**PLEINE CONSCIENCE : FEUILLE DE TRAVAIL 4a** (documents 4-4c)

**Pratiquer OBSERVER, DÉCRIRE ET PARTICIPER**

Cochez les compétences de pleine conscience que vous avez pratiquées. Vous pouvez cocher chaque item jusqu’à 4 fois. Si vous décidez de pratiquer une habileté plus de 4 fois, utilisez l’endos de la feuille de travail.

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

□□□□ 1. Ce que vous voyez : \_\_\_ regardé sans suivre ce que vous voyez, \_\_\_ observé quelque chose que vous prenez.

□□□□ 2. Les sons : \_\_\_ les sons autour de vous, \_\_\_ le ton et le son de la voix de quelqu’un, \_\_\_ de la musique.

□□□□ 3. Les odeurs autour de vous : \_\_\_ les odeurs de la nourriture, \_\_\_ du savon, \_\_\_de l’air alors que vous marchez.

□□□□ 4. Le goût de ce que vous mangez et l’action de manger.

□□□□ 5. Désir de faire quelque chose : \_\_\_ de «surfer» sur ce désir, \_\_\_ noté le désir d’éviter, \_\_\_ noté où se situe dans votre corps

ce désir.

□□□□ 6. Sensations corporelles : \_\_\_ le scan corporel, \_\_\_ sensations à la marche, \_\_\_ votre corps touchant quelque chose.

□□□□ 7. Pensées qui vont et viennent dans votre esprit : \_\_\_ imaginé que votre esprit est en téflon, \_\_\_ comme une courroie.

□□□□ 8. Votre respiration : \_\_\_ noté les mouvements de votre abdomen, \_\_\_ sensations de l’air qui entre et sort de votre nez, \_\_\_ en

marchant.

□□□□ 9. En élargissant votre conscience : \_\_\_ à tout votre corps, \_\_ à l’espace autour de vous, \_\_\_ en entourant un arbre de vos

bras.

□□□□ 10. En ouvrant votre esprit : \_\_\_ à chaque sensation qui arrive, sans vous y accrocher, en les laissant aller une par une.

□□□□ 11. Autre (décrivez) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

□□□□ 12. Ce que vous voyez à l’extérieur de votre corps.

□□□□ 13. Les pensées et les sensations à l’intérieur de vous.

□□□□ 14. Votre respiration.

□□□□ 15. Autre (décrivez) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquer participer :** *Cochez* chaque élément de *participer* pratiqué, à chaque fois que vous le faites. J’ai/Je :

□□□□ 16. dansé au son de la musique.

□□□□ 17. chanté au son de la musique que j’ai écouté.

□□□□ 18. chanté sous la douche.

□□□□ 19. chanté et dansé en regardant la TV.

□□□□ 20. sauté hors du lit et chanté ou dansé avant de m’habiller.

□□□□ 21. suis allé à l’église où on y chante et je me suis joint aux chants.

□□□□ 22. joué au karaoké avec des amis ou dans un bar ou club de karaoké.

□□□□ 23. me suis impliqué pleinement dans une conversation avec une autre personne.

□□□□ 24. suis allé courir, faire une promenade, patiner, marcher en me centrant seulement sur cette activité, faisant «un» avec

l’activité.

□□□□ 25. fait un sport en m’impliquant pleinement.

□□□□ 26. commencé à compter ma respiration, devenant «un» quand j’ai compté «un», devenant seulement «deux» lorsque

j’ai compté «deux» et ainsi de suite.

□□□□ 27. suis devenu un mot alors que je l’ai dit lentement encore et encore.

□□□□ 28. lancé la prudence au loin et je me suis impliqué totalement dans une activité sociale ou de travail.

□□□□ 29. Autre (décrivez) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Écrivez toutes les compétences d’ESPRIT SAGE que vous avez pratiquées durant la semaine :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_