

Encadré 11.2

« La méditation assise : la pleine conscience des sons et des pensées »

1. Pratiquez la pleine conscience de la respiration et du corps, comme décrite auparavant, jusqu'à ce que vous vous sentiez raisonnablement recueilli(e).
2. Permettez au focus de votre attention de se déplacer à partir des sensations dans le corps à votre ouïe. Portez votre attention aux oreilles et ensuite permettez à votre champ de conscience de s'ouvrir et de s'étendre, de sorte que s'installe une réceptivité aux sons au moment où ils s'élèvent, et là où ils s'élèvent.
3. Il n'est pas nécessaire de partir à la recherche de sons, ou de trouver des sons particuliers. Plutôt, du mieux que vous le pouvez, ouvrez simplement votre esprit afin d'être réceptif à une prise de conscience des sons à partir de toutes les directions comme ils arrivent – des sons qui sont proches, des sons qui sont loin, des sons qui sont en face, en arrière, sur le côté, au-dessus, en bas. Ouvrez-vous à un espace complet de sons autour de vous. Soyez conscients de sons évidents et de sons plus subtils, conscients de l'espace entre les sons, conscients du silence.
4. Du mieux que vous le pouvez, soyez conscient simplement des sons comme de sensations. Lorsque vous remarquez que vous êtes en train de penser au sujet des sons, reconnectez-vous, du moins que vous le pouvez, avec la prise de conscience directe des qualités sensorielles (les patterns d'intensité, de résonances, de bruit, et de durée), plutôt qu'avec leurs sens ou leurs implications.
5. Chaque fois que vous notez que votre attention n'est plus centrée sur les sons du moment, reconnaissez doucement où votre esprit était rendu, et alors recentrez votre attention de nouveau sur les sons, comme ils se présentent et changent d'un moment à l'autre.
6. La pleine conscience des sons peut être une pratique très valable en elle-même, comme une façon d'étendre le champ de la conscience et de lui donner une qualité plus ouverte, plus spacieuse, que la pratique soit précédée ou pas, par une prise de conscience des sensations, ou qu'elle soit suivie, comme ici, d'une prise de conscience des pensées.
7. Quand vous serez prêt(e), laissez aller votre prise de conscience des sons et recentrez votre attention, de sorte que les objets de votre attention soient maintenant les pensées comme événements mentaux. De la même façon qu'avec les sons vous avez centré votre attention sur tous les sons qui étaient présents, les notant alors qu'ils apparaissaient, se développaient et s'en allaient, de la même manière, maintenant, du mieux que vous le pouvez, dirigez votre attention sur les pensées comme elles se présentent à votre esprit, de la même façon, notant quand les pensées apparaissent, centrant votre attention sur elles alors qu'elles traversent le paysage mental et, éventuellement, disparaissent. Il n'est pas nécessaire d'essayer de faire apparaître ou disparaître vos pensées. Laissez-les naturellement apparaître, de la même façon que vous avez établi une relation avec les sons apparaissant et disparaissant.

8. Certains trouvent cela utile de porter une attention aux pensées qui traversent l'esprit de la même façon qu'ils le feraient si les pensées étaient projetées sur un écran au cinéma. Vous vous assoyez, regardant l'écran, attendant qu'une pensée ou une image apparaisse. Quand une pensée apparaît, vous y portez attention aussi longtemps qu'elle est là « sur l'écran », ensuite vous la laissez aller comme elle passe et s'éloigne.
9. Si certaines pensées amènent des émotions intenses, plaisantes ou déplaisantes, du mieux que vous le pouvez, notez leur charge émotionnelle et leur intensité et laissez les être présentes comme elles le sont déjà.
10. Si votre esprit est plus diffus, plus éparpillé, ou si vous êtes régulièrement happé par le drame de vos pensées et imaginations, vous pourrez choisir de noter comment ça se manifeste dans votre corps. Souvent, lorsque nous n'aimons pas ce qui se passe, on sent une contraction ou une tension au niveau du visage, des épaules ou du thorax ou une impression de vouloir chasser nos pensées et nos émotions. Voyez si vous remarquez si ceci survient lorsqu'une émotion intense apparaît. Puis, lorsque vous remarquez ceci, voyez s'il est possible de revenir à la respiration et la sensation du corps en entier, assis, respirant, et prenez ce focus pour ancrer et stabiliser votre conscience.
11. Vous pourrez choisir, à un moment donné, d'explorer la possibilité de ne plus vous centrer sur un objet particulier, comme la respiration ou une catégorie d'objets, comme les sons ou les pensées, et laisser s'ouvrir le champ de la conscience à ce qui se présente dans le champ de la conscience et au corps et au monde. Voyez s'il est possible de simplement demeurer dans la conscience elle-même, et reconnaître sans effort ce qui se présente à chaque instant dans le champ de la conscience. Ceci peut inclure la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées ou les émotions. Du mieux que vous le pouvez, simplement assis, complètement éveillé, sans s'accrocher à rien, sans agenda sauf l'éveil incarné.
12. Et lorsque vous êtes prêt, terminant cette séance de méditation, possiblement revenir pendant quelques minutes à la conscience du souffle.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. © Guilford Press.

Encadré 11.3

Les Oies Sauvages

Nul besoin d'être bon
Nul besoin de marcher sur les genoux
Sur une centaine de kilomètres à travers le désert, repentant.
Il te suffit, simplement, de laisser le doux animal qui est en toi
Aimer ce qu'il aime.
Raconte-moi le désespoir--ton désespoir-- et, moi, je te raconterai le mien.
Entre temps, le monde poursuit son cours
Entre temps, le soleil et la pluie, en petits cailloux transparents, balayent les paysages, au-
dessus des prairies et des arbres profonds des montagnes et des rivières.
Entre temps, les oies sauvages, là-haut dans le ciel bleu et pur, rentrent de nouveau au pays.
Qui que tu sois, et aussi esseulé que tu puisses être,
Le monde s'offre à ton imagination
Il t'interpelle comme la voix rauque et animée des oies sauvages clamant encore et encore ta
place au sein de la famille des choses.

Traduction de "Wild Geese" dans « Dream Work » (publié par Grove Atlantic) © Mary Oliver, 1986

Encadré 11.4

Questionnaire sur les pensées automatiques

Voici la liste d'une variété de pensées qui surgissent dans la tête des gens. SVP parcourez cette liste et notez ce qui se passe lorsque vous lisez les items.

Reconnaissez-vous certaines pensées? Quelles pensées vous semblent les plus familières?

1. J'ai l'impression que le monde est contre moi.
2. Je ne suis bon à rien.
3. Pourquoi ne puis-je jamais réussir?
4. Personne ne me comprend.
5. J'ai laissé tomber des gens.
6. Je ne pense pas que je peux continuer.
7. J'aimerais être une meilleur personne.
8. Je suis si faible.
9. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.
10. Je suis tellement déçu(e) de moi-même.
11. Rien ne me fait plus plaisir à présent.
12. Je ne peux plus supporter cela.
13. Je ne peux pas démarrer.
14. Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi?
15. J'aimerais être ailleurs.
16. Je ne peux pas m'organiser.
17. Je me hais.
18. Je suis sans valeur.
19. J'aimerais disparaître.
20. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?
21. Je suis un perdant.
22. Ma vie est un désastre.
23. Je suis un échec.
24. Je ne réussirai jamais.
25. Je me sens tellement impuissant.
26. Quelque chose doit changer.
27. Il doit y avoir quelque chose de travers avec moi.
28. Mon futur est triste.
29. Ça ne vaut pas la peine.
30. Je ne finis jamais rien

Lorsqu'on se sent abattu, des pensées comme celles-ci nous semblent être un juste reflet de notre personne. Mais en fait, il s'agit de symptômes de la dépression-tout comme une température élevée est un symptôme de la grippe. En étant conscient, par la pleine conscience, qu'il s'agit de la dépression qui se manifeste ainsi, on peut prendre du recul et choisir d'y adhérer ou pas. Peut-être, en fait, qu'on peut simplement apprendre à les remarquer, en prendre conscience et les laisser aller.

Adapté de Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 383-395.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

Pensées automatiques anxieuses

Voici une variété de pensées qui apparaissent dans la tête des gens.

Veillez lire chaque pensée et encercler les trois qui sont les plus communs pour vous.

1. Je m'inquiète de mon comportement.
2. Je pense que je suis un échec.
3. Quand je regarde mon avenir, je pense davantage aux choses négatives qui pourraient m'arriver qu'aux choses positives.
4. Si j'ai des symptômes physiques, j'ai tendance à penser à la pire des issues possibles.
5. J'ai pensé tomber gravement malade.
6. J'ai peur d'avoir un cancer ou une crise cardiaque.
7. Je m'inquiète de dire ou de faire les mauvaises choses quand je suis avec des gens que je ne connais pas.
8. Je crains d'être moins compétent qu'autrui.
9. Je crains d'être incapable de contrôler mes pensées aussi bien que je ne le voudrais.
10. Je crains que les gens ne m'aiment pas.
11. Je réagis tellement aux déceptions que je ne peux pas arrêter d'y penser.
12. Je suis facilement gêné.
13. Lorsque je souffre de maladies mineures, comme une éruption cutanée, je pense que c'est plus grave que ce ne l'est en réalité.
14. Des pensées désagréables se présentent à mon esprit contre ma volonté.
15. Je me préoccupe de mes échecs et de mes faiblesses.
16. Je m'inquiète de ne pas pouvoir gérer les problèmes de la vie comme d'autres semblent être en mesure de le faire.
17. Je m'inquiète de la mort.
18. J'ai peur d'avoir l'air ridicule.
19. Je pense que je ne profite pas de la vie parce que je m'inquiète tellement.
20. J'ai des pensées répétitives telles que compter ou répéter des phrases.
21. Je me préoccupe de ma santé.

Traduit et adapté de Patricia Rockman, Center for Mindfulness Studies.

Par Thanh-Lan Ngô

Encadré 11.5.

Critères diagnostiques de la dépression majeure

Est-ce que l'individu présente 5 ou plus des symptômes suivants de façon simultanée (l'item 1 ou 2 doit obligatoirement être présent), pendant au moins 2 semaines, et d'une façon qui altère de façon significative le fonctionnement normal ou qui cause une détresse cliniquement significative?

1. Le patient rapporte qu'il se sent déprimé(e) ou triste, presque tous les jours, une majeure partie de la journée.
2. Il y a une perte d'intérêt, ou de la capacité à éprouver du plaisir dans toutes, ou presque toutes, les activités qui auparavant étaient plaisantes.
3. Perte de poids significative en l'absence de diète, ou encore un gain de poids (plus de 5% en un mois), ou une augmentation ou une diminution de l'appétit à presque tous les jours.
4. Il y a une difficulté à dormir toute la nuit, ou un besoin de plus de sommeil durant la journée, presque tous les jours.
5. L'individu est ralenti ou agité durant la journée (observé par autrui, pas seulement un sentiment subjectif).
6. L'individu rapporte se sentir fatigué, ou présente une perte d'énergie à chaque jour.
7. Impression d'être sans valeur, ou une culpabilité excessive ou inappropriée (pas seulement se sentir coupable d'être malade).
8. L'individu rapporte des difficultés avec sa concentration, ou sa capacité à penser ou prendre des décisions, presque tous les jours.
9. Des pensées répétées de mort (pas seulement une peur de mourir) ou des idées de suicide, sans un plan spécifique de suicide, ou une tentative de suicide, ou un plan suicidaire.

Basé sur: DSM-5 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Arlington: American Psychiatric Publishing.*

Critères diagnostiques de l'Anxiété généralisée

- A. Anxiété et soucis excessifs (attente avec appréhension) survenant la plupart du temps durant au moins six mois concernant un certain nombre d'événements ou d'activités (tels le travail ou les performances scolaires).
- B. La personne éprouve de la difficulté à contrôler cette préoccupation.
- C. L'anxiété et les soucis sont associés à trois (ou plus) des six symptômes suivants (dont au moins certains symptômes présents la plupart du temps durant les six derniers mois). **N.B.** : un seul item est requis chez l'enfant.
 - 1. Agitation ou sensation d'être survolté ou à bout
 - 2. Fatigabilité
 - 3. Difficultés de concentration ou trous de mémoire
 - 4. Irritabilité
 - 5. Tension musculaire
 - 6. Perturbation du sommeil (difficultés d'endormissement ou sommeil interrompu, ou sommeil agité et non satisfaisant).
- D. L'anxiété, les soucis ou les symptômes physiques entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.

Basé sur le DSM5

SEANCE 4-DOCUMENT 1

Résumé de la séance 4 : reconnaître l'aversion

Les choses difficiles font parties intégrantes de la vie. C'est la façon avec laquelle nous les abordons qui fait la différence à savoir si elles vont mener (contrôler) nos vies ou si nous pouvons entrer en relation plus légèrement avec elles. Le fait de devenir plus conscient(e) de nos pensées, de nos sentiments, et de nos sensations physiques évoquées par les événements nous donne la possibilité de nous libérer des façons habituelles automatiques, de réagir, de sorte que nous pouvons à la place répondre en pleine conscience avec des façons plus habiles.

En général, nous réagissons aux expériences d'une des trois façons suivantes :

- En nous donnant de l'espace, ou avec ennui, de sorte que nous décrochons du moment présent et partons quelques part ailleurs « dans notre tête ».
- En voulant s'accrocher aux choses - en ne nous permettant pas de laisser aller des expériences que nous éprouvons maintenant, ou en souhaitant avoir des expériences que nous n'avons pas présentement;
- En voulant que ça s'en aille, étant fâché envers cela, - voulant nous débarrasser d'expérience que nous avons maintenant même, ou évitant des expériences futures que nous ne voulons pas.

Comme nous le discuterons en classe, chacune de ces trois façons de réagir peut réagir à des sentiments désagréables avec aversion. Pour l'instant, le point important est de devenir plus conscient de notre expérience, de sorte que nous pouvons répondre en pleine conscience plutôt que de réagir automatiquement.

Le fait de pratiquer régulièrement la méditation assise nous donne plusieurs opportunités de noter que nous avons dévié de la prise de conscience du moment présent, pour noter avec une attention bienveillante ce qui a mené notre attention ailleurs, et pour ramener de façon douce et ferme notre attention à notre focus, reconnectant avec notre conscience de moment en moment. À d'autres occasions, nous pouvons pratiquer durant la journée, en utilisant délibérément un espace pour respirer à chaque fois que nous remarquons des sentiments désagréables. Ou le fait de noter un sens de tension ou de retenue dans le corps, nous fournit une opportunité pour commencer à répondre plutôt qu'à réagir.

SÉANCE 4-DOCUMENT 2

« Marcher en pleine conscience »

1. Trouvez une place où vous pouvez marcher de long en large, sans avoir à vous préoccuper du fait que d'autres personnes peuvent vous voir. Cela peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur-et la longueur de votre « marche » peut varier de 7 à 10 pas.
2. Tenez-vous debout au départ, avec vos pieds parallèles, séparés de 4 à 6 pouces, vos genoux souples de sorte qu'ils peuvent plier facilement. Laissez vos bras pendre relâchés, à vos côtés; ou encore, tenez vos mains réunies ensemble de façon relâchée, les mains appuyées légèrement sur votre ventre. Dirigez votre regard, doucement, directement devant vous.
3. Dirigez le focus de votre attention sur la plante des pieds, directement en contact avec la sensation physique du contact de vos pieds avec le sol et du poids de votre corps qui passe par vos jambes et se transmet à travers vos pieds vers le sol. Vous pouvez trouver utile de plier vos genoux légèrement à quelques reprises pour ressentir plus clairement les sensations dans les pieds et dans les jambes.
4. Lorsque vous serez prêts, transférez le poids de votre corps dans la jambe droite, notant le pattern changeant des sensations physiques dans les jambes et dans les pieds alors que la jambe gauche « perd du poids » et que la jambe droite prend sur elle le poids du reste du corps.
5. Alors que le pied gauche est sans poids, permettre au talon gauche de lentement quitter le plancher, notant les sensations dans les muscles du mollet au fur et à mesure que vous bougez, et continuer, permettant à tout le pied gauche de s'élever doucement jusqu'à ce que seulement les orteils soient encore en contact avec le plancher. Tout en restant conscient des sensations physiques dans les pieds et les jambes, lentement soulever le pied gauche, en l'avançant prudemment vers l'avant, en sentant le pied et la jambe gauches alors qu'ils sont dans les airs, et placer le talon sur le plancher. Permettre au reste de la plante du pied gauche de prendre contact avec le plancher alors que vous transférez le poids de votre corps dans la jambe et le pied gauches, conscient des sensations physiques croissantes dans la jambe et le pied gauche, et conscient d'enlever du poids de la jambe droite alors que le talon droit commence à quitter le plancher.
6. Avec votre poids complètement transféré à la jambe gauche, permettez au reste du pied droit de s'élever, et avancez-le lentement vers l'avant, conscients du pattern changeant des sensations physiques dans le pied et la jambe au moment même que vous le faites. Centrant l'attention sur le talon droit alors qu'il prend contact avec le sol, transférer le poids de votre corps dans le pied droit comme il est placé doucement sur le sol, conscients du pattern changeant des sensations physiques dans les deux jambes et les deux pieds.

7. De cette façon, déplacez-vous lentement d'un bout de votre marche jusqu'à l'autre bout, conscients particulièrement des sensations au niveau de la plante des pieds et des talons alors qu'ils prennent contact avec le plancher, et conscient des sensations dans les muscles des jambes alors qu'elles balancent vers l'avant.
8. À la fin de votre marche, arrêtez-vous quelques instants, puis retournez-vous lentement, conscients, en reconnaissant le pattern complexe des mouvements à travers lesquels le corps change de direction, et continuez de marcher.
9. Marchez en aller-retour de cette façon, en étant conscients, du mieux que vous le pouvez, des sensations physiques dans les pieds et dans les jambes, et au contact des pieds avec le plancher. Gardez votre regard dirigé doucement vers l'avant.
10. Lorsque vous remarquez que votre esprit a dévié de la conscience des sensations de la marche, ramenez de nouveau avec douceur, le focus de votre attention sur les sensations dans les pieds et dans les jambes, utilisant les sensations des pieds qui touchent le sol, en particulier, comme un « ancrage » pour vous reconnecter avec le moment présent, de la même façon que vous utilisez la respiration dans l'exercice de la méditation assise.
11. Continuez de marcher pour 10 à 15 minutes, ou plus longtemps si vous le désirez.
12. Pour commencer, marchez à un rythme plus lent que d'habitude, pour vous donner une meilleure chance d'être pleinement conscient des sensations de marcher. Une fois que vous vous sentez confortable à marcher lentement avec conscience, vous pouvez expérimenter tout aussi bien en marchant à des vitesses plus grandes, égales ou supérieures à votre vitesse normale de marche. Si vous vous sentez particulièrement agité(e), cela peut vous aider de marcher plus vite, avec pleine conscience, et de ralentir lentement alors que vous vous calmez.
13. Aussi souvent que vous le pouvez, apportez ce même genre d'attention que vous cultivez dans la « méditation en marchant » à vos expériences de marches normales, quotidiennes.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 4-DOCUMENT 3

Pratiques à domicile suivant la séance

1. Pratiquez avec l'enregistrement audio de la Méditation assise et inscrivez vos réactions sur la Fiche d'auto-observation. (Option alternative : alterner la méditation assise et la méditation en marchant ou l'étirement en pleine conscience. Indiquer lequel sur la Fiche d'auto-observation.
2. Exercice d'espace de respiration de 3 minutes-régulière : pratiquez-le 3 fois par jour à des temps que vous avez fixés à l'avance. Inscrivez chaque pratique que vous faites en encerclant un R vis-à-vis du jour approprié sur la Fiche d'auto-observation; notez aussi vos commentaires et vos difficultés.
3. Exercice d'espace de respiration de 3 minutes-en réponse : à chaque fois que vous notez des sentiments désagréables. Inscrivez chaque fois que vous le faites en encerclant un X vis-à-vis du jour approprié sur la Fiche d'auto-observation ; notez vos commentaires et vos difficultés.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 4-DOCUMENT 4

Nom : _____

Fiche d'auto-observation des pratiques à domicile

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine séance.

Jour/Date	Pratique (oui/non)	Commentaires :
Jeudi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Vendredi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Samedi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Dimanche Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Lundi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Mardi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Mercredi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	
Jeudi Date :	Méditation audio : R R R XXXX XXXX XXXX	

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

SÉANCE 4-DOCUMENT 5

« Rester présent »

Rappelez-vous d'utiliser votre corps comme une voie vers la pleine conscience. Cela peut être aussi simple que de rester conscient de votre posture. Vous êtes probablement assis(e) alors que vous lisez ceci. Quelles sont les sensations dans votre corps en ce moment ? Quand vous finissez de lire et que vous vous levez, sentez les mouvements en vous levant, en marchant à votre prochaine activité, observez comment vous vous couchez à la fin de la journée. Soyez présent dans votre corps alors que vous vous déplacez, en atteignant quelque chose, alors que vous vous tournez. C'est aussi simple que cela.

Pratiquez-vous à simplement sentir ce qui est là – et le corps est toujours là – jusqu'à ce que ça devienne une seconde nature de savoir même les petits mouvements que vous faites. Si vous essayez d'atteindre quelque chose, vous le faites de toute façon ; il n'y a rien d'extra que vous devez faire. Simplement observez l'extension de votre corps. Vous êtes en mouvement. Pouvez-vous vous entraîner à être là, à le sentir?

C'est très simple. Pratiquez-vous encore et encore en ramenant votre attention à votre corps. Cet effort de base, qui, paradoxalement, est un retour en relaxant dans le moment, nous donne la clef pour élargir votre conscience à partir des séances de méditation régulière à une façon de vivre en pleine conscience dans le monde. Ne sous-estimez pas la puissance qui vous vient de sentir les simples mouvements de votre corps à travers la journée.

Tiré de *Insight Meditation* de Joseph Goldstein, ©1994 par Joseph Goldstein. Reproduit en accord avec Shambhala Publications, Inc., Boston, www.shambhala.com. Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. © Guilford Press

Bilan d'étape

SVP le remplir et le remettre à l'instructeur. Elle pourra en tenir compte et vous le remettre lors de la prochaine SÉANCE.

Comment trouvez-vous le programme à date?

Comment va la pratique à domicile à date?

Quels défis particuliers rencontrez-vous?

Que découvrez-vous avec les pratiques à domicile?

Quels obstacles rencontrez-vous lors des séances et lors des pratiques à domicile?
Y'a-t-il un lien avec votre façon habituelle de réagir face aux émotions difficiles ou au stress (ou non)?

Est-ce que vous voudriez communiquer autre chose aux instructeurs?