



PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

1. OBSERVEZ VOS PENSÉES

- Comme des vagues, qui vont et qui viennent.
- Sans les supprimer.
- Sans les juger.
- En reconnaissant leur présence.
- Sans les entretenir.
- Sans les analyser.
- En pratiquant la volonté.
- En prenant du recul et en les observant entrer et sortir de votre esprit.

2. ADOPTEZ UN ESPRIT CURIEUX

- Demandez-vous « D'où viennent mes pensées ? » Attendez et regardez.
- Remarquez que toute pensée qui vient à votre esprit le quitte également.
- Observez vos pensées sans les évaluer. Laissez aller les jugements.

3. RAPPELEZ-VOUS: VOUS N'ÊTES PAS VOS PENSÉES

- Ne mettez pas forcément vos pensées en actes.
- Remémorez-vous des moments où vous aviez des pensées très différentes.
- Rappelez-vous que penser en termes catastrophiques appartient à l'esprit émotionnel.
- Rappelez-vous de votre manière de penser quand vous ne ressentez pas autant de souffrance et de douleur.

4. NE BLOQUEZ PAS, NE SUPPRIMEZ PAS VOS PENSÉES

- Demandez-vous « Quelles sensations ces pensées essayent-elles d'éviter ? ». Orientez votre esprit vers la sensation. Ensuite revenez à la pensée. Répétez cela plusieurs fois.
- Prenez du recul ; autorisez vos pensées à aller et venir en observant votre respiration.
- Jouez avec vos pensées : Répétez-les à haute voix encore et encore, aussi vite que possible. Chantez-les. Imaginez qu'elles sont dites par un clown, qu'elles sont comme des enregistrements qui s'emmêlent ; voyez-les comme d'adorables animaux que vous pouvez caresser, comme des couleurs brillantes qui défilent dans votre esprit ; ou simplement comme des sons.
- Essayez d'aimer vos pensées.

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'OBSERVATION

- 1. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit. Quand une pensée arrive, dites « une pensée est venue à mon esprit. » Nommez la pensée comme une pensée, dites «La pensée [décrivez-la] est apparue dans mon esprit.» Utilisez un ton doux.
- 2. Lorsque vous repérez des pensées dans votre esprit, demandez-vous « D'où est venue cette pensée ? » Ensuite examinez votre esprit pour voir si vous pouvez déterminer d'où elle est venue.
- 3. Prenez du recul par rapport à votre esprit, comme si vous étiez au sommet d'une montagne et que votre esprit était un bloc de pierre en contrebas. Contemplez votre esprit en voyant quelles pensées viennent quand vous l'observez. Revenez dans votre esprit avant d'arrêter.
- 4. Fermez vos yeux et explorez votre corps à la recherche de la première sensation que vous remarquez. Ensuite, explorez votre esprit pour repérer la première pensée que vous remarquez. Faites des allers et retours en alternant l'exploration des sensations physiques et l'exploration des pensées. Une prochaine fois, remplacez l'exploration de votre corps et des sensations physiques par l'exploration des ressentis émotionnels. Ensuite, faites des allers et retours en alternant l'exploration d'un ressenti émotionnel et l'exploration d'une pensée.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC LA PAROLE ET LE TON DE LA VOIX

- 5. Dites à haute voix vos pensées ou vos croyances, en utilisant un ton non- jugeant, encore et encore :
 - Aussi vite que possible jusqu'à ce que les pensées n'aient plus de sens.
 - Très, très doucement (une syllabe ou un mot par respiration).
 - Avec une voix différente (une voix basse ou haut perchée, comme un personnage de dessins animés ou une célébrité).
 - Comme dans un dialogue d'émission comique (« Tu ne devineras jamais quelle pensée m'a traversé l'esprit. J'ai pensé « Je suis un imbécile ». T'imagines ? »).
 - Comme une chanson entonnée de tout votre cœur, de manière dramatique, avec un ton correspondant aux pensées.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'ACTION OPPOSÉE

- 6. Détendez votre visage et votre corps pendant en imaginant que vous acceptez vos pensées comme étant juste des pensées, des sensations du cerveau.
- 7. Imaginez ce que vous pourriez faire si vous arrêtiez de croire tout ce que vous pensez.
- 8. Récitez dans votre tête ce que vous feriez si vous arrêtiez de considérer vos pensées comme des faits.
- 9. Entraînez-vous à aimer vos pensées lorsqu'elles traversent votre esprit.

(suite à la page suivante)

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES EN IMAGINANT QUE VOTRE ESPRIT EST :

- 10. Un tapis roulant sur lequel défilent les pensées et les sentiments. Mettez chaque pensée ou chaque sentiment dans une boîte étiquetée avec le type de pensée correspondant (par ex: soucis, pensées du passé, pensées sur ma mère, pensées de planification). Continuez à observer et à trier les pensées dans les différentes boîtes.
- 11. Une rivière sur laquelle naviguent les pensées et les sentiments tels des bateaux. Imaginez-vous assis dans l'herbe, en train de regarder les bateaux qui défilent. Essayez de ne pas sauter sur le bateau.
- 12. Des rails de chemin de fer sur lesquels les pensées et les sentiments passent comme les wagons d'un train. Essayez de ne pas sauter dans le train.
- 13. Une feuille d'arbre tombée dans un ruisseau qui passe devant vous alors que vous êtes assis dans l'herbe. Chaque fois qu'une pensée ou qu'une image vient à votre esprit, imaginez qu'elle est écrite ou dessinée sur une feuille flottant dans l'eau. Laissez chaque feuille s'éloigner, regardez-la quitter votre champ visuel.
- 14. Le ciel dans lequel les pensées qui ont des ailes volent. Regardez chacune d'entre elles s'envoler et sortir de votre champ visuel.
- 15. Le ciel, et les pensées sont des nuages. Remarquez comment chaque nuage-pensée passe et laissez-le s'évaporer de votre esprit.
- 16. Une pièce blanche avec deux portes. Les pensées entrent par la première porte et sortent par la seconde. Regardez chaque pensée avec attention et curiosité jusqu'à ce qu'elle quitte la pièce. Laissez aller les jugements. Renoncez à analyser les pensées et à déterminer si elles correspondent aux faits. Quand une pensée vous vient à l'esprit, dites « Une pensée est arrivée dans mon esprit ».

Autre : _____

SURVOL : CHANGER LES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

VÉRIFIER LES FAITS

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

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

AGIR À L'OPPOSÉ

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

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES

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



VÉRIFIER LES FAITS

LES FAITS

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

Événement → Pensées → Émotions

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

Événement → Émotions → Pensées

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

COMMENT VÉRIFIER LES FAITS

Demandez-vous :

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

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

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

Décrivez les faits observables à travers vos sens.

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

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

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

Pensez à d'autres interprétations possibles.

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

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

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

Nommez la menace.

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

Imaginez toutes les autres issues possibles.

5. Quelle est la catastrophe ?

Imaginez que la catastrophe se produise réellement.

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

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

Vérifiez si les faits correspondent aux émotions.

Interrogez votre Esprit Éclairé.

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

EXEMPLES D'ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT AUX FAITS

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

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

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

VÉRIFIER LES FAITS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Il est difficile d'appliquer la résolution de problème à une situation émotionnelle si vous n'êtes pas au clair avec les faits. Vous devez connaître le problème avant de pouvoir le résoudre. Cette fiche vous aide à déterminer si l'événement cause votre émotion ou s'il s'agit de votre interprétation de l'événement, ou alors des deux. Utilisez les compétences de pleine conscience d'observation et de description. Observez puis décrivez les faits que vous avez observés.

Étape 1 { Question : **Quelle est l'émotion que je veux changer ?**
1 { **NOM DE L'ÉMOTION** : _____ **INTENSITÉ (0-100)** Avant : ____ Après : ____

Étape 2 { Question : **Quel est l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de ma réaction émotionnelle ? DÉCRIVEZ L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** : Qu'est-ce qui vous a conduit à cette émotion ? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a mené à quoi ? En quoi cet événement constitue-t-il un problème pour vous ? Soyez très précis dans vos réponses.

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Recherchez les jugements et les formulations extrêmes dans votre description de l'événement déclencheur. **RÉCRIVEZ** les faits si nécessaire, pour être plus précis.

Faits



Étape 3 { Question : **Quelles sont mes INTERPRÉTATIONS (pensées, croyances, etc.) des faits ?** Qu'est-ce que je présuppose ? Est-ce que j'ajoute mes propres interprétations à la description de l'événement déclencheur ?

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Citez autant *d'autres* interprétations possibles des faits que vous le pouvez.

RÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos interprétations. Si vous ne pouvez pas vérifier les faits, rédigez une interprétation plausible ou utile (i.e. efficace).

Faits



(suite à la page suivante)

Étape 4 Question : **Est-ce que je présuppose d'une menace ?** Quelle est cette MENACE ?
Qu'y a-t-il de menaçant pour moi dans cet événement ou cette situation ?
Quelles sont les résultats ou dénouements inquiétants auxquels je m'attends ?

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Citez autant *d'autres* dénouements possibles que vous le pouvez.

RÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos anticipations. Si vous ne pouvez pas vérifier les dénouements possibles, rédigez un dénouement non catastrophique probable.

Faits



Étape 5 Question : **Si ce qui m'inquiète se produit, en quoi consiste la CATASTROPHE?**
Décrivez en détail le pire résultat auquel vous pouvez raisonnablement anticiper.

DÉCRIVEZ DES MOYENS POUR FAIRE FACE si le pire se produit.

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

Si vous n'êtes pas sûr que votre émotion ou son intensité corresponde aux faits (par ex. si vous cotez 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible ; demandez l'opinion d'autres personnes ; faites un test pour vérifier si vos prédictions ou interprétations sont correctes.

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits :

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez vos efforts pour observer vos pensées la semaine passée. Pratiquez l'observation des pensées au moins une fois par jour. Ne vous centrez pas uniquement sur les pensées douloureuses, provoquant de l'anxiété ou menaçantes ; soyez conscient et observez également les pensées neutres et agréables. Pour chaque pensée, entraînez-vous à dire « La pensée (décrivez-la) est venue à mon esprit. » Ensuite, pratiquez une ou plusieurs stratégies pour observer et laisser aller les pensées.

Cochez parmi les exercices suivants ceux que vous avez pratiqués :

- 1. J'ai utilisé les mots et le ton pour répéter une pensée, encore et encore ; le plus vite possible ; très, très lentement ; avec une voix différente de la mienne ; comme dans un dialogue de comédie à la TV ; ou en chantant.
- 2. J'ai détendu mon visage et mon corps en imaginant que j'acceptais mes pensées en tant que sensations de mon cerveau.
- 3. J'ai imaginé ce que je ferais si j'arrêtais de croire tout ce que je pense.
- 4. J'ai répété dans mon esprit ce que ce que je ferais si j'arrêtais de considérer mes pensées comme des faits.
- 5. Je me suis entraîné à aimer mes pensées lorsqu'elles traversaient mon esprit.
- 6. J'ai recentré mon esprit sur les sensations que j'évitais en m'inquiétant ou en pensant en termes de catastrophe.
- 7. J'ai autorisé mes pensées à aller et venir en me centrant sur l'observation de ma respiration.
- 8. J'ai étiqueté les pensées en tant que pensées, en disant « La pensée (décrivez-la) est venue à mon esprit. »
- 9. Je me suis demandé « D'où vient cette pensée ? » et j'ai examiné mon esprit pour le savoir.
- 10. J'ai pris du recul par rapport à mon esprit, comme si j'étais au sommet d'une montagne.
- 11. J'ai alterné l'observation des sensations physiques et l'observation des pensées.
- 12. J'ai imaginé que dans mon esprit, les pensées défilaient comme sur un tapis roulant ; naviguaient comme des bateaux sur une rivière ; circulaient comme les wagons d'un train sur le chemin de fer ; étaient notées sur des feuilles d'arbre flottant dans un ruisseau ; avaient des ailes et s'envolaient ; étaient des nuages flottant dans le ciel ; ou entraient et sortaient par les portes de mon esprit (Soulignez l'image que vous avez utilisée.)
- 13. Autre : _____

Décrivez les pensées dont vous étiez conscient cette semaine. Notez juste chaque pensée telle qu'elle est venue à votre esprit.

1. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encerclez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

2. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encerclez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

3. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encerclez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*