**TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DEVOIR 4**

**Pleine conscience des pensées actuelles**

**IDENTIFIEZ LES PENSÉES QUE VOUS DEVEZ TOLÉRER**

1e, Faites une liste de 3 pensées qui amènent **beaucoup de détresse,** qui traversent fréquemment votre esprit. Ensuite, placez un nombre indiquant votre niveau d’acceptation de ces pensées comme si elles ne faisaient que passer dans votre esprit. 0 = non-acceptation, j’ai réagi complètement à mes pensées et je ne les ai pas laissé être seulement des pensées…5 = pleine acceptation, je suis en paix avec ces pensées et je sais que ces pensées ne sont que des pensées (si vous avez déjà complété cette section, ne la refaites pas sauf s’il y a un changement)

 Pensées que je dois tolérer (acceptation 0-5)

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

2e, Faites une liste de trois pensées qui amènent **moins de détresse,**  traversant votre esprit, que vous avez de la difficulté à accepter comme *seulement des pensées* durant la semaine. Indiquez votre niveau d’acceptation comme ci-haut.

 Pensées que je dois tolérer (acceptation 0-5)

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**RAFFINEZ VOTRE LISTE**

3e, Revoyez les deux listes ci-haut. Assurez-vous que vous n’avez pas oublié des pensées **amenant de la détresse**, en les prenant pour des faits. Rappelez-vous, vous ne devez pas croire chaque pensée traversant votre esprit. Réécrivez les items ci-haut, si nécessaire.

**PRATIQUEZ L’ACCEPTATION RADICALE**

4e, Choisissez un item de la première liste et un item de la deuxième liste pour vous pratiquer.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5e, Concentrez votre esprit sur chacune de ces pensées séparément, permettant à votre «esprit sage» d’accepter radicalement que *ce ne sont que des pensées* dans votre esprit. Cochez les exercices faits : J’ai :

* répété ma pensée ou croyance encore et encore le plus vite possible jusqu’à ce que ça ne fasse plus de sens.
* imaginé que mes pensées avaient des ailes pour voler dans le ciel.
* permis aux pensées créant de la détresse d’entrer dans mon esprit et noté mes sensations corporelles.
* imaginé ne pas croire mes pensées.
* détendu mon visage et mon corps tout en imaginant accepter mes pensées comme seulement des pensées.
* imaginé ce que je pourrais faire si je ne croyais pas toutes mes pensées.
* répété dans ma tête ces choses que je ferais.
* permis à mon esprit d’être ouvert à toutes les conséquences d’accepter ces pensées de détresse.
* Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6e, Décrivez votre expérience et ce qui s’est produit ensuite :

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_