**PLEINE CONSCIENCE : FEUILLE DE TRAVAIL 5a** (documents 5-5c)

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

Cochez les compétences de pleine conscience que vous avez utilisées. 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 le sans jugement :** *Cochez* chaque élément de *sans jugement* pratiqué, à chaque fois que vous le faites. J’ai :

□□□□ 1. dit dans ma tête «une pensée jugeante vient de surgir dans mon esprit».

□□□□ 2. compté les pensées jugeantes.

□□□□ 3. remplacé les pensées et les affirmations jugeantes par des pensées et affirmations non-jugeantes.

□□□□ 4. observé mes expressions faciales, postures et tons de voix jugeants.

□□□□ 5. changé mes expressions faciales, postures et tons de voix jugeants.

□□□□ 6. suis resté très concret en décrivant ma journée sans jugement.

□□□□ 7. écrit une description sans jugement de la situation qui a déclenché l’émotion.

□□□□ 8. écrit une description sans jugement, étape par étape, d’un événement particulièrement important de ma journée.

□□□□ 9. imaginé la personne contre laquelle je suis le plus en colère. J’ai imaginé comprendre cette personne.

□□□□ 10 Lorsque dans le jugement, j’ai pratiqué le demi-sourire et/ou les mains ouvertes.

**Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le sans jugement :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Pratiquer une chose à la fois :** *Cochez* chaque élément d’*une chose à la fois* pratiqué, à chaque fois que vous le faites.

□□□□ 11. Conscience en préparant le thé ou le café.

□□□□ 12. Conscience en lavant la vaisselle.

□□□□ 13. Conscience en lavant les vêtements à la main.

□□□□ 14. Conscience en faisant le ménage de la maison.

□□□□ 15. Conscience en prenant un bain «au ralenti».

□□□□ 16. Conscience en méditant.

**Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le sans jugement :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Pratiquer de façon efficace :** *Cochez* chaque élément de *façon efficace* pratiqué, à chaque fois que vous le faites. J’ai :

□□□□ 17. laissé tomber l’idée d’avoir raison.

□□□□ 18. laissé aller l’obstination.

□□□□ 19. fait ce qui est efficace.

**Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le sans jugement :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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