Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

L'ESPRIT SAGE : LES DIFFÉRENTS ÉTATS D'ESPRIT



L'esprit rationnel est :

- **calme**
- **centré sur les faits**
- **orienté sur la tâche**

Dans un état *d'esprit rationnel*, vous êtes vous êtes gouverné par les faits, la logique, le pragmatisme.
Les valeurs et les émotions ne sont pas importantes.

L'esprit émotif est :

- **chaud**
- **relié à l'humeur**
- **centré sur l'émotion**

Dans un état d'*esprit émotionnel*, gouverné par vos humeurs, vos émotions qui vous poussent à dire ou faire des choses.
Les faits, la raison et la logique ne sont pas importants.

L'esprit sage est :

La sagesse intérieure de chaque personne.

Reconnaître que les émotions et la raison ont tous deux une valeur et les intégrer.

Une synthèse du cerveau gauche et du cerveau droit.

Le chemin du milieu

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Suggestions pour pratiquer l'Esprit Sage

Les compétences de la pleine conscience demandent BEAUCOUP DE PRATIQUE. Comme pour toute nouvelle compétence, il est important, au début, de pratiquer lorsque la compétence n'est pas requise par la situation. Si vous pratiquez dans des situations plus faciles, la compétence deviendra automatique et vous l'aurez quand vous en aurez besoin. Pratiquez avec les yeux fermés et avec les yeux ouverts.

☐ **1. Galet de pierre dans l'eau d'un lac.** Imaginez que vous êtes en bordure d'un beau lac bleu durant une belle journée ensoleillée. Imaginez que vous êtes un petit galet de pierre, plat et léger. Imaginez que vous avez été lancé dans le lac et que vous descendez, doucement, lentement, calmement dans l'eau calme, bleue claire, jusqu'au fond doux et sablonneux.

- Notez ce que vous voyez, ce que vous ressentez alors que vous descendez vers le fond, peut-être en tournoyant, en flottant. Au moment où vous atteignez le fond du lac, portez votre attention à l'intérieur de vous-même.
- Notez la sérénité du lac; devenez conscient du calme et du silence de la profondeur.
- Au moment où vous atteignez votre centre, concentrez-y votre attention.

☐ **2. Descendre un escalier en spirale.** Imaginez que vous avez en vous un escalier en spirale, qui descend vers votre centre. Commençant par le haut, descendez lentement l'escalier, en allant plus profondément en vous-même.

- Notez les sensations. Reposez-vous en vous assoyant sur une marche ou en allumant la lumière en descendant, si vous le souhaitez. Ne vous obligez pas à aller plus profondément que vous en êtes capable. Notez le silence. Au moment où vous atteignez votre centre, portez-y votre attention (peut-être au niveau de votre abdomen).

☐ **3. En inspirant «esprit» et en expirant «sage».** En inspirant, dites-vous le mot «esprit» et en expirant, dites-vous le mot «sage»

- Centrez votre attention sur le mot **«sage»**, puis, centrez-vous de nouveau sur le mot **«esprit»**.
- Continuez jusqu'au moment où vous aurez l'impression d'être dans votre esprit sage.

☐ **4. Demander une QUESTION À VOTRE ESPRIT SAGE.** En inspirant, demandez, silencieusement, une question à votre esprit sage.

- En expirant, écoutez la réponse.
- Écoutez sans vous donner la réponse. Ne vous dites pas la réponse; laissez-la venir.
- Continuez de poser la question intérieurement à chaque inspiration, pendant un moment. Si aucune réponse ne vient, essayez à un autre moment.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 3A (p.2 de 2)

☐ **5. Est-ce «MON ESPRIT SAGE» ?** En inspirant, demandez-vous, «est-ce que cette action, cette pensée, ou ce plan, etc. est mon esprit sage ?»

- En expirant, écoutez la réponse.
- Écoutez sans vous donner la réponse. Ne vous dites pas la réponse; laissez-la venir.
- Continuez de poser la question intérieurement à chaque inspiration, pendant un moment. Si aucune réponse ne vient, essayez à un autre moment.

☐ **6. En portant attention à votre inspiration et expiration, laissez votre attention s'installer dans votre centre.**

- En inspirant profondément, notez et suivez les sensations de votre respiration qui entre en vous.
- Laissez votre attention s'installer vers votre centre, à la fin de l'expiration, au niveau du plexus solaire *ou*
- Laissez votre attention s'installer vers le centre de votre front, votre troisième œil, à la fin de votre inspiration.
- En gardant votre attention sur votre centre, expirez, respirez normalement, maintenez votre attention.
- Installez-vous dans votre esprit sage.

☐ **7. Élargissant votre conscience.** En inspirant, centrez votre conscience sur votre centre.

- Expirez en restant conscient de votre centre mais en élargissant votre conscience à l'espace dans lequel vous vous trouvez.
- Continuez dans ce moment.

☐ **8. Profiter des pauses entre l'inspiration et l'expiration.**

- En inspirant, notez la pause après cette inspiration (sommet de la respiration).
- En expirant, notez la pause après l'expiration (vallée de la respiration).
- À chaque pause, laissez-vous «tomber» au centre de cet espace qu'est cette pause.

☐ **9. Autres idées pour pratiquer l'esprit sage :** _____

_____

_____

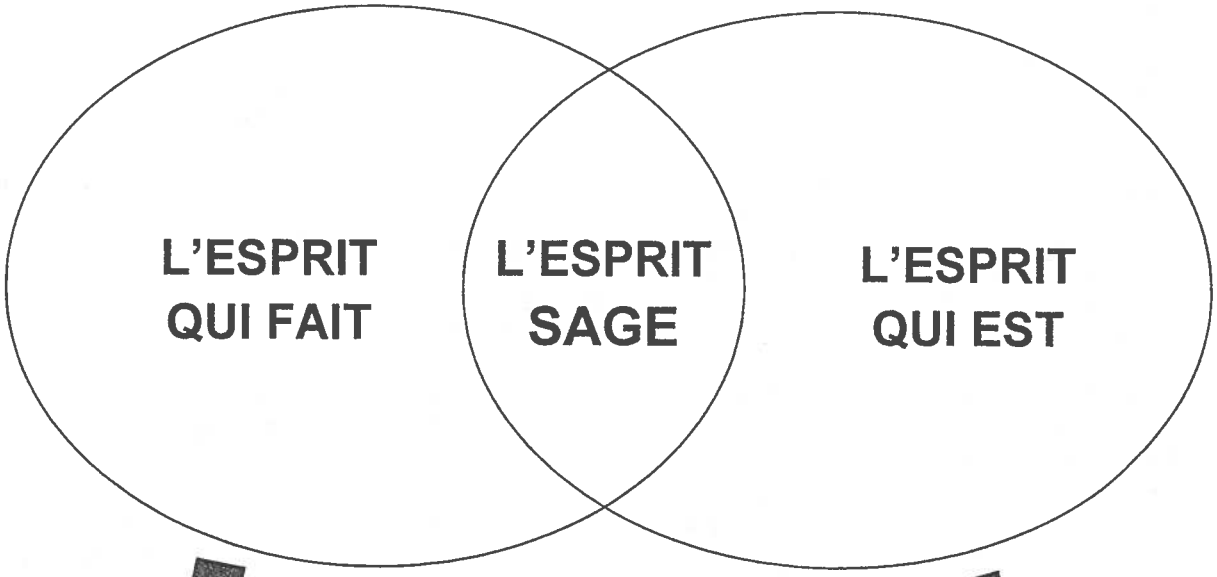
_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Être compétent signifie :

équilibrer l'*Esprit qui fait* et *l'Esprit qui est*



L'esprit qui fait:

- **un esprit de discernement**
- **un esprit ambitieux**
- **orienté vers le but**

Quand vous êtes dans *l'esprit qui fait*,
vous voyez vos pensées comme
des faits à propos du monde.
Vous êtes centré sur la résolution de problèmes
et l'atteinte des buts.

L'esprit qui est :

- **un esprit curieux**
- **un esprit libre (qui ne fait rien)**
- **orienté vers le moment présent**

Quand vous êtes dans *l'esprit qui est*,
vous voyez vos pensées comme
des sensations de l'esprit.
Vous êtes centré sur l'aspect unique
de chaque moment et vous laissez aller
l'atteinte des buts.

L'esprit sage est :

- Un équilibre entre faire et être
- Le chemin du milieu

Quand vous êtes dans l'esprit sage, vous :

Utilisez des moyens compétents.
Mettez de côté l'atteinte des buts pendant qu'*au même moment,* vous vous consacrez entièrement à atteindre ces mêmes buts.
Augmentez votre conscience lorsque vous participez à des activités.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 9A (feuilles de travail PC 7-9)

Idées pour pratiquer l'équilibre entre l'esprit qui fait et l'esprit qui est

Les compétences de pleine conscience requièrent souvent beaucoup de PRATIQUE. Les idées ici-bas vous aideront à agir habilement dans la vie de tous les jours, en associant LES ACTIVITÉS DE TOUS LES JOURS à L'ESPRIT QUI EST.

☐ **1. Lire sur l'ESPRIT SAGE.** Pour augmenter votre désir de pleine conscience, trouvez des lectures ou citations qui ont l'effet de vous pousser à pratiquer la pleine conscience dans la vie de tous les jours. Mettez ces citations dans des endroits stratégiques de votre vie (ex. : près de la cafetière) et, lorsque vous attendez, lisez ces messages inspirants.

☐ **2. Rappels d'ESPRIT SAGE.** Mettez une alarme à la maison, au travail ou, si possible, sur votre cellulaire ou votre montre pour qu'il sonne à des heures variables ou prédéterminées. Utilisez cette alarme pour vous rappeler d'être conscient de votre activité actuelle. (voir *http://www.mindfulnessdc.org/bell/index.html* ou un site internet similaire pour une horloge à télécharger sur votre ordinateur). Créez des messages texte automatiques ou messages sur twitter pour vous rappeler d'être dans votre esprit sage. Écrivez les citations de pleine conscience que vous aimez et collez-les dans des endroits stratégiques où vous pourrez les voir comme rappels de pratiquer la pleine conscience.

☐ **3. L'ESPRIT SAGE dans la routine de la vie quotidienne.** Choisissez une activité de votre routine quotidienne (comme brosser vos dents, vous habiller, faire le café ou thé, travailler à une tâche). Faites un effort délibéré pour amener votre conscience dans chaque moment de cette activité.

☐ **4. L'ESPRIT SAGE pour ce seul moment.** Quand vous commencez à vous sentir submergé ou éreinté, dites-vous «pour ce seul moment, seulement cette tâche» pour vous rappeler que le seul prérequis à ce moment est de faire cette chose dans ce moment, laver une seule assiette, faire un pas, bouger un groupe musculaire. À ce moment, lâchez prise sur le prochain moment jusqu'à ce que vous y arriviez.

☐ **5. L'ESPRIT SAGE et la conscience des événements.** Notez les événements de votre vie quotidienne (autant les plaisants que les déplaisants) même s'ils sont petits (comme de l'eau chaude sur vos mains lorsque vous les lavez, le goût de la nourriture que vous mangez, la sensation du vent sur votre visage, le fait que votre auto va manquer d'essence ou que vous êtes fatigué).

☐ **6. L'ESPRIT SAGE de la conscience de ce qui doit être fait.** Lorsque vous relaxez après une dure journée de travail, ou durant votre pause, restez conscient de ce qui doit être fait et concentrez-vous à faire ce qui est requis.

☐ **7. L'ESPRIT SAGE et la bonne volonté.** Pratiquez la volonté de faire ce qui est requis lorsqu'on vous le demande ou lorsque vous voyez quelque chose qui doit être fait. Faites ce qui doit être fait avec un équilibre entre l'être et l'agir, en focussant votre esprit, vous immergeant dans la tâche.

☐ **8. L'ESPRIT SAGE en trois minutes : ralentir «l'esprit qui fait» dans votre vie quotidienne.**

- Ramenez-vous au moment présent en adoptant une posture «pleinement éveillée» et ensuite, dans votre esprit sage, demandez-vous «quelle est mon expérience actuelle ?», «quelles pensées et images me passent par l'esprit ?». Notez-les comme des événements mentaux, comme des signaux nerveux de votre cerveau. Ensuite, demandez-vous : « Quelles émotions et sensations sont présentes dans mon corps ? Notez-les au moment où elles surgissent à votre conscience. Dites-vous : «OK les choses sont comme ça actuellement.»
- Allez dans votre esprit sage et centrez toute votre attention sur votre respiration, sur l'air qui entre et sort, une respiration après l'autre. Rassemblez-vous et concentrez-vous sur le mouvement de votre poitrine et de votre abdomen, la montée (inspiration) et la descente (expiration) de votre respiration, à chaque moment, respiration par respiration du mieux que vous le pouvez. Laissez votre respiration devenir un ancrage pour vous ramener dans le moment présent.
- Une fois que vous vous êtes rassemblé jusqu'à un certain point, permettez à votre conscience de s'élargir. Comme être conscient de votre respiration, incluez aussi les éléments corporels dans leur ensemble, la posture, l'expression faciale, les mains. Suivez votre respiration comme si c'était tout votre corps qui respirait. Quand vous êtes prêt, retournez à vos activités en agissant avec L'ESPRIT SAGE de tout votre corps, dans le moment présent.

☐ **9. Autres idées pour pratiquer l'esprit sage :** _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 10 (documents PC 3, 10)

Marcher dans le chemin du milieu vers l'Esprit Sage

MARCHER DANS LE CHEMIN DU MILIEU: *Cochez* chaque élément d'Esprit Sage pratiqué, à chaque fois que vous le faites.

Travaillé à **équilibrer :**

□□□□ 1. L'Esprit Rationnel avec l'Esprit Émotionnel pour atteindre l'Esprit Sage.
□□□□ 2. L'Esprit qui Fait avec L'Esprit qui Est pour atteindre l'Esprit Sage.
□□□□ 3. Désir de changement pour le moment présent avec l'Acceptation Radicale de ce moment pour atteindre l'Esprit Sage.
□□□□ 4. Le sacrifice de soi avec trop d'indulgence envers soi-même pour atteindre l'Esprit Sage.
□□□□ 5. Autre : _____

MARCHER DANS LE CHEMIN DU MILIEU: décrivez une ou plusieurs situations où vous avez marché dans le chemin du milieu et décrivez comment vous l'avez fait :

_____

_____

Quelle efficacité a eu cette PRATIQUE pour vous aider à MARCHER DANS LE CHEMIN DU MILIEU ?

Inefficace		Quelque peu efficace		Très efficace
Je n'ai pas pu utiliser la compétence, même pas une minute, j'ai été distrait et j'ai cessé l'exercice.	2	J'ai été en mesure de pratiquer l'esprit sage et je suis devenu un peu centré dans mon esprit sage.	4	Je suis devenu centré dans mon esprit sage et j'ai été libre de faire ce qui devait être fait.
1		3		5

MARCHER DANS LE CHEMIN DU MILIEU: décrivez une ou plusieurs situations où vous avez marché dans le chemin du milieu et décrivez comment vous l'avez fait :

_____

_____

Quelle efficacité a eu cette PRATIQUE pour vous aider à MARCHER DANS LE CHEMIN DU MILIEU ?

Inefficace		Quelque peu efficace		Très efficace
e n'ai pas pu utiliser la compétence, même pas une minute, j'ai été distrait et j'ai cessé l'exercice.	2	J'ai été en mesure de pratiquer l'esprit sage et je suis devenu un peu centré dans mon esprit sage.	4	Je suis devenu centré dans mon esprit sage et j'ai été libre de faire ce qui devait être fait.
1		3		5

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine : _____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 1 (documents PC 1, 7)

Les avantages et désavantages de pratiquer la Pleine Conscience

-Faites une liste des avantages et désavantages de pratiquer la pleine conscience.
-Faites une autre liste des avantages et des désavantages de *«ne pas»* pratiquer la pleine conscience.
-Vérifiez les faits pour être certain que les avantages et les désavantages que vous avez identifiés sont appropriés.

INDIQUEZ VOTRE VOLONTÉ À PRATIQUER (0 = aucune; 100 = très élevée) **Avant :** _____ **Après :** _____

Remplissez cette feuille lorsque vous expérimentez des difficultés :

- À décider si vous allez travailler à devenir plus conscient des moments de votre vie.
- À être ouvert et volontaire, vous fermant l'idée de laisser aller l'esprit émotionnel ou l'esprit rationnel extrême.
- À observer le moment présent, plutôt que de fuir ou essayer de le contrôler.
- À laisser aller vos interprétations des autres ou de vous-même, pour seulement décrire les faits de la situation.
- À entrer dans le courant du moment, ayant plutôt le désir d'être à l'extérieur du moment.
- À ne pas vous sentir menacé à l'idée de laisser aller vos jugements.
- À vous centrer sur l'efficacité plutôt que sur le fait d'avoir raison.

Lorsque vous remplissez cette feuille de travail, pensez à :

- Est-ce que vivre une vie inconsciente est dans votre meilleur intérêt (c'est-à-dire efficace) ou non (inefficace) ?
- Est-ce que refuser d'aller dans l'esprit sage résoudra le problème ou créera un nouveau problème pour vous ?
- Est-ce qu'observer le moment présent sans y réagir immédiatement est susceptible d'augmenter votre liberté ou la réduire ?
- Est-ce qu'être attaché à vos pensées plutôt qu'aux faits que vous pouvez décrire est utile ou non ?
- Est-ce que rester dans le jugement vous aide à changer les choses que vous voulez changer, ou les jugements sont des obstacles?
- Est-il plus important d'être efficace, ou d'avoir raison?

	Rester inconscient, dans le jugement, dans l'inefficacité	Pratiquer la pleine conscience
AVANTAGES	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
DÉSAVANTAGES	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Qu'avez-vous décidé de faire ? _____

Est-ce la meilleure décision (selon l'esprit sage) ? _____

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine: _____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 3 (documents PC 3, 3A)

Pratiquer l'Esprit Sage

Pratique de l'Esprit Sage : *cochez* chaque exercice pratiqué.

1. ☐☐☐☐ Imaginé être un galet de pierre à la surface d'un lac.
2. ☐☐☐☐ Imaginé descendre mon escalier intérieur en spirale.
3. ☐☐☐☐ Inspiré «Esprit» et expiré «Sage».
4. ☐☐☐☐ Demandé une question à mon Esprit Sage (en inspirant) et écouté la réponse (en expirant).
5. ☐☐☐☐ Me suis demandé «est-ce mon Esprit Sage ?».
6. ☐☐☐☐ Porté attention à ma respiration, à l'air qui entre et sort, laissant mon attention s'installer en mon centre.
7. ☐☐☐☐ Élargi ma conscience.
8. ☐☐☐☐ Me suis «laissé tomber» dans les pauses entre les inspirations et les expirations.
9. ☐☐☐☐ Autre (décrivez) _____

1- Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l'Esprit Sage :

_____

_____

Quelle est l'efficacité de cette compétence pour vous aider à devenir centré dans votre Esprit Sage ?

1	2	3	4	5
Inefficace		Partiellement efficace		Très efficace
Je n'ai pas utilisé la compétence, même pas une minute. J'ai été distrait ou j'ai abandonné.		J'ai été capable de pratiquer l'Esprit Sage et je suis devenu quelque peu centré dans mon Esprit Sage.		J'ai été en mesure de me centrer dans mon Esprit Sage, et j'ai été libre de faire ce qui devait être fait.

2- Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l'Esprit Sage :

_____

_____

Quelle est l'efficacité de cette compétence pour vous aider à devenir centré dans votre Esprit Sage ?

1	2	3	4	5
Inefficace		Partiellement efficace		Très efficace
Je n'ai pas utilisé la compétence, même pas une minute. J'ai été distrait ou j'ai abandonné.		J'ai été capable de pratiquer l'Esprit Sage et je suis devenu quelque peu centré dans mon Esprit Sage.		J'ai été en mesure de me centrer dans mon Esprit Sage, et j'ai été libre de faire ce qui devait être fait.

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine :

_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 4 (feuilles de travail PC 2-2C, 4-4B)

Prendre le contrôle de votre esprit : COMPÉTENCES DU « QUOI »

OBSERVER

- ☐ **Prêtez attention à vos sensations** (avec vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre peau et votre langue).
- ☐ **Portez attention**, d'une manière volontaire, au moment présent.
- ☐ **Contrôlez votre attention** mais pas ce que vous voyez. Ne repoussez rien. Ne vous accrochez à rien.
- ☐ **Pratiquez l'observation sans mots**. Regardez vos pensées arriver et repartir comme des nuages dans le ciel. Prêtez attention à chacun des sentiments qui naissent et disparaissent comme des vagues dans l'océan.
- ☐ **Observez autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de vous**.

DÉCRIRE

- ☐ **Mettez des mots sur votre expérience**. Lorsqu'une émotion ou une pensée prend naissance ou lorsque vous faites quelque chose, portez-y attention. A titre d'exemple, dites-vous, « La tristesse vient de m'envahir » ou « Les muscles de mon estomac se contractent »... ou « La pensée « *je ne peux pas y arriver* » vient de me traverser l'esprit ».
- ☐ **Identifiez ce que vous observez** Mettez des mots sur vos sentiments. Appelez une pensée par le mot *pensée*, un sentiment par le mot *sentiment* et une action par le mot *action*.
- ☐ **Laissez de côté vos opinions et vos interprétations**, revenez aux faits. Décrivez le «qui», le «quoi», le «quand» et le «où» de ce que vous observez. Seulement les faits.
- ☐ Rappelez-vous, **si vous ne pouvez l'observer avec vos sens, vous ne pouvez pas le décrire.**

PARTICIPER

- ☐ **Entrez complètement dans l'activité du moment présent** sans vous séparer de ce qui se passe dans ce moment (en dansant, en nettoyant, en parlant à un ami, en vous sentant joyeux ou triste.)
- ☐ **Faites «un» avec ce que vous êtes en train de faire**, en vous oubliant complètement. Portez toute votre attention sur le moment présent.
- ☐ **Agissez intuitivement**, utilisant votre esprit sage. Faites ce qui est nécessaire pour chacune des situations – tel que le ferait un duo de danseurs sur un plancher de danse, en union avec la musique et son partenaire, sans être entêté ni passif.
- ☐ **Suivez la vague**. Répondez avec spontanéité.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Idées pour pratiquer OBSERVER
EN VOUS RAMENANT À VOS SENS

Rappelez-vous : Observer, c'est ramener votre esprit aux sensations de votre corps et de votre esprit.

Observez avec vos yeux :

1. ☐ Allongez-vous sur le sol et regardez les nuages dans le ciel.
2. ☐ En marchant lentement, arrêtez-vous pour contempler la vue, regardez les fleurs, les arbres, la nature elle-même.
3. ☐ Assoyez-vous à l'extérieur, regardez ce qui est ou passe devant vous, sans suivre avec la tête ou les yeux.
4. ☐ Notez l'expression faciale et les mouvements d'une autre personne. Retenez-vous de qualifier les émotions, les pensées ou les intérêts de cette personne.
5. ☐ Centrez-vous seulement sur les yeux, les lèvres ou les mains d'une autre personne ou d'un animal.
6. ☐ Ramassez une feuille, une fleur ou un caillou. Regardez-le attentivement pour y noter chaque détail.
7. ☐ Trouvez quelque chose de beau à regarder, prenez quelques minutes pour le contempler.
8. Autre : _____

Observez les sons :

9. ☐ Arrêtez-vous un moment et écoutez. Écoutez les textures et les variations dans les sons vous entourant. Écoutez les silences entre les sons.
10. ☐ Si quelqu'un parle, écoutez le ton de la voix, la délicatesse, ou la dureté des sons. Écoutez la clarté ou les hésitations dans le discours, les pauses entre les mots.
11. ☐ Écoutez de la musique, en portant attention à chaque note, et les pauses entre elles. Essayez d'inspirer les sons en vous, puis laissez-les sortir à votre prochaine expiration.
12. Autre : _____

Observez les odeurs qui vous entourent :

13. ☐ En inspirant, notez les odeurs qui vous entourent. Portez un objet à votre nez et notez l'odeur. Ensuite, éloignez cet objet de votre nez et notez les odeurs à nouveau. Est-ce qu'elles persistent ?
14. ☐ En mangeant, notez les arômes de la nourriture; en cuisinant, remarquez l'odeur des épices ou des autres ingrédients; en vous lavant, humez l'odeur du savon et/ou du shampoing; en marchant à l'extérieur, prenez conscience des senteurs dans l'air; en vous approchant des fleurs, penchez-vous et sentez leur parfum.
15. Autre : _____

Observer par le goût en mangeant :

16. ☐ En mettant un aliment dans votre bouche, portez attention au goût. Gardez-le dans votre bouche en notant toutes les sensations reliées au goût.
17. ☐ Goûtez un suçon ou un bonbon. Notez les sensations reliées au goût.
18. ☐ Mangez un repas, ou seulement une partie de repas en portant attention au goût de chaque bouchée.
19. Autre : _____

Observez votre désir d'action de faire quelque chose :

Quand vous sentez un désir de faire quelque chose impulsivement :

20. ☐ Imaginez que ces désirs sont des planches de surf et que vous êtes sur l'une d'elles et surfez sur les vagues.
21. ☐ Notez chaque désir d'éviter quelqu'un ou quelque chose.
22. ☐ «Scannez» tout votre corps et notez les sensations. Où se situe le désir dans votre corps ?
23. ☐ Quand vous mastiquez votre nourriture, notez quand vous ressentez le désir d'avaler.
24. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 4A (2 de 4)

Observez les sensations du toucher sur votre peau :

25☐ Passez votre ongle sur votre lèvre supérieure.
- Au moment où vous cessez, notez combien de temps il faut pour ne plus ressentir la sensation sur votre lèvre.

26☐ En marchant, notez les sensations de la marche, vos pieds qui touchent le sol, puis qui se relèvent. Essayez de marcher très lentement en notant les sensations. Essayez de marcher très rapidement en notant ☐les sensations.

27. Assis, notez la sensation de vos cuisses sur la chaise. Notez la courbe de vos genoux, la position de votre dos.

28☐ Portez votre attention à tout ce qui touche votre corps :
- Vos pieds dans vos chaussures, le contact des vêtements sur votre peau.
- Vos bras qui touchent la chaise.
- Les sensations sur vos mains.

29☐ Touchez quelque chose: le mur, un tissu, un bras de vitesse, le dessus de la table, un petit animal, un morceau de fruit, une personne, etc.
- Notez la texture de ce que vous touchez, notez la sensation sur votre peau.
- Essayez de nouveau, touchant avec une autre partie de votre corps, notez la sensation de nouveau.

30☐ Centrez votre attention sur les sensations au niveau de votre poitrine, de votre estomac ou de vos épaules.

31☐ Portez votre attention sur une partie de votre corps qui est tendue.

32☐ Concentrez-vous sur l'espace entre vos yeux.

33. Autre : _____

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

34☐ Le mouvement de votre estomac.
- Lorsque vous inspirez, laissez votre abdomen se gonfler pour permettre à l'air de gagner la partie inférieure de vos poumons.
- Au moment où la partie haute de vos poumons se remplit d'air, votre poitrine se gonfle.
- Lorsque vous expirez, notez les mouvements de votre poitrine et de votre estomac. Ne vous fatiguez pas.

35☐ Les pauses durant votre respiration.
- Lorsque vous inspirez, notez la brève pause lorsque vos poumons sont remplis d'air.
- Lorsque vous expirez, notez la brève pause lorsque l'air a été expulsé de vos poumons.

36☐ Les sensations dans votre nez lorsque vous inspirez et expirez.
- Lorsque vous respirez, fermez votre bouche pour respirer par votre nez, notez les sensations de l'air qui passe dans vos narines.

37☐ Votre respiration en marchant lentement. Respirez normalement.
- Déterminez la longueur de vos respirations, des inspirations et des expirations en fonction des pas franchis. Poursuivez pour quelques minutes.
- Commencez à augmenter la longueur de votre expiration d'un pas. Ne forcez pas une inspiration plus longue. Allez-y naturellement.
- Soyez attentif à vos inspirations pour noter s'il y a un désir de les allonger.

Maintenant, prolongez vos expirations d'un pas de plus.
- Notez si les inspirations se prolongent d'un pas ou non.
- Allongez les inspirations seulement quand vous vous sentez confortable de le faire.
- Après 20 respirations, revenez à votre respiration normale.

38☐ Votre respiration en écoutant une pièce de musique.
- Respirez longuement, doucement et régulièrement.
- Restez centré sur votre respiration; soyez maître de celle-ci, tout en restant conscient des mouvements et sentiments amenés par la musique.
- Ne vous laissez pas emporter par la musique, continuez d'être maître de votre respiration et de vous-même.

39☐ Votre respiration <u>tout en écoutant les propos d'un ami et vos répliques</u>. Poursuivez, tout comme avec la musique.

40. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PEINE CONSCIENCE DOCUMENT 4A (p.3 de 4)

Observez les pensées qui entrent et sortent de votre esprit :

41. ☐ Notez les pensées alors qu'elles viennent dans votre esprit.
    - Demandez-vous «d'où viennent ces pensées ?»
    - Puis, regardez si vous pouvez identifier d'où elles proviennent dans votre esprit.
42. ☐ En notant les pensées dans votre esprit, notez les pauses entre chacune d'elles.
43. ☐ Imaginez que votre esprit est le ciel et vos pensées, des nuages.
    - Notez chaque pensée-nuage alors qu'elle passe. Laissez-la passer de l'intérieur à l'extérieur de votre esprit.
    - Imaginez les pensées comme des feuilles à la surface de l'eau, qui descendent le long de la rivière, comme un bateau qui vogue au fil de l'eau ou des wagons d'un train qui passent devant vous.
44. ☐ Quand des inquiétudes reviennent sans cesse, portez votre attention vers les sensations de votre corps les plus intenses présentement, puis tout en gardant votre attention sur vos sensations corporelles, notez le temps requis pour que vos inquiétudes se dissipent.
45. ☐ Prenez du recul par rapport à votre esprit, comme si vous étiez au sommet d'une montagne et que votre esprit n'est qu'une roche située plus bas.
    - Portez attention à votre esprit, en notant quelle pensée surgit alors que vous le contemplez.
    - Revenez à votre esprit avant d'arrêter.
46. ☐ Restez attentif aux deux premières pensées qui viendront à votre esprit.
47. Autre : _____

Imaginez que votre esprit est un :

48. ☐ Convoyeur et que vos pensées et sensations circulent sur la courroie.
    - Mettez chaque pensée ou émotion dans une boîte que vous mettrez sur le convoyeur en les laissant s'éloigner de vous.
49. ☐ Convoyeur et que vous triez les pensées et les sensations alors qu'elles passent devant vous.
    - Étiquetez le type de pensée ou d'émotion passant devant vous (ex : inquiétudes, pensées à propos de mon passé, pensées à propos de ma mère, pensée de planification, sentiment d'agressivité, sentiment de tristesse)
    - Mettez-les dans des boîtes près de vous pour plus tard.
50. ☐ Une rivière et que les pensées et les sensations sont des bateaux qui descendent cette rivière.
    - Imaginez être assis sur le gazon, regardant les bateaux passer.
    - Décrivez ou étiquetez chaque bateau alors qu'il passe devant vous.
    - Essayez de ne pas embarquer dans un de ces bateaux.
51. ☐ Des rails de chemin de fer alors que les pensées et les sensations sont des wagons d'un train passant devant vous.
    - Décrivez ou étiquetez chacun d'eux alors qu'ils passent devant vous. Essayez de ne pas «embarquer» dans le train.
52. Autre : _____

Observez en élargissant votre conscience :

53. ☐ En inspirant, notez votre respiration. En gardant votre respiration dans votre conscience, lors de votre prochaine respiration, portez attention à vos mains, en les gardant toutes les deux dans votre conscience. À la prochaine respiration, élargissez votre conscience aux sons.
    - Continuez de garder les trois éléments dans votre conscience.
    - Pratiquez cette «conscience de trois» en sélectionnant d'autres items sur lesquels porter votre attention.
54. ☐ Gardez votre attention sur ce que vous faites actuellement, puis, doucement, élargissez votre conscience pour inclure l'espace autour de vous.
55. ☐ Faites une accolade à un arbre, notez les sensations de cette accolade.
    - Concentrez-vous sur les sensations des draps, couvertures ou couette alors que vous êtes étendu sur votre lit.
    - Faites ceci quand vous vous sentez seul et souhaitez être aimé ou aimer.
56. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 4A (p.4 de 4)

Ouvrez votre esprit à vos sens :

57☐ Pratiquez-vous à marcher avec la plus grande ouverture possible de vos sens.
- Notez ce que vous entendez, voyez et ressentez.
- Notez ce que vous sentez en transférant votre poids d'un pied à l'autre lors de la marche.
- Notez l'expérience corporelle lorsque vous tournez.

58☐ À chaque bouchée d'un repas, prenez une pause.
- Regardez ce que vous vous apprêtez à manger, sentez-le, écoutez-le et quand vous êtes prêt, mettez la nourriture dans votre bouche.
- Notez le goût, la texture, même les sons que font vos dents alors que vous mastiquez lentement votre bouchée.
- Notez le changement au niveau du goût, de la texture, de la température et du son alors que vous vous apprêtez à avaler.

59☐ Prêtez attention à chacune des sensations qui vient dans votre esprit.
- Portez votre attention sur les sensations de la vue, de l'odorat, du toucher, de l'audition, du goût, ou les pensées qui sont générées par votre cerveau.
- Notez les sensations lorsqu'elles se présentent et notez-les lorsqu'elles disparaissent.
- Laissez votre esprit se centrer sur chaque sensation qui se présente.
- Notez chacune des sensations avec curiosité, lui permettant d'exister. Examinez l'aspect unique de chacune des sensations.

60☐ Soyez là. Soyez dans le moment présent, maintenant.
- Prenez un moment pour noter chacun des sens dont vous êtes conscient.
- Faites-vous un commentaire à propos de chaque sens : je sens la chaise; la chaise me sent. J'entends le chauffage; le chauffage m'entend. Je vois le mur; le mur me voit. J'entends mon estomac; il m'entend aussi.

61☐ Quand une émotion se présente à l'intérieur de vous, notez-la, en vous disant par exemple, un sentiment de tristesse vient de naître en moi.

62☐ Quand une pensée se présente à l'intérieur de vous, notez-la, en vous disant par exemple, la pensée «il fait chaud ici» vient de naître en moi.

63☐ Prenez un petit moment de votre temps pour pratiquer l'«esprit qui-ne-fait-rien»
- Laissez-vous devenir complètement conscient de l'expérience actuelle, en notant les sensations et l'espace autour de vous.

64☐ Trouvez un petit objet, que vous pouvez tenir dans votre main. Placez-le devant vous sur une table ou sur vos cuisses. Observez-le avec attention, premièrement en le gardant immobile, puis en le prenant et le tournant sur lui-même. Portez-y votre regard, sous plusieurs angles et sous différentes luminosités. Simplement noter les formes, les couleurs, les dimensions et les autres caractéristiques qui sont observables.
- Puis, changez votre focus vers vos doigts et vos mains qui touchent cet objet. Notez les sensations de toucher cet objet; notez la texture, la température, la sensation qui provient de l'objet.
- Déposez l'objet, fermez vos yeux, inspirez et expirez profondément et lentement.
- Puis, avec l'esprit curieux du débutant, ouvrez vos yeux et avec une nouvelle vision, une fois de plus, notez l'objet. Avec l'esprit curieux du débutant, ouvert à ressentir de nouvelles textures, de nouvelles sensations, explorez l'objet avec vos doigts et vos mains.
- Déposez l'objet et une fois de plus, centrez votre esprit sur l'inspiration et l'expiration.

65. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Idées pour pratiquer DÉCRIRE

Pratiquez décrire ce que vous voyez autour de vous :

1☐ Étendu sur le sol, regardez les nuages dans le ciel. Cherchez et décrivez les formes que vous voyez.
2☐ Assis sur un banc sur d'une rue achalandée ou dans un parc, décrivez une chose à propos de chaque personne qui passe devant vous.
3☐ Trouvez des éléments de la nature, une feuille d'arbre, une goutte d'eau, un petit animal. Décrivez-le avec le plus de détails possible.
4☐ Décrivez le plus fidèlement que vous pouvez ce qu'une personne vous a dit. Vérifiez que vous avez bien compris.
5☐ Décrivez le visage d'une personne qui semble fâchée, apeurée ou triste. Notez et décrivez la forme, le mouvement et le positionnement du front, des sourcils, des yeux, de ses lèvres et de sa bouche, de ses joues, etc.
6☐ Décrivez ce qu'une personne a fait ou est en train de faire. Soyez spécifique. Évitez de décrire les intentions ou conséquences du comportement que vous n'observez pas directement. Évitez les jugements.
7☐ Autre : _____

Pratiquez décrire les pensées et les émotions :

8☐ Décrivez vos émotions au moment où elles montent en vous : «Un sentiment de colère monte en moi».
9☐ Décrivez vos pensées quand vous ressentez une émotion forte : «Je me sens comme X, quand mes pensées sont Y».
10.☐ Décrivez vos pensées et vos émotions après que quelqu'un d'autre ait dit ou ait fait quelque chose «Quand tu fais X, je me sens comme Y».
11☐ Décrivez vos pensées, vos émotions et ce que vous observez des comportements des autres «Quand tu fais X, je me sens comme Y et mes pensées sont Z». «Quand X survient, je ressens Y et mes pensées sont Z».
12☐ Décrivez le plus de pensées possible lorsque vous ressentez une émotion forte.
13. Autre : _____

Pratiquez décrire votre respiration :

14☐ À chaque fois que vous inspirez et expirez. Lorsque vous inspirez, soyez conscient : «j'inspire, 1». Quand vous expirez, soyez conscient : «j'expire, 1». Rappelez-vous de respirer à partir de votre abdomen. Au moment de débuter une deuxième inspiration, soyez conscient, «j'inspire, 2». Puis expirer lentement, soyez conscient, «j'expire, 2 ». Continuez ainsi jusqu'à 10. Après avoir atteint 10, retournez à 1. Chaque fois que vous perdez le compte, retournez à 1.
15☐ Débutez en inspirant doucement et normalement (en utilisant votre abdomen), décrivant dans votre esprit : «j'inspire normalement». Expirez en étant conscient, «j'expire normalement». Continuez durant trois respirations. À la quatrième respiration, allongez l'inspiration, décrivant dans votre esprit : «je respire avec une longue inspiration». Expirez en étant conscient «J'expire avec une longue expiration», Continuez durant trois respirations.
16☐ Suivez l'entrée et la sortie de l'air. Dites-vous «j'inspire en suivant l'inspiration du début à la fin». Puis, «j'expire en suivant l'expiration de son début jusqu'à la fin».
17. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 4C (feuilles de travail PC 2-2C, 4-4B)

Idées pour pratiquer PARTICIPER

Participer avec conscience de votre connexion à l'univers :

1☐ Portez votre attention sur les endroits où votre corps touche un objet (le plancher ou le sol, les molécules d'air, une chaise, un appui-bras, vos draps et couvertures, vos vêtements etc.). Essayez d'identifier toutes les manières dont vous êtes connecté et accepté par cet objet. Considérez la fonction de cet objet en relation avec vous. Considérez ce que cet objet fait pour vous. Considérez sa «gentillesse», c'est-à-dire sa bienfaisance pour vous. Expérimentez la sensation de toucher cet objet et portez votre attention à cette gentillesse jusqu'au moment où une sensation d'être connecté, aimé ou qu'on prenne soin de vous monte dans votre cœur.

Exemples : Portez votre attention sur vos pieds touchant le sol. Prenez en compte la gentillesse du sol de vous soutenir, de vous fournir un chemin pour vous permettre d'atteindre d'autres choses, sans vous laisser être isolé de tout. Portez votre attention sur votre corps touchant la chaise sur laquelle vous êtes assis. Considérez comment cette chaise vous accepte totalement, vous soutient, vous supporte en créant un appui pour votre dos et prévient que vous tombiez sur le plancher. Portez votre attention sur les draps et couvertures sur votre lit. Considérez le toucher de ces draps et couvertures vous soutenant, vous enveloppant, vous gardant au chaud et confortable. Considérez les murs de la pièce. Ils vous protègent du vent, du froid et de la pluie. Pensez comment les murs sont connectés à vous via le plancher et l'air dans la pièce. Expérimentez votre connexion aux murs qui vous procurent un endroit sécuritaire pour faire des choses. Allez faire un câlin à un arbre. Pensez comment vous et l'arbre êtes connectés. La vie est à l'intérieur de vous et dans l'arbre. Les deux êtes réchauffés par le soleil, soutenus par l'air et supportés par la terre. Essayez d'expérimenter comment l'arbre vous aime en vous permettant de vous y appuyer ou de vous faire de l'ombre.

2☐ Dansez au son de la musique.

3☐ Chantez au son de la musique que vous écoutez.

4☐ Chantez dans la douche.

5☐ Chantez et dansez en écoutant la TV.

6☐ Sautez hors du lit en chantant et dansant avant de vous habiller.

7☐ Allez à l'église où on y chante et joignez-vous à la chorale.

8☐ Jouez au karaoké avec des amis ou dans un bar karaoké.

9☐ Lancez-vous, participez à une conversation débutée par une autre personne.

10☐ Allez courir, centrez-vous sur la course.

11☐ Pratiquez un sport en vous y engageant pleinement.

12☐ Comptez votre respiration, devenant «un» quand vous comptez «un», devenant «deux» quand vous comptez «deux» et ainsi de suite.

13☐ Devenez un mot au moment où vous dites lentement ce mot encore et encore.

14☐ Prenez un cours d'improvisation.

15☐ Prenez un cours de danse et allez-y chaque semaine.

16. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

PLEINE CONSCIENCE DOCUMENT 5 (feuilles de travail PC 2-2C, 5-5C)

Prendre le contrôle de son esprit : COMPÉTENCES DU « COMMENT »

SANS JUGEMENT (de manière non-jugeante)

- ☐ **Regardez mais N'ÉVALUEZ PAS en terme de « bon » ou « mauvais »**. Seulement les faits.
- ☐ **Acceptez chaque moment; chaque événement comme une couverture déposée sur le gazon** qui accepte le soleil, la pluie ou chaque feuille qui tombe.
- ☐ **Remarquez** la différence entre ce qui est aidant et ce qui est dommageable, ce qui est sécuritaire de ce qui est dangereux, mais ne les jugez pas.
- ☐ **Reconnaissez** vos valeurs, vos souhaits, vos réactions émotionnelles, **mais ne les jugez pas**.
- ☐ Lorsque vous constatez que vous jugez, **ne jugez pas votre jugement**.

DE MANIÈRE CONSCIENTE, UNE CHOSE À LA FOIS

- ☐ **Soyez complètement dans le moment présent**, soyez complètement présent à ce seul moment.
- ☐ **Faites une seule chose à la fois**. Notez votre désir d'être à demi-présent, d'être ailleurs, d'aller ailleurs dans votre esprit, de faire quelque chose d'autre en multitâche, et revenez à faire une chose à la fois.

  - Lorsque vous mangez, mangez.
  - Lorsque vous marchez, marchez.
  - Lorsque vous vous inquiétez, inquiétez-vous.
  - Lorsque vous planifiez, planifiez.
  - Lorsque vous vous rappelez, rappelez-vous.

- ☐ **Laissez aller les distractions**. Si d'autres actions, d'autres pensées ou d'autres émotions intenses vous distraient, retournez à ce que vous faisiez – encore, et encore et encore.
- ☐ **Concentrez votre esprit**. Si vous réalisez que vous faites deux choses à la fois, arrêtez-vous et ne faites qu'une chose à la fois (l'opposé du multitâche!).

DE FAÇON EFFICACE

- ☐ **N'oubliez pas vos objectifs dans la situation** et faites tout ce qui est nécessaire pour les atteindre.
- ☐ **Concentrez-vous sur ce qui fonctionne** (ne laissez pas l'esprit émotionnel être un obstacle à être efficace).
- ☐ **Jouez selon les règles**.
- ☐ **Agissez le plus habilement possible**. Faites ce qui est nécessaire face à la situation dans laquelle vous êtes; pas la situation dans laquelle vous souhaiteriez vous retrouver; pas la situation qui serait juste, pas la situation qui serait plus confortable.
- ☐ **Laissez aller l'obstination mais sans rester passif** alors qu'une action est nécessaire.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training : Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Idées pour pratiquer le SANS JUGEMENT

Mettez de côté les comparaisons, jugements et déductions :

1☐ Pratiquez-vous à observer vos pensées ou vos propos qui sont des jugements, en vous disant dans votre tête **«un jugement vient de surgir dans mon esprit».**

2☐ **Comptez les pensées et les propos jugeants** (en changeant de place des objets ou un morceau de papier d'une poche à l'autre, avec un chronomètre, en faisant une marque sur un morceau de papier etc.)

3☐ Remplacez les jugements et les propos jugeants, par des pensées et propos non-jugeants.

Trucs pour remplacer les jugements en identifiant les faits

1. **Décrivez les faits** de l'événement ou situation; *seulement* ce qui est observé avec vos sens.
2. **Décrivez les conséquences** de l'événement – restez-en aux faits.
3. **Décrivez vos propres sensations** à l'égard des faits (rappelez-vous : les émotions ne sont pas des jugements).

4☐ **Observez vos expressions faciales, postures et tons de voix jugeants** (incluant *les tons de voix dans votre tête*, c'est-à-dire ceux que vous n'exprimez pas).

5☐ **Changez les expressions faciales, les postures et les tons de voix jugeants.**

6☐ Racontez à quelqu'un ce que vous avez fait sans-jugement aujourd'hui ou à propos d'un événement qui est survenu. Restez très concret, relatant ce que vous avez observé directement.

7☐ **Écrivez une description sans-jugement** d'un événement qui a déclenché une émotion.

8☐ Écrivez, étape par étape, une situation particulièrement importante de votre journée. Décrivez autant ce qui est arrivé dans votre environnement, ce que vos pensées, vos émotions et vos actions ont été. Laissez de côté l'analyse du pourquoi cette situation s'est produite ou pourquoi vous avez pensé, ressenti, ou fait ce que vous avez fait. Restez-en aux faits que vous avez observés.

9☐ Imaginez une personne contre laquelle vous êtes en colère. Amenez à votre esprit ce que cette personne a fait pour susciter une telle colère. Essayez d'être cette personne, de voir la vie de son point de vue. Imaginez les sentiments, les pensées, les peurs, les souhaits et les désirs de cette personne. Imaginez l'historique de cette personne, ce qui est arrivé pendant cet historique. Imaginez-vous comprendre cette personne.

10☐ Lorsque vous êtes dans le jugement, **pratiquez le demi-sourire ou les mains ouvertes**. (voir Tolérance à la détresse document 14 : Demi-sourire et Mains ouvertes.)

11. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Idées pour pratiquer UNE CHOSE À LA FOIS

1. ☐ **Conscient en préparant le thé ou le café :** préparez du thé ou du café pour un invité ou pour vous-même. Faites chaque mouvement lentement, en étant conscient. Ne laissez aucun détail de vos mouvements passer sans en être conscient. Sachez que vos mains soulèvent la théière ou la cafetière par la poignée. Sachez que vous versez un liquide odorant, un thé ou un café chaud dans une tasse. Suivez chaque étape avec conscience. Respirez doucement et plus profondément que la normale. Prenez contrôle de votre respiration si votre esprit s'éloigne.

2. ☐ **Conscient en lavant la vaisselle :** lavez la vaisselle consciemment, comme si chaque bol était un objet de contemplation. Considérez chaque bol comme étant sacré. Suivez votre respiration pour prévenir votre esprit de s'éloigner. N'essayez pas de vous dépêcher pour finir au plus vite. Considérez que laver la vaisselle est la chose la plus importante dans la vie.

3. ☐ **Conscient en lavant des vêtements à la main :** ne lavez pas trop de vêtements à la fois. Choisissez seulement trois ou quatre articles. Identifiez la position la plus confortable soit assise ou debout, pour éviter les douleurs dorsales. Frottez les vêtements consciemment. Portez votre attention sur chaque mouvement de vos mains et de vos bras. Portez attention au savon et à l'eau. Quand vous avez terminé de frotter et de rincer, votre esprit et votre corps vous paraîtront aussi propres et frais que vos vêtements. Rappelez-vous de maintenir un demi-sourire et revenir à votre respiration quand votre esprit s'éloigne.

4. ☐ **Conscient en faisant le ménage de la maison :** divisez votre travail en étapes : réaligner les choses/meubles, ranger des livres, récurer la toilette, récurer la salle de bain, balayer le plancher et épousseter. Allouez-vous un temps suffisant pour accomplir la tâche. Bougez lentement, trois fois plus lentement que la normale. Portez votre attention pleinement sur chaque tâche. Par exemple, en replaçant un livre sur sa tablette, regardez le livre, soyez au fait de quel livre il s'agit, sachez que vous êtes dans le processus de ranger ce livre, de le placer sur la tablette et, notez que vous avez l'intention de le placer à un endroit spécifique. Sachez que votre main s'approche du livre et, le prend. Évitez tout mouvement brusque ou rapide. Maintenez la conscience de votre respiration, spécialement quand votre esprit s'éloigne.

5. ☐ **Conscient en prenant un bain, au ralenti :** accordez-vous 30-45 minutes pour ce faire. Ne vous dépêchez pas une seconde. Du moment où vous préparez l'eau pour le bain, jusqu'au moment où vous vous rhabillez, laissez chaque moment être doux et lent. Soyez attentif à chaque mouvement. Portez votre attention sur chaque partie de votre corps, sans discrimination ou peur. Soyez conscient de chaque filet d'eau sur votre corps. Au moment où vous avez terminé, votre esprit sera autant en paix et léger que votre corps. Suivez votre respiration. Pensez que vous êtes dans un étang propre et odorant le lotus pendant l'été.

6. ☐ **Pratiquez la conscience avec la méditation :** assoyez-vous confortablement sur le sol le dos droit ou sur une chaise les deux pieds au sol. Fermez vos yeux complètement ou ouvrez-les partiellement pour fixer un point devant vous. Avec chaque respiration, dites-vous, lentement et doucement, le mot «un». Au moment de l'inspiration, dites le mot «un». Au moment de l'expiration, dites le mot «un», doucement et lentement. Essayez de rassembler votre esprit en prononçant ce mot. Quand votre esprit s'éloigne, retournez au mot «un». Si vous avez le désir de bouger, essayez de résister. Essayez seulement d'observer le désir de bouger. Continuez la pratique de la méditation au-delà de ce désir de bouger. Juste doucement observer le désir d'arrêter.

7. Autre : _____

*Note.*Adapté par Marsha M. Linehan de *The Miracle of Mindfulness* (pp.84-87) par Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976, par Thich Nhat Hanh.Preface et Traduction anglaise copyright 1975, 1976, 1987 par Mobi Ho. Adapté avec permission par les presses Beacon, Boston.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*. The Guilford Press. (2016-06)

Idées pour pratiquer DE FAÇON EFFICACE

1☐ Observez au moment où vous ressentez de la colère ou de l'hostilité envers quelqu'un. Demandez-vous, «Est-ce efficace ?»

2☐ Observez-vous lorsque vous commencez à vouloir «avoir raison» au lieu d'être efficace. Laissez aller le fait d'avoir raison et changez pour essayer d'être efficace.

3☐ Notez l'obstination en vous. Demandez-vous «Est-ce efficace ?»

4☐ Laissez tomber l'obstination et pratiquez agir efficacement. Notez la différence.

5☐ Lorsque vous ressentez de la colère, de l'hostilité ou vous désirez agir de façon inefficace, pratiquez les mains ouvertes.

6. Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 4 (documents PC 4-4c)

Les compétences du «QUOI» :

Observer, Décrire et Participer

Cochez les compétences de pleine conscience que vous avez pratiquées cette semaine. Écrivez une description de deux moments durant lesquels vous avez pratiqué la Pleine Conscience. Utilisez l'endos de la feuille pour plus d'espace.

OBSERVER _____ DÉCRIRE _____ PARTICIPER _____

Décrivez la situation et de quelle façon vous avez pratiqué la compétence :

_____

_____

_____

_____

Cochez si cette compétence a augmenté l'un des items suivants, *même un petit peu :*

___ Réduit la souffrance
___ Diminué la réactivité
___ Augmenté la connexion
___ Augmenté la joie
___ Augmenté la sagesse
___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)
___ Augmenté votre habileté à vous centrer
___ Augmenté l'expérience du moment présent

Décrivez en quoi ces compétences vous ont aidé *ou pas* à devenir davantage pleinement conscient :

_____

_____

OBSERVER _____ DÉCRIRE _____ PARTICIPER _____

Décrivez la situation et de quelle façon vous avez pratiqué la compétence :

_____

_____

_____

_____

Cochez si cette compétence a augmenté l'un des items suivants, *même un petit peu :*

___ Réduit la souffrance
___ Diminué la réactivité
___ Augmenté la connexion
___ Augmenté la joie
___ Augmenté la sagesse
___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)
___ Augmenté votre habileté à vous centrer
___ Augmenté l'expérience du moment présent

Décrivez en quoi ces compétences vous ont aidé *ou pas* à devenir davantage pleinement conscient :

_____

_____

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine : _____

_____

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 4A (documents PC 4-4C)

Pratiquer Observer, Décrire et Participer

Cochez les compétences de Pleine Conscience que vous avez pratiquées. Vous pouvez cocher chaque item jusqu'à 4 fois. Si vous décidez de pratiquer une compétence plus de 4 fois, continuez vos crochets vers la marge ou utilisez l'endos de la feuille de travail.

Pratiquer observer : *Cochez* chaque élément pratiqué, à chaque fois que vous le faites.

□□□□ 1. Ce que vous voyez : ___ regardé sans suivre ce que vous voyez.
□□□□ 2. Les sons : ___ les sons autour de vous, ___ le ton et le son de la voix de quelqu'un, ___ de la musique.
□□□□ 3. Les odeurs autour de vous : ___ les odeurs de la nourriture, ___ du savon, ___de l'air alors que vous marchez.
□□□□ 4. Le goût de ce que vous mangez et l'action de manger.
□□□□ 5. Le désir de faire quelque chose : ___ «surfé» sur ce désir, ___ noté le désir d'éviter, ___ noté où se situe dans votre corps ce désir.
□□□□ 6. Les sensations corporelles : ___ le scan corporel, ___ les sensations à la marche, ___ votre corps touchant quelque chose.
□□□□ 7. Les pensées qui vont et viennent: ___ imaginé que votre esprit est une rivière, ___ imaginé que votre esprit est une courroie.
□□□□ 8. Votre respiration : ___ noté les mouvements de votre abdomen, ___ sensations de l'air qui entre et sort de votre nez.
□□□□ 9. En élargissant votre conscience : ___ à tout votre corps, __ à l'espace autour de vous, ___ en enlaçant un arbre avec vos bras.
□□□□ 10. En ouvrant votre esprit : ___ à chaque sensation qui arrive, sans vous y accrocher, en les laissant aller une par une.
□□□□ 11. Autre (décrivez) _____

Pratiquer décrire : *Cochez* chaque élément pratiqué, à chaque fois que vous le faites.

□□□□ 12. Ce que vous voyez à l'extérieur de votre corps.
□□□□ 13. Les pensées, sentiments et sensations corporelles à l'intérieur de vous.
□□□□ 14. Votre respiration.
□□□□ 15. Autre (décrivez) _____

Pratiquer participer : *Cochez* chaque élément pratiqué, à chaque fois que vous le faites.

□□□□ 16. Dansé au son de la musique.
□□□□ 17. Chanté au son de la musique que j'ai écoutée.
□□□□ 18. Chanté sous la douche.
□□□□ 19. Chanté et dansé en regardant la TV.
□□□□ 20. Sauté hors du lit et chanté ou dansé avant de m'habiller.
□□□□ 21. Suis allé dans une église où on y chante et je me suis joint aux chants.
□□□□ 22. Joué au karaoké avec des amis ou dans un bar ou club de karaoké.
□□□□ 23. Été complètement attentive/attentif lorsqu'une personne me parlait (écoute active, évité multitâche).
□□□□ 24. Suis allé courir, faire une promenade, patiner, marcher; en me centrant seulement sur cette activité, faisant «un» avec l'activité.
□□□□ 25. Fait un sport en m'impliquant pleinement.
□□□□ 26. Commencé à compter ma respiration, devenant «un» quand j'ai compté «un», devenant seulement «deux» lorsque j'ai compté «deux» et ainsi de suite.
□□□□ 27. Suis devenu un mot alors que je l'ai dit lentement encore et encore.
□□□□ 28. Lancé la prudence au loin et je me suis impliqué totalement dans une activité sociale ou de travail.
□□□□ 29. Autre (décrivez) _____

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine : _____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 5 (documents PC 5-5c)

Les compétences du «COMMENT» :

SANS JUGEMENT, UNE CHOSE À LA FOIS ET DE FAÇON EFFICACE

Cochez les compétences de Pleine Conscience que vous avez pratiquées cette semaine. Écrivez une description de deux moments durant lesquels vous avez pratiqué ces compétences. Utilisez l'endos de la feuille pour plus d'espace.

Sans-jugement _____ Une chose à la fois _____ De façon efficace _____

Décrivez la situation et de quelle façon vous avez pratiqué la compétence :

_____

_____

_____

_____

Cochez si la pratique de cette compétence a augmenté l'un des items suivants, *même un petit peu :*

___ Réduit la souffrance ___Augmenté la joie ___Augmenté votre habileté à vous centrer

___Diminué la réactivité ___ Augmenté la sagesse ___ Augmenté l'expérience du moment présent

___ Augmenté la connexion ___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)

Décrivez en quoi ces compétences vous ont aidé ou pas à devenir davantage pleinement conscient : _____

_____

_____

Sans-jugement _____ Une chose à la fois _____ De façon efficace _____

Décrivez la situation et de quelle façon vous avez pratiqué la compétence :

_____

_____

_____

_____

Cochez si la pratique de cette compétence a augmenté l'un des items suivants, *même un petit peu :*

___ Réduit la souffrance ___Augmenté la joie ___Augmenté votre habileté à vous centrer

___Diminué la réactivité ___ Augmenté la sagesse ___ Augmenté l'expérience du moment présent

___ Augmenté la connexion ___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)

Décrivez en quoi ces compétences vous ont aidé ou pas à devenir davantage pleinement conscient : _____

_____

_____

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine : _____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

PLEINE CONSCIENCE FEUILLE DE TRAVAIL 2 (documents PC 2-5C)

Pratiquer les compétences centrales de la Pleine Conscience

Décrivez la situation qui vous a incité à pratiquer la Pleine Conscience

SITUATION # 1

Décrivez la situation (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **Esprit sage**
- ☐ **Observer**
- ☐ **Décrire**
- ☐ **Participer**
- ☐ **Sans-jugement**
- ☐ **Une chose à la fois**
- ☐ **De façon efficace**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez l'expérience de l'utilisation de cette compétence :

Vérifiez si la pratique de ces compétences de pleine conscience a influencé l'un des éléments suivants, *ne serait-ce qu'un peu.*

___ Réduit la souffrance
___ Diminué la réactivité
___ Augmenté la connexion
___ Augmenté la joie
___ Augmenté la sagesse
___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)
___ Augmenté votre habileté à vous centrer
___ Augmenté l'expérience du moment présent

SITUATION # 2

Décrivez la situation (qui, quoi, quand et où)

- ☐ **Esprit sage**
- ☐ **Observer**
- ☐ **Décrire**
- ☐ **Participer**
- ☐ **Sans-jugement**
- ☐ **Une chose à la fois**
- ☐ **De façon efficace**

Cochez les compétences citées à gauche que vous avez utilisées et décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez l'expérience de l'utilisation de cette compétence :

Vérifiez si la pratique de ces compétences de pleine conscience a influencé l'un des éléments suivants, *ne serait-ce qu'un peu.*

___ Réduit la souffrance
___ Diminué la réactivité
___ Augmenté la connexion
___ Augmenté la joie
___ Augmenté la sagesse
___ Augmenté le sens de validité personnelle (augmenté l'auto-validation)
___ Augmenté votre habileté à vous centrer
___ Augmenté l'expérience du moment présent

Écrivez toutes les actions sages que vous avez faites cette semaine : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-06)

Vue d'ensemble:

Autres perspectives sur la pleine conscience

LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE :

Une perspective spirituelle

ÊTRE COMPÉTENT SIGNIFIE :

Prendre le contrôle de votre vie de tous les jours

en équilibrant l'Esprit qui fait et l'Esprit qui est

L'ESPRIT SAGE :

Marcher dans le chemin du milieu

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

Les buts de la pratique de la Pleine Conscience :

Une perspective spirituelle

EXPÉRIMENTER :

- ☐ La réalité ultime *telle qu'elle est.* Ceci amène un plus grand espace intérieur, la conscience de son union intime avec l'univers et le dépassement de ses limites. Cette expérience donne un sens à la suite de votre existence. (OU guide la suite de votre existence)
- ☐ Autre : _____

CROÎTRE EN SAGESSE :

- ☐ Du cœur et de l'action.
- ☐ Autre : _____

EXPÉRIMENTER LA LIBERTÉ :

- ☐ En se libérant des demandes de ses propres désirs, envies et émotions intenses et en acceptant radicalement la réalité telle qu'elle est.
- ☐ Autre : _____

AUGMENTER L'AMOUR ET LA COMPASSION :

- ☐ Envers vous-même
- ☐ Envers les autres
- ☐ Autre : _____

☐ **Autre :** _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)