**TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DEVOIR 3**

**Compétences d’acceptation de la réalité**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ semaine du : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Identifiez deux compétences d’acceptation à pratiquer cette semaine durant une situation stressante :

\_\_\_\_ **ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ \_\_\_\_ PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES**

**\_\_\_\_ CHANGER D’ÉTAT D’ESPRIT \_\_\_\_ LE DEMI-SOURIRE**

**\_\_\_\_ L’OUVERTURE ET LA VOLONTÉ**

**1e compétence: Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué cette habileté.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Quelle efficacité a eu cette compétence pour vous aider à accepter la situation? Encerclez le numéro.**

Aucune acceptation, je suis en J’ai su accepter partiellement Acceptation totale, je suis en

déni complet et/ou en rébellion. ou pour un court moment. paix avec la situation.

**1 2 3 4 5**

Inefficace partiellement efficace très efficace

**Vérifiez si cette habileté a augmenté votre conscience des éléments suivants, ne serait-ce qu’un peu :**

\_\_\_\_ Sagesse du cœur \_\_\_\_ Paix d’esprit \_\_\_\_ Bonne action \_\_\_\_ Liberté psychologique

\_\_\_\_ Expérimenter le présent \_\_\_\_ Paix intérieure \_\_\_\_ Compassion \_\_\_\_ Équilibre dans le chemin du milieu

Décrivez en quoi l’habileté a été utile ou non : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2e compétence: Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué cette habileté.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Quelle efficacité a eu cette compétence pour vous aider à accepter la situation? Encerclez le numéro.**

Aucune acceptation, je suis en J’ai su accepter partiellement Acceptation totale, je suis en

déni complet et/ou en rébellion. ou pour un court moment. paix avec la situation.

**1 2 3 4 5**

Inefficace partiellement efficace très efficace

**Vérifiez si cette habileté a augmenté votre conscience des éléments suivants, ne serait-ce qu’un peu :**

\_\_\_\_ Sagesse du cœur \_\_\_\_ Paix d’esprit \_\_\_\_ Bonne action \_\_\_\_ Liberté psychologique

\_\_\_\_ Expérimenter le présent \_\_\_\_ Paix intérieure \_\_\_\_ Compassion \_\_\_\_ Équilibre dans le chemin du milieu

Décrivez en quoi l’habileté a été utile ou non : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_