



## OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

### OBJECTIF GÉNÉRAL

Apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées qui sont associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

#### Comportements à diminuer:

- L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.
- Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.
- Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.
- Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.
- Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.

#### Compétences à augmenter:

- Les compétences de pleine conscience
- Les compétences d'efficacité interpersonnelle
- Les compétences de régulation des émotions
- Les compétences de tolérance à la détresse

### OBJECTIFS PERSONNELS

#### Comportements à diminuer:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Compétences à augmenter:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**SURVOL :**  
**INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES**

**DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT  
AUX COMPÉTENCES**

**POSTULATS  
DE L'ENTRAÎNEMENT AUX  
COMPÉTENCES**

**THÉORIE BIOSOCIALE DE LA  
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET  
COMPORTEMENTALE**



## DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

1. **Les participants abandonnant l'entraînement aux compétences n'en sont pas exclus.**
  - a. La seule façon de quitter l'entraînement aux compétences est de manquer 4 séances programmées consécutives.
  
2. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences se soutiennent les uns les autres et :**
  - a. Maintiennent confidentiels les noms des autres participants ainsi que les informations obtenues durant les séances.
  - b. Viennent à l'heure au groupe et restent jusqu'à la fin.
  - c. Font tout leur possible pour pratiquer les compétences entre les séances.
  - d. Se valident les uns les autres, évitent de se juger les uns les autres, et considèrent le meilleur de chacun.
  - e. Donnent un retour utile et non-critique lorsqu'on les sollicite.
  - f. S'engagent à accepter l'aide de toute personne sollicitée ou appelée.
  
3. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences:**
  - a. Préviennent les animateurs de leur retard ou absence.
  
4. **Les participants n'incitent pas les autres à s'engager dans des comportements problématiques et :**
  - a. Ne viennent pas aux séances sous l'influence d'alcool ou d'une drogue.
  - b. S'ils ont consommé de la drogue ou de l'alcool auparavant, viennent aux séances en se montrant non-intoxiqué et sobre.
  - c. Ne discutent pas, pendant ou en dehors de la séance, des comportements problématiques actuels ou passés qui pourraient avoir un effet contagieux sur les autres.
  
5. **Les participants n'entretiennent pas des relations confidentielles entre eux en dehors des séances de groupe et :**
  - a. N'initient pas une relation sexuelle ou intime qui ne pourrait être abordée au groupe.
  - b. Ne sont pas partenaires dans des comportements risqués, criminels ou des consommations de toxiques.

**Autres directives pour ce groupe / notes :**

---

---

---



## POSTULATS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

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

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

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

**2. Les gens veulent s'améliorer.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## THÉORIE BIOSOCIALE

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

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

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

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

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

(suite à la page suivante)

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

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

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

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

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

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



## OBJECTIFS DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

### COMPRENDRE ET NOMMER VOS PROPRES ÉMOTIONS

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

### DIMINUER LA FRÉQUENCE DES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

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

### DIMINUER LA VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

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

### DIMINUER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

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

## CE QUE LES ÉMOTIONS FONT POUR VOUS

### LES ÉMOTIONS NOUS MOTIVENT (ET NOUS ORGANISENT) POUR AGIR

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

### LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC LES AUTRES (ET LES INFLUENCENT)

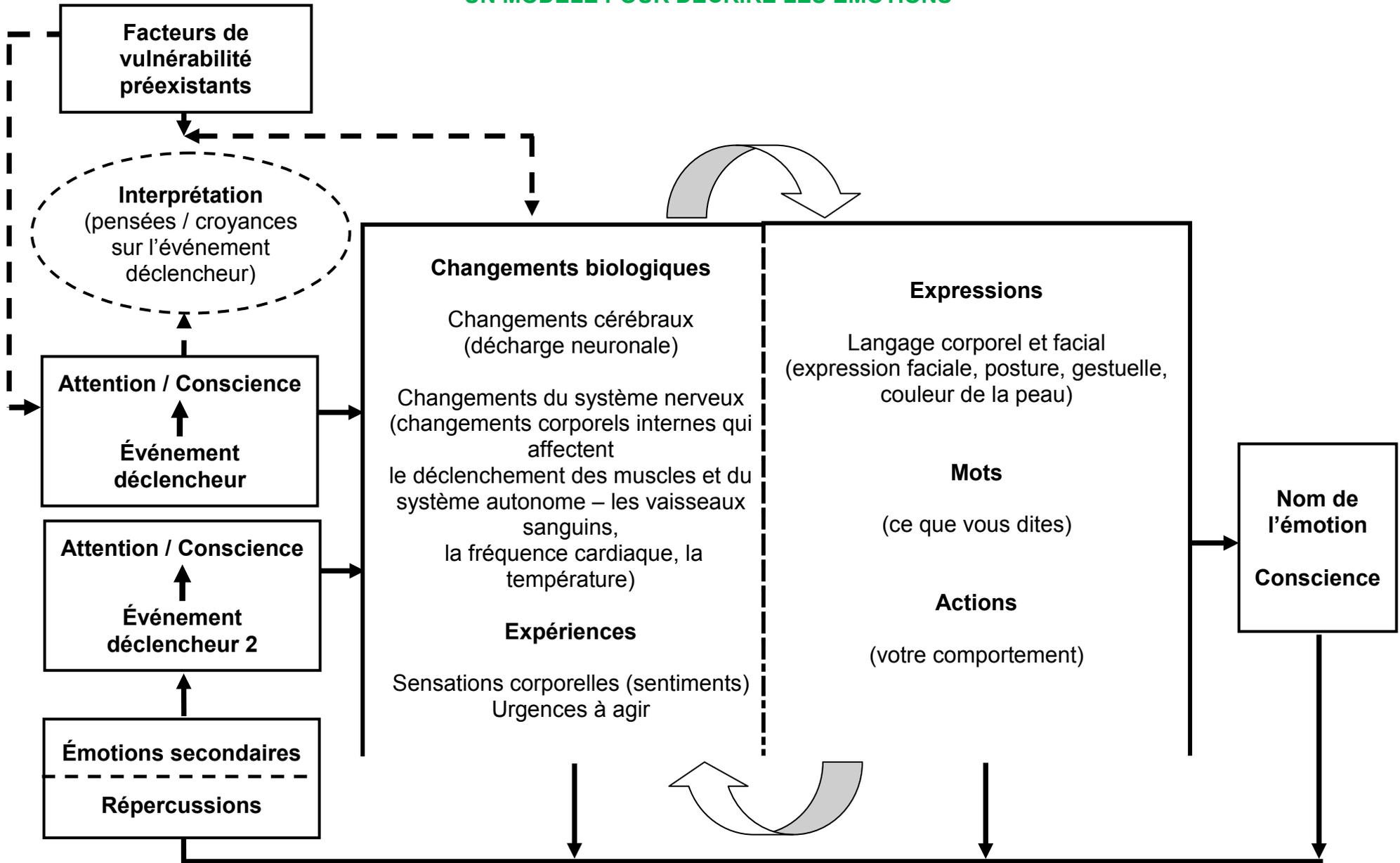
- Les expressions faciales sont des aspects de l'émotion programmés biologiquement. Elles communiquent plus rapidement que les mots.
- Notre langage corporel et le ton de notre voix peuvent aussi être programmés. Que cela nous plaise ou non, ils communiquent aussi nos émotions aux autres.
- Quand il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

### LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC NOUS

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



**UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS**





## OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

### RÉDUIRE LA SOUFFRANCE ET AUGMENTER LE BONHEUR

Réduire la douleur, la tension et le stress.

Autre: \_\_\_\_\_

### AUGMENTER LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT

Empêcher votre esprit de vous contrôler.

Autre: \_\_\_\_\_

### FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA RÉALITÉ TELLE QU'ELLE EST

Vivre la vie les yeux grands ouverts.

Faire l'expérience de la réalité de votre...

- connexion à l'univers.
- « bonté » fondamentale.
- validité fondamentale.

Autre: \_\_\_\_\_

## DÉFINITIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

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

### QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE ?

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

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

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

**SURVOL :**  
**COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE**

**ESPRIT ÉCLAIRÉ :**  
**ÉTATS D'ESPRIT**

**COMPÉTENCES « QUOI »**

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

**Observer, Décrire, Participer**

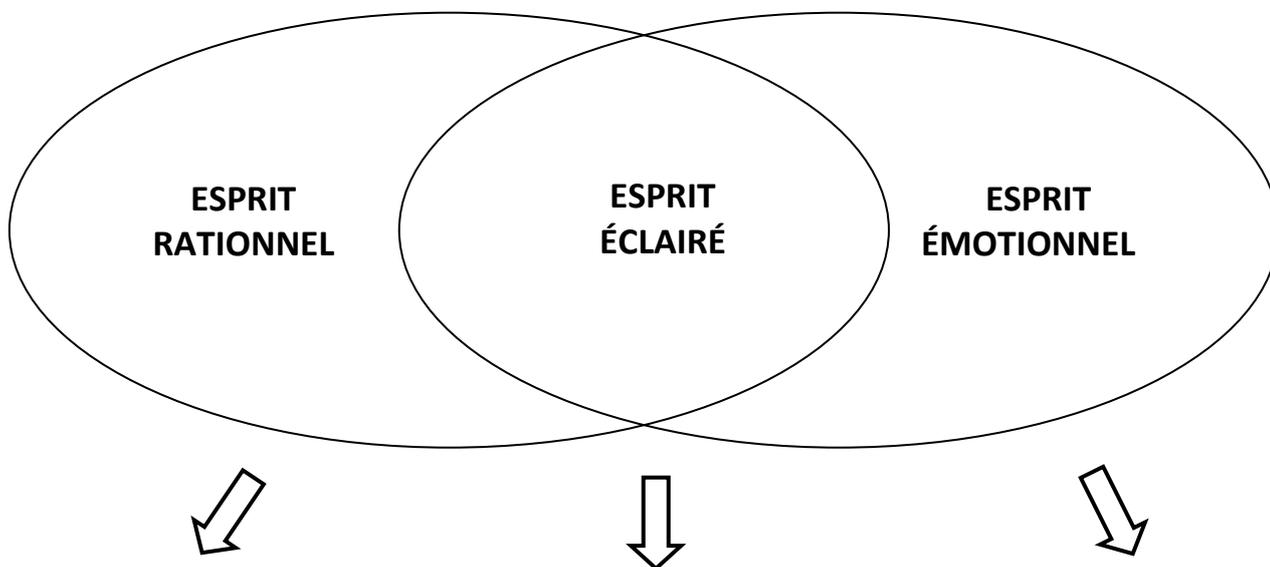
**COMPÉTENCES « COMMENT »**

(les manières dont vous pratiquez la pleine conscience) :

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



**ESPRIT ÉCLAIRÉ :  
ÉTATS D'ESPRIT**



**L'esprit rationnel est:**

- froid
- cartésien
- centré sur la tâche

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

**L'esprit éclairé c'est:**

La sagesse intérieure de toute personne

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

Réunir le cerveau gauche et le cerveau droit

La voie du milieu

**L'esprit émotionnel est:**

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

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

## SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

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

1.  **Le galet dans le lac.** Imaginez que vous êtes au bord d'un lac bleu et limpide, un magnifique jour ensoleillé. Ensuite, imaginez que vous êtes un petit galet plat et léger. Imaginez que vous avez été lancé dans le lac et que vous descendez doucement et lentement dans l'eau calme, limpide et bleue jusqu'au fond sablonneux et doux du lac.
  - Observez ce que vous voyez, ce que vous ressentez en flottant dans l'eau, peut-être en faisant de lents cercles jusqu'au fond. Quand vous atteignez le fond du lac, posez votre attention à l'intérieur de vous-même.
  - Percevez la sérénité du lac, devenez conscient du calme et de la profonde quiétude intérieure.
  - Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention.
  
2.  **Descendre l'escalier en colimaçon.** Imaginez un escalier en colimaçon à l'intérieur de vous, qui descend jusqu'au centre de vous-même. Depuis le haut de l'escalier, descendez l'escalier très doucement en allant de plus en profondément en vous.
  - Percevez les sensations. Reposez-vous en vous arrêtant sur une marche ou, si vous le souhaitez, allumez les lumières au fur et à mesure que vous descendez. Ne vous forcez pas à aller plus loin que vous le souhaitez. Observez le calme. Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention - peut-être dans votre ventre ou votre abdomen.
  
3.  **Inspirer «ESPRIT», expirer «ÉCLAIRÉ».** Inspirez en vous disant « ESPRIT » ; expirez en vous disant « ÉCLAIRÉ ».
  - Centrez toute votre attention sur le mot « ESPRIT », ensuite centrez toute votre attention sur le mot « ÉCLAIRÉ ».
  - Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes installé dans l'Esprit Éclairé.
  
4.  **Questionner l'Esprit Éclairé.** En inspirant, interrogez silencieusement l'Esprit Éclairé.
  - En expirant, écoutez la réponse.
  - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
  - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.

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

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

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

### **Observez avec vos yeux :**

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

### **Observez les sons :**

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

### **Observez les odeurs autour de vous :**

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

### **Observez le goût et l'acte de manger :**

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

*(suite à la page suivante)*

**Observez l'urgence à faire quelque chose :**

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

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

**Observez les sensations du contact avec votre peau:**

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

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

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

(suite à la page suivante)

36. Les sensations dans votre nez quand vous inspirez et quand vous expirez.

Quand vous respirez, fermez votre bouche et respirez avec le nez, en observant les sensations qui vont et viennent dans vos narines.

37.  Votre respiration en marchant doucement. Respirez normalement.

- Déterminez la durée de votre respiration – l’inspiration et l’expiration – avec le nombre de pas. Continuez pendant quelques minutes.
- Allongez d’un pas la durée de votre expiration. Ne forcez pas une expiration plus longue. Laissez que cela reste naturel.
- Observez votre expiration avec précaution pour voir s’il y a un désir de l’allonger. Maintenant allongez encore d’un pas l’expiration.
- Observez pour voir si l’inspiration s’allonge aussi d’un pas ou non.
- Allongez l’inspiration seulement si vous ressentez que cela sera confortable.
- Après 20 respirations, ramenez votre respiration à la normale.

38.  Votre respiration en écoutant un morceau de musique.

- Prenez des respirations longues, légères et régulières.
- Suivez votre respiration ; soyez-en maître, tout en restant conscient du mouvement et des sensations de la musique.
- Ne vous perdez pas dans la musique, mais restez maître de votre respiration et de vous-mêmes.

39.  Votre respiration en écoutant les paroles d’un ami et vos propres réponses. Continuez comme avec la musique.

40. Autre : \_\_\_\_\_

**Observez les pensées qui vont et viennent dans votre esprit :**

41.  Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit.

- Demandez-vous « D’où viennent les pensées ? »
- Ensuite observez-les pour voir comment elles arrivent à votre esprit.

42.  Alors que vous observez les pensées dans votre esprit, remarquez les intervalles entre chacune d’elles.

43.  Imaginez que votre esprit est le ciel et que les pensées sont des nuages.

- Constatez la façon dont les pensées-nuages flottent, laissez-les apparaître et disparaître de votre esprit.
- Imaginez que les pensées sont des feuilles sur l’eau, emportées par le courant, des bateaux qui dérivent sur le lac, ou des wagons qui roulent à côté de vous.

44.  Quand les soucis tournent dans votre tête, déplacez votre attention sur les sensations corporelles (celle qui sont les plus intenses maintenant). Ensuite, maintenez votre attention sur les sensations corporelles, notez combien de temps cela prend pour que les soucis s’évanouissent.

45.  Prenez du recul vis-à-vis de votre esprit, comme si vous étiez au sommet d’une montagne et que votre esprit était un rocher en contrebas.

- Scrutez votre esprit, en observant quelles pensées apparaissent et disparaissent.
- Revenez dans votre esprit avant d’arrêter.

46.  Repérez les deux premières pensées qui viennent à votre esprit.

47. Autre : \_\_\_\_\_

**Imaginez que votre esprit est :**

48.  Un tapis roulant, et que des pensées et des sentiments en sortent.

- Placez chaque pensée ou sentiment dans une boîte et ensuite replacez-les sur le tapis roulant et laissez-les partir.

(suite à la page suivante)

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

**Observez en étendant votre conscience :**

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

**Ouvrez votre esprit à vos sens :**

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

*(suite à la page suivante)*

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

## SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA DESCRIPTION

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

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

### Pratiquez la description des pensées et des ressentis :

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

### Pratiquez la description de votre respiration :

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

## SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA PARTICIPATION

### Participez en étant conscient du lien avec l'univers :

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

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

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



**PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT:  
COMPÉTENCES « COMMENT »**

**SANS-JUGEMENT**

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

**AVEC LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS**

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

**EFFICACEMENT**

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

## SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DU NON-JUGEMENT

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

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

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

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

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

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

### SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'EFFICACITÉ

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

**LISTE DE VÉRIFICATION : OBSERVER, DÉCRIRE, PARTICIPER**

À rendre le : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_ Début de la semaine : \_\_\_\_\_

Cochez les compétences de pleine conscience quand vous les utilisez. Vous pouvez cocher chaque compétence quatre fois. Si vous pratiquez plus de fois la compétence, cochez sur la marge de la feuille ou utilisez le dos de la page si besoin.

**Pratique de l'observation:** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 1. De ce que vous voyez : Regardez, sans suivre.
- 2. Des sons : les sons environnants, la voix, le ton d'une personne, la musique.
- 3. Des odeurs environnantes : l'odeur de la nourriture, le savon, l'air en marchant.
- 4. Du goût de ce que vous mangez et de l'acte de manger.
- 5. Du besoin urgent de faire quelque chose : surfez une impulsion, remarquez le besoin d'éviter quelque chose, repérez où se situe l'urgence à agir dans le corps.
- 6. Des sensations corporelles : le balayage corporel, la sensation de la marche, le corps qui touche quelque chose.
- 7. Des pensées qui vont et viennent dans votre esprit ; Imaginez que votre esprit est une rivière ; un tapis roulant.
- 8. De votre respiration : les mouvements du ventre, l'air qui entre et sort de votre nez.
- 9. Étendez votre conscience : à votre corps tout entier, à l'espace environnant, en enlaçant un arbre.
- 10. Ouvrez l'esprit : à toute sensation émergeant, sans s'attacher, en la laissant partir.
- 11. Autre (décrivez) : \_\_\_\_\_

**Pratique de la description:** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 12. Ce que vous voyez, en dehors de votre corps.
- 13. Pensées, sentiments, et sensations corporelles internes.
- 14. Votre respiration.
- 15. Autre (décrivez) : \_\_\_\_\_

**Pratique de la participation:** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 16. Dansez sur de la musique.
- 17. Chantez sur la musique que vous écoutez.
- 18. Chantez sous la douche.
- 19. Chantez et dansez en regardant la TV.
- 20. Sautez du lit en chantant et en dansant avant de vous habiller.
- 21. Allez à l'église et chantez avec la chorale.
- 22. Faites un karaoké avec des amis ou dans un club ou un bar.
- 23. Plongez-vous dans le discours d'une personne.
- 24. Allez courir, conduire, patiner, marcher, ne faites qu'un avec l'activité.
- 25. Pratiquez un sport et mettez-vous pleinement dedans.
- 26. Faites corps avec vos respirations en les comptant, devenez « un » quand vous dites 1, devenez « deux », quand vous dites 2, etc.
- 27. Faites corps avec un mot que vous prononcez lentement, répétez-le, encore et encore.
- 28. Faites attention au vent, plongez-vous dans une activité sociale ou professionnelle.
- 29. Autre (décrivez) : \_\_\_\_\_

**Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine :** \_\_\_\_\_

---

**LISTE DE VÉRIFICATION :**  
**NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS, EFFICACITÉ**

À rendre le : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_ Début de la semaine : \_\_\_\_\_

**Pratique du non-jugement :** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 1. Dites-vous intérieurement : « Une pensée jugeante est apparue dans mon esprit ».
- 2. Comptez les pensées jugeantes.
- 3. Remplacez les pensées et propos jugeants par des pensées et propos non-jugeants.
- 4. Observez vos expressions faciales, vos attitudes, vos tons de voix jugeants.
- 5. Changez vos expressions faciales, vos attitudes et vos tons de voix jugeants.
- 6. Restez très concret et décrivez votre journée sans jugement.
- 7. Rédigez la description sans jugement d'un événement ayant déclenché une émotion.
- 8. Rédigez le compte rendu détaillé d'un épisode particulièrement important de votre journée.
- 9. Imaginez une personne avec laquelle vous êtes fâché. Imaginez de la compréhension pour cette personne.
- 10. Quand vous vous sentez dans le jugement, pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires.

**Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué le non-jugement :**

---

---

**Pratique de la conscience d'une chose à la fois:** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 11. Conscience en faisant le thé ou le café.
- 12. Conscience en lavant la vaisselle.
- 13. Conscience en lavant des habits à la main.
- 14. Conscience en nettoyant la maison.
- 15. Conscience en prenant un bain au ralenti.
- 16. Conscience en méditant.

**Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la conscience d'une chose à la fois :**

---

---

**Pratique de l'efficacité:** Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 17. Arrêter de vouloir avoir raison.
- 18. Lâcher l'obstination.
- 19. Faire ce qui est efficace.

**Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué l'efficacité :**

---

---

**Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine :** \_\_\_\_\_

---