

Séance 1 – DOCUMENT 1 – Une définition de la pleine conscience

La pleine conscience (ou mindfulness) signifie
diriger son attention d'une manière particulière,

c'est-à-dire :

délibérément,

au moment présent,

de façon non jugeante

aux choses telles qu'elles se présentent.

Séance 1 – DOCUMENT 2 – Résumé de la séance 1

« La conscience et le pilotage automatique »

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilotage automatique » sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, pendant une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilotage automatique, il est fort probable que nos commandes soient « enclenchées ». Les événements autour de nous, les pensées, les émotions et les sensations (dont nous ne sommes peut-être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de pensée, qui sont souvent inutiles et tendent à détériorer notre humeur.

En intensifiant la conscience de nos pensées, de nos émotions et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont peut-être fait problème dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'y réagir automatiquement. Nous réalisons cela en devenant davantage conscients d'où se situe notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous avons porté notre attention sur notre façon de manger un raisin sec pour explorer comment sortir de ce mode de pilotage automatique. Ensuite, nous avons porté notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience dans le moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à placer délibérément notre attention et notre conscience dans différents endroits. C'est le but de l'exercice du scan corporel, qui est aussi la pratique principale à domicile de la semaine prochaine.

Séance 1 – DOCUMENT 4 – le témoignage d'un patient

Cette patiente a été hospitalisée pour dépression quatre années auparavant. Suite à cela, son mari et ses enfants l'ont quittée. Il n'y avait plus eu de contact entre eux pas la suite si ce n'est par l'intermédiaire de leurs avocats. Elle était alors devenue très dépressive et se sentait extrêmement seule, mais sans toutefois avoir été une nouvelle fois hospitalisée. Au moment où elle a commencé le programme, elle avait passé le pire de sa dépression. Elle a commencé à utiliser l'enregistrement du scan corporel espérant éviter une nouvelle détérioration de son humeur. Voici ses commentaires après huit semaines d'entraînement :

« Pendant les dix premiers jours, c'était un véritable fardeau. Je n'arrêtais pas de « m'échapper », et ensuite je m'inquiétais de savoir si je faisais le scan correctement. Je parlais par exemple souvent dans des rêves éveillés. Mon esprit allait dans tous les sens. J'essayais trop de l'arrêter, je pense.

« J'ai éprouvé un autre problème dès le départ, quand dans l'enregistrement, l'instructeur dit : « Simplement accepter les choses comme elles sont maintenant ». Je pensais que c'était tout à fait déraisonnable. Je pensais en moi-même : « Il m'est impossible de faire ça ».

« Finalement, je mettais simplement en route l'enregistrement tout en m'attendant à m'échapper dans le royaume des pensées. Peu importait que des préoccupations surviennent. Progressivement, les quarante minutes se sont mises à passer sans que je me perde en chemin, et à partir de ce moment, les fois suivantes ont été plus efficaces.

« Après dix jours, j'étais plus détendue. J'avais arrêté de m'inquiéter lorsque je pensais à autre chose. Quand j'ai arrêté de m'en inquiéter, j'ai en fait arrêté mes rêves éveillés. Si je pensais à quelque chose d'autre, je revenais à l'enregistrement quand j'arrêtais de penser. Petit à petit les rêves éveillés ont diminué. J'étais heureuse d'écouter la voix et puis j'ai commencé à retirer du bénéfice de l'exercice.

« Au bout d'un moment, ma pratique s'est tellement développée que je sentais réellement le souffle descendre jusqu'à la plante de mes pieds. Parfois je ne sentais rien. Mais dans ce cas, je pensais : « S'il n'y a pas de sensation, je peux être satisfaite avec le fait qu'il n'y a pas de sensation ».

« Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire une demi-douzaine de fois. Cela doit être un exercice quotidien. Plus on l'essaie et plus on lui donne une réelle dimension. J'ai fini par attendre ce moment avec plaisir.

« Si les gens doivent structurer leur temps pour y intégrer les quarante-cinq minutes de leur enregistrement, il leur sera plus facile de structurer aussi d'autres aspects de leur vie. La bande audio, en elle-même, m'a en fait donné un élan »

Bibliographie/webographie suggérée 2017

Mindfulness en général:

- André, Christophe, Méditer pour ne plus déprimer, Odile Jacob, 2009
- **Williams, Mark, Penman, Danny. Méditer pour ne plus stresser, Odile Jacob, 2013, bon livre pour tous en fait comme initiation
- André, Christophe, Méditer jour après jour, éditions L'Iconoclaste, 2012. Et ses autres livres
- Hanson, Rick, Le cerveau de Bouddha, Oakland, Pocket, 2009 ainsi que ces autres livres
- Kabat-Zinn, J, Où tu vas tu es, j'ai lu, 2013
- La plupart des livres de John Kabat-Zinn

Initiation mindfulness pour les patients:

- **Williams, M., Teasdale, J., Segal Z., The Mindful Way Workbook, 2014, Guilford. traduit: Guide de méditation anti-déprime, De Boeck, 2016.
- Teasdale, Williams, Segal, Mindfulness based cognitive therapy for depression, 2009, Guilford. traduit: La thérapie cognitive basée sur la dépression, De Boeck, 2016.

Douleur et pleine conscience:

- Dionne, Frédéric, Libérez-vous de la douleur par la méditation et ACT, Payot, 2015.

Compassion pour soi:

- L'auto-compassion, traduit de Christopher Germer, Odile Jacob 2013)
- Site web de Christin Neff self-compassion.com

Pour les enfants:

- Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel, les éditions transcontinental, 2010

Pour les ados:

- Respirez, Eline Snel, Les éditions Transcontinental, 2017

Webographie:

<http://christopheandre.com/> site du psychiatre français et son blogue

<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> site francophone de pleine conscience de Belgique avec matériel didactique.

<http://oxfordmindfulness.org/science/>: site intéressant, voir le vidéo explicatif

<http://www.gerermonstress.com>: site de Robert Béliveau

Voir Utube : Meditation Le Gardeur, puis cliquer sur Andreeanne Elie pour les audios de toutes les méditations vues dans le groupe.

Endroits où méditer à Montréal:

- Voir le site de l'Université de Montréal où des séances de méditation sont offertes en ligne par le Dr Hugues Cormier:
- <http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>
- le centre Épic à Mtl (affilié à l'institut de cardiologie) aussi offre des ateliers <http://www.centrepic.org/fr/ateliers-conferences.html>
- -La clinique Mindspace à Montréal offre des sessions individuelles et de groupe (8 semaines) en MBSR, MBCT <http://www.mindspaceclinic.com>

Méditation hors clinique, mais laïque:

- Il y a l'organisme Voie Boréale/True North Insight qui offre des conférences, retraites, cours de méditation et une bonne mine d'info sur leur site internet. <http://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/>
- <http://www.pascalauclair.org>: Pascal Auclair est un professeur de méditation qui donne des cours certains soirs la semaine à différents endroits.
- le centre de méditation Vipassana à Montebello. Ils ont régulièrement des journées portes ouvertes pour un aperçu de leur programme (gratuit en passant). <http://www.suttama.dhamma.org/Home.4053.0.html?&L=2>

Applications pour les cellulaires:

- headspace, 10% Happier, insight timer, et en français Petit Bambo

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 1 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

1. Pratiquez cette semaine, 6 jours sur 7, le **Scan Corporel avec l'audio sur You tube** avant notre rencontre de la semaine prochaine. Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en faisant cette pratique. En fait, abandonnez toute attente. Laissez simplement votre expérience être votre expérience, en prenant soin de vous.
2. Chaque fois que vous faites cette pratique, notez-le sur la fiche d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des pratiques à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.
3. Choisissez une activité qui se répète au quotidien dans votre vie et faites un effort délibéré pour introduire dans cette activité une conscience de chaque instant, chaque fois que vous la faites, comme dans l'exercice du raisin. Cette activité peut être *se réveiller le matin, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, manger, conduire, sortir les poubelles, faire des courses, etc.* Concentrez-vous simplement *sur le fait de savoir ce que vous êtes en train de faire au fur et à mesure que vous le faites*. Chaque fois que vous faites cette pratique, notez-le sur la fiche d'auto-observation.
4. Notez chaque fois que vous êtes capable, d'observer ce que vous mangez avec la même qualité d'attention que celle dont vous avez fait l'expérience dans l'exercice du raisin. Et essayez de manger au moins un repas en « pleine conscience », comme vous avez mangé le raisin. Chaque fois que vous faites cette pratique, notez-le sur la fiche d'auto-observation.
5. Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance.

MÉDITATION LE GARDEUR

1. Aller sur le site You Tube
2. Taper Meditation Le Gardeur
3. Cliquer sur Andréanne Elie

Vous aurez accès à cette liste entière:

- Scan corporel
- Méditation assise de 10 minutes
- Méditation assise de 20 minutes
- Espace de respiration 1 et 2 (espace de respiration de 3 minutes, et ensuite en réponse à une difficulté)
- Méditation marchée
- Méditation avec une difficulté
- Méditation des sons et des pensées
- Méditation de compassion

Séance 1 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Scan corporel	Activité en pleine conscience	Manger en pleine conscience
Jour 1 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 2 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 3 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 4 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 5 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 6 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 7 Inscrive vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Séance 2 - DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 2 : « Vivre dans sa tête »

L'objectif de ce programme est d'être plus conscient, plus souvent. Nous avons une tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait correcte – « ce n'est pas ce qui devrait arriver, ce n'est pas assez bien, ou ce n'est pas ce qu'on attendait ou ce qu'on voulait » - et cela exerce une influence puissante diminuant notre faculté d'être « pleinement présent » à chaque instant. Ces jugements peuvent engendrer des flots de pensées pourtant sur la culpabilité, sur ce qui doit être changé, ou sur le fait que les choses pourraient ou devraient être différentes. Souvent, ces pensées nous accaparent, de façon assez automatique, en empruntant les sentiers battus de notre esprit. C'est pourquoi il arrive que nous nous éloignons de la conscience du moment, et que nous perdions la liberté de choisir, le cas échéant, quelle action entreprendre.

Nous pouvons recouvrer notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement la réalité de notre situation, sans être immédiatement prisonnier/prisonnière de nos tendances automatiques à juger, vouloir arranger les choses, ou souhaiter qu'elles soient autres qu'elles ne le sont. L'exercice du scan corporel est une opportunité de s'exercer à développer une attention curieuse et bienveillante aux choses telles qu'elles sont à chaque moment, sans avoir à faire quoi que ce soit pour les changer. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se concentrer là où les instructions le suggèrent. Atteindre un état de relaxation *n'est pas* un des buts de l'exercice.

Séance 2 – DOCUMENT 2 – Conseils pour le scan corporel

- 1- Sans vous soucier de ce qui arrive (par exemple, si vous vous endormez ou ne parvenez pas à vous concentrer, si vous continuez à penser à d'autres choses où vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou si vous ne ressentez rien), continuer la pratique! Ce qu'il se passe constitue vos expériences du moment. Considérez simplement s'il vous est possible de leur porter votre conscience pour ce qu'elles sont.
- 2- Si votre esprit voyage beaucoup, notez les pensées qui passent (en tant qu'évènements éphémères), puis ramenez doucement votre esprit vers le scanner du corps.
- 3- Laissez de côté les idées de « réussite », d'« échec », de « faire réellement bien » ou d'essayer de « purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas un exercice pour lequel vous avez besoin de lutter. La seule discipline requise est la pratique régulière et fréquente. Faites cette pratique avec une attitude d'ouverture et de curiosité, et ne vous occupez de rien d'autre.
- 4- Abandonnez toute attente à propos de ce que le scan corporel pourra vous apporter : imaginez-le comme une graine que vous avez semée. Plus vous intervenez et plus vous interférez, et moins elle pourra se développer. Contentez-vous de donner au scan corporel les conditions adéquates : tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, moins il en fera.
- 5- Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec une attitude particulière : « O.K., c'est comme ça que les choses sont maintenant. » Si vous essayez de combattre les pensées, les émotions ou les sensations corporelles déplaisantes, elles vous distrairont et vous empêcheront de faire autre chose. Soyez conscient, soyez non combatif/combative, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont.

Séance 2 – DOCUMENT 3 – La pleine conscience de la respiration

- 1- Installez-vous dans une position assise confortable, sur une chaise à dossier droit ou sur un tapis sur le sol, avec les fesses sur des coussins ou un tabouret bas. Si vous avez utilisé une chaise, il est préférable de ne pas vous appuyer sur le dossier de telle sorte que votre colonne et non la chaise soutienne votre dos. Si vous êtes assis par terre, il est préférable que vos genoux touchent le sol; testez la hauteur des coussins ou du tabouret jusqu'à ce que vous vous sentiez confortablement et fermement soutenu. Quel que soit votre support d'assise, faites en sorte que vos genoux soient plus bas que vos hanches.
- 2- En travaillant sur la position de votre dos, adoptez une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes assis sur une chaise, placez les pieds à plat sur le sol et décroisez les jambes. Fermez doucement les yeux.
- 3- Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques, en centrant votre attention sur les perceptions que vous ressentez au travers du contact de votre corps avec le sol et le support sur lequel vous êtes assis. Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, exactement comme dans le scan corporel.
- 4- A présent, amenez votre conscience dans l'abdomen, et notez les changements de sensations physiques causés par les mouvements de l'inspiration et de l'expiration. (La première fois que vous essayez cet exercice, il peut être utile de placer votre main sur le bas-ventre et d'ainsi prendre conscience des différentes sensations là où votre main est en contact avec l'abdomen. Une fois que vous « êtes à l'écoute » des sensations physiques de cette région, vous pouvez ôter la main et continuer de vous centrer sur les sensations dans la paroi abdominale.)
- 5- Centrez votre attention sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale se soulève avec chaque inspiration, et de léger dégonflement lorsqu'elle retombe avec chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas-ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration, en remarquant, peut-être, de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante.

- 6- Il ne s'agit en aucune manière d'essayer de contrôler la respiration – laissez seulement la respiration respirer d'elle-même. Du mieux que vous le pouvez, transposer cette attitude d'accueil à l'ensemble de votre expérience. Rien ne doit être résolu, aucun état particulier ne doit être atteint. Permettez simplement, du mieux que vous le pouvez, à votre expérience d'être votre expérience, sans chercher à ce qu'elle soit autre que ce qu'elle est.
- 7- Tôt ou tard (plus souvent tôt que tard), votre esprit s'égarera et s'éloignera de la respiration dans le bas-ventre pour partir vers des pensées, des projets, des rêves éveillés ou toute chose similaire. Ceci est parfaitement normal – c'est ce que l'esprit fait. Ce n'est pas une erreur ou un échec. Lorsque vous remarquez que votre conscience n'est plus sur la respiration, félicitez-vous gentiment – vous êtes revenu et avez une fois de plus pris conscience de votre expérience! Vous souhaitez peut-être constater brièvement où l'esprit est parti (« Ah, tient, une pensée... »). Ensuite, escortez à nouveau, et avec douceur, la conscience vers les sensations physiques et abdominales, renouvelant l'intention de prêter attention à l'expiration ou à l'inspiration en cours, peu importe que ce soit l'une ou l'autre.
- 8- Très souvent, vous remarquerez que votre esprit est reparti (et cela arrivera probablement encore et encore et encore). Du mieux que vous le pouvez, félicitez-vous chaque fois de vous être reconnecté. avec votre expérience du moment, et escortez doucement l'attention vers la respiration, puis continuez simplement à noter que les sensations physiques changeantes qui accompagnent chaque inspiration et chaque expiration.
- 9- De votre mieux, donnez à votre conscience une qualité de bonté, peut-être en voyant dans les vagabondages répétés de l'esprit des opportunités d'accorder patience et curiosité bienveillante à votre expérience.
- 10- Continuez cette pratique pendant 10 à 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps à autre que l'intention est seulement d'être conscient de votre expérience de chaque moment, du mieux que vous le pouvez, en utilisant le souffle comme ancrage pour doucement vous reconnecter avec l'ici et maintenant, chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'est égaré et n'est plus dans l'abdomen, en train de suivre la respiration.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 2 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

1. Pratiquez avec l’audio le **Scan corporel** six jours sur sept, et notez ce qui s’est passé sur la fiche d’auto-observations.
2. À différents moments de la journée, pratiquez 10 minutes de méditation assise, six jours sur sept. En étant présent de cette manière à votre respiration chaque jour, vous vous donnez l’opportunité de prendre conscience de ce que l’on ressent lorsqu’on est connecté et présent dans l’instant, *sans avoir à faire quoi que ce soit*. notez ce qui s’est passé sur la fiche d’auto-observations.
3. Remplissez une fois par jour le **Calendrier des évènements agréables**. Utilisez cette pratique comme une occasion de prendre réellement conscience des pensées, des émotions et des sensations corporelles associés à un évènement plaisant chaque jour. Remarquez et notez dès que vous le pouvez, en détail, la nature précise et la localisation des sensations corporelles.
4. Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être « en pleine conscience » (comme par exemple, se brosser les dents, faire la vaisselle, prendre une douche, sortir les poubelles, faire la lecture aux enfants, faire les courses, manger). notez ce qui s’est passé sur la fiche d’auto-observations.
5. Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance.

Séance 2 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Scan corporel	10 minutes de respiration	Nouvelle activité en pleine conscience
Jour 1 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 2 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 3 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 4 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 5 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 6 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 7 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Séance 2 : Calendrier des évènements agréables

Jour/Date	Quelle expérience avez-vous faite?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties précisément pendant cette expérience?	Quels états d'esprit, humeurs et sentiments accompagnaient cette expérience?	Quelles pensées vous sont passées par la tête?	Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé à écrire tout cela?
Exemple	Sur le chemin du retour, après le travail, m'arrêter et entendre un oiseau chanter.	Légèreté des traits du visage, conscience des épaules qui se relâchent, les commissures des lèvres qui remontent.	Soulagement, plaisir	« Ça fait du bien! », « Qu'est-ce qu'il est beau cet oiseau! », « C'est si agréable d'être dehors! »	« C'était un évènement insignifiant mais je suis content de l'avoir remarqué. »
Jour 1 _____					
Jour 2 _____					
Jour 3 _____					
Jour 4 _____					
Jour 5 _____					
Jour 6 _____					
Jour 7 _____					

Séance 3 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 3 :

« Rassembler l'esprit dispersé »

Cette semaine, nous nous sommes entraînés à mettre notre conscience sur la respiration et sur le corps en mouvement. Le mental est souvent dispersé et perdu dans des pensées, car en arrière-plan il cherche à terminer des tâches passées non terminées ou à atteindre des objectifs futurs. Il nous faut trouver une méthode fiable pour « revenir » délibérément à l'ici et maintenant. Le souffle et le corps offrent des centres d'attention toujours présents auxquels nous pouvons nous reconnecter avec une pleine présence, pour rassembler notre mental dispersé et le calmer, et ensuite passer gentiment du mode faire au mode être.

Se centrer sur la respiration :

- Vous ramène à l'instant présent, l'ici et maintenant;
- Constitue un point d'ancrage et un refuge, où que vous soyez;
- Peut véritablement changer votre expérience en vous reliant à un espace plus vaste, et vous offrant une plus large perspective.

MÉDITATION ASSISE : LES BASES

Il est utile d'adopter une posture droite et digne, avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. Cette posture reflète les attitudes intérieures de confiance en soi, d'acceptation de soi, de patience et d'attention alerte que nous cultivons.

Pratiquez sur une chaise ou sur le sol. Si vous employez une chaise, choisissez-en une qui a un dossier droit et qui permet à vos pieds d'être à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous en avant du dossier, pour que votre colonne se soutienne d'elle-même.

Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin épais et ferme (ou un oreiller replié une ou deux fois), de manière à surélever vos fesses de 10 à 20 centimètres au-dessus du sol. Quel que soit votre support d'assise, voyez s'il est possible de vous installer pour que vos hanches soient légèrement plus hautes que vos genoux.

Les mouvements en pleine conscience permettent :

- De prolonger l'enseignement du scan corporel en apprenant comment nous pouvons amener la conscience à l'expérience corporelle (la sensation) et l'habiter;
- De repérer les vieilles habitudes mentales, particulièrement celles qui poussent à se donner beaucoup de mal pour atteindre un but;
- De travailler avec l'intensité et les points de frontière physiques, et d'apprendre à accepter nos limites;
- D'apprendre de nouvelles façons de prendre soin de nous-mêmes.

Au travers du mouvement, il nous est possible de nous connecter directement avec la conscience du corps. Le corps est un endroit où s'expriment souvent les émotions, sous la surface et sans que nous en soyons conscients. Si bien que devenir davantage conscients du corps nous offre un endroit de plus où nous situer et à partir duquel regarder nos pensées.

Séance 3 – DOCUMENT 2 – 3 minutes d'espace de respiration :

Instruction de base

Étape 1. PRENDRE CONSCIENCE

Intensifiez votre conscience de la situation de ce moment en adoptant délibérément une position droite et digne, que vous soyez assis ou debout. Si cela vous convient, fermez doucement les yeux. Ensuite, en amenant votre conscience sur votre expérience intérieure et en la reconnaissant, demandez-vous : « quelle est mon expérience **en ce moment**? »

- Quelles **PENSÉES** traversent l'esprit? Du mieux que vous le pouvez, reconnaissez ces pensées comme des événements mentaux, peut-être en les verbalisant.
- Quels **SENTIMENTS** sont présents? Tournez-vous vers toute impression d'inconfort mental ou de sentiments déplaisants, en les reconnaissant.
- Quelles **SENSATIONS** corporelles sont là juste en ce moment? Scannez peut-être rapidement votre corps pour repérer toutes les sensations de tension ou de raideur, tout en reconnaissant les sensations.

Étape 2. RASSEMBLER L'ATTENTION

Ensuite, redirigez doucement votre attention vers les sensations physiques de la respiration. Rapprochez-vous de la sensation d'inspiration dans l'abdomen... ressentant les sensations de la paroi abdominale, qui se gonfle quand le souffle entre... et se dégonfle quand le souffle sort. Suivez l'inspire et l'expire d'instant en instant depuis le tout début jusqu'à la toute fin, utilisant la respiration pour vous ancrer dans le présent.

Étape 3. ÉTENDRE L'ATTENTION

Maintenant, étendez le champ de votre conscience à partir de la respiration pour y inclure le corps dans sa totalité, votre posture et votre expression faciale.

Si vous prenez conscience de n'importe quelle sensation d'inconfort, de tension ou de résistance, amenez votre attention à cet endroit, en y envoyant le souffle pendant une inspiration. Puis, expirez à partir de ces sensations, tout en vous détendant et vous ouvrant.

Du mieux que vous le pouvez, amener cette conscience étendue aux moments qui vont suivre dans votre journée.

Mouvements et respiration en pleine conscience :

- 1- Premièrement, trouvez un endroit où vous pouvez vous tenir debout en chaussettes ou pieds nus. Placez vos pieds parallèles et écartés de la largeur de vos hanches. Restez souple sur vos genoux (jambes légèrement fléchies). Cette position est généralement inhabituelle et donc la position elle-même peut générer de nouvelles sensations corporelles.
- 2- Ensuite, rappelez-vous les intentions de cette pratique : être conscient du mieux que vous le pouvez, des sensations physiques et des sentiments présents dans votre corps durant la série d'étirements simples, honorant et étudiant les limites de votre corps à chaque instant. Du mieux que vous le pouvez, lâchez prise avec toute tendance à vouloir aller au-delà de vos limites ou d'entrer en compétition avec vous-même ou les autres.
- 3- Sur une inspiration, lentement et pleinement conscient, soulevez vos bras latéralement jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre tête; pendant le mouvement, sentez la tension dans vos muscles qui travaillent pour lever les bras et les maintenir dans cet étirement.
- 4- Ensuite, en laissant l'air entrer et sortir librement à son propre rythme, accentuez l'étirement en dirigeant vos doigts en direction du ciel, vos pieds fermement ancrés dans le sol. Sentez l'étirement dans vos muscles et dans vos articulations depuis vos pieds et vos jambes en passant par le dos, les épaules jusque dans vos bras, vos mains et vos doigts.
- 5- Maintenez cet étirement pendant un moment, inspirant et expirant librement, notant tout changement au niveau des sensations et des émotions causées par la respiration et l'étirement que vous êtes en train de réaliser. Il est évident que cet étirement peut générer un sentiment d'inconfort ou de tension accrue, et si c'est le cas, voyez s'il vous est possible de vous ouvrir à ceci aussi.
- 6- Ensuite, lorsque vous être prêt, doucement, très doucement, sur une expiration, rabaissez vos bras. Descendez-les doucement, avec les poignets fléchis de telle manière à ce que vos doigts pointent vers le haut et vos paumes poussant sur un mur imaginaire (une fois encore, une position inhabituelle) jusqu'à ce que vos bras se retrouvent le long de votre corps
- 7- Permettez à vos yeux de se fermer doucement et centrez votre attention, sur les mouvements de votre respiration, sur vos sensations et vos sentiments présents dans votre corps, ici et maintenant, dans cette posture debout. Peut-être notez-vous le contraste au niveau des sensations physiques liées au relâchement (et souvent un soulagement) engendré par le retour à une posture neutre.
- 8- Continuez maintenant en étirant en pleine conscience un bras et puis l'autre vers le haut, comme si vous essayiez d'attraper un fruit haut perché sur une branche avec une attention consciente à vos sensations corporelles et à votre respiration. Voyez ce qui se produit dans votre bras étiré et au niveau de votre respiration lorsque vous soulevez du sol votre talon opposé.

- 9- Ensuite, doucement et toujours en pleine conscience, soulevez les deux bras vers le haut, en les gardant parallèles l'un à l'autre, et lorsque c'est bon pour vous, inclinez le haut de votre corps vers la gauche, formant un arc latéral partant de vos pieds, en passant par votre torse, vos bras, vos mains et vos doigts. Sur une inspiration, revenez au centre et sur l'expiration suivante, doucement, penchez-vous vers la droite, formant un arc dans la direction opposée. Revenez au centre et permettez maintenant à vos bras de redescendre doucement jusqu'à ce qu'ils reviennent le long de votre corps.
- 10- Maintenant, vous pouvez rouler vos épaules en laissant pendre vos bras passivement. Premièrement, levez vos épaules en direction de vos oreilles aussi haut que vous le pouvez, ensuite déplacez-les vers l'arrière comme si vous essayiez de rapprocher vos omoplates, ensuite laissez les descendre tout en les maintenant tirées vers l'arrière, ensuite ramenez vos épaules vers l'avant de votre corps en les rapprochant le plus possible comme si vous vouliez que vos épaules se touchent en laissant toujours vos bras pendre passivement. Continuez ces mouvements successifs avec douceur et pleinement conscient, dans une direction et puis réalisez-les dans la direction opposée.
- 11- Après être revenu dans une posture neutre, faites en douceur et pleinement conscient, des rotations de votre tête en formant des demi-cercles. Commencez par déplacer votre menton en direction de votre sternum, laissez la pendre, mais sans forcer... Ensuite, déplacez votre tête vers la gauche de telle manière à ce que votre oreille gauche touche votre épaule gauche. Ensuite, ramenez votre tête vers la poitrine, lorsque vous êtes prêt, changez le sens de rotation de votre tête.
- 12 Pour terminer, à la fin de la série de mouvements, restez immobile pendant quelques instants dans une posture debout, et connectez-vous aux sensations qui émergent de votre corps, aux traces laissées par les étirements, avant de passer, à la méditation assise.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 3 – Pratiques à domicile pour cette semaine. Trois pratiques formelles.

1- Deux séquences de pratique cette semaine :

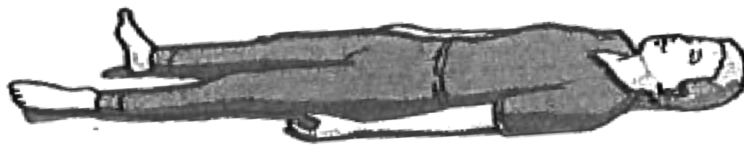
- Les jours 1, 3, et 5 pratiquez **la méditation assise 20 minutes** et inscrivez vos réactions sur la fiche d'auto-observations.
- Les jours 2, 4 et 6 pratiquez **le mouvement en pleine conscience** et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations. *Si vous souffrez du dos ou de tout autre problème de santé qui peut créer des problèmes, décidez vous-même quels exercices exécuter (et vous pouvez choisir de ne pas en exécuter), et consultez votre médecin ou votre physiothérapeute si vous êtes incertain.* Vous pouvez vous servir des feuilles pour faire les mouvements debout, ou la feuille pour les mouvements au sol, ou encore les audios, sur you tube Le gardeur méditation en mouvement, ou sur you tube voir **Mindful Movement par Patricia Rockman (en anglais mais version vidéo donc possible de suivre les mouvements).**

2. Chaque jour : pratiquez **les 3 minutes d'espace de respiration**, trois fois par jour, aux moments que vous avez déterminés préalablement (en utilisant au moins une fois par jour l'enregistrement). À chaque fois, entourez un R sur la fiche d'auto-observations.

3. Chaque jour : complétez le **Calendrier des Évènements Désagréables** (une expérience par jour). Prenez cette pratique comme l'opportunité d'une réelle prise de conscience, au moment où l'évènement se produit, des pensées, des sentiments et des sensations corporelles qui accompagnent l'évènement déplaisant. Notez-les et prenez-en note de façon détaillée, dès que vous le pourrez).

4. Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance.

Mouvements en pleine conscience (Page 1/4)



**Bas du dos collé
contre le sol**



**Bas du dos courbé
Le bassin reste contre le sol**

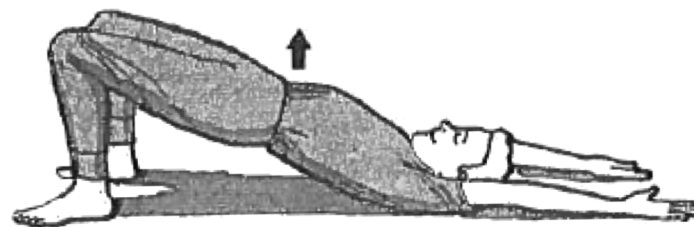
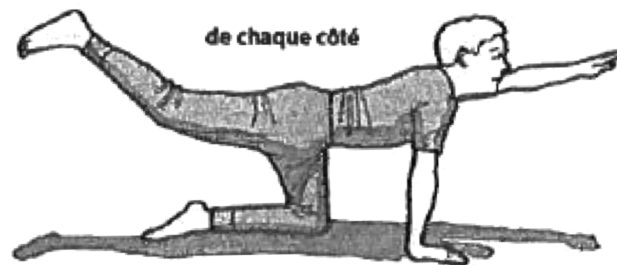
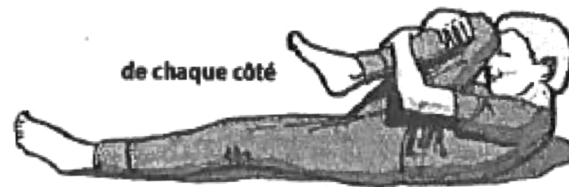


de chaque côté



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 2/4)



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 3/4)

de chaque côté



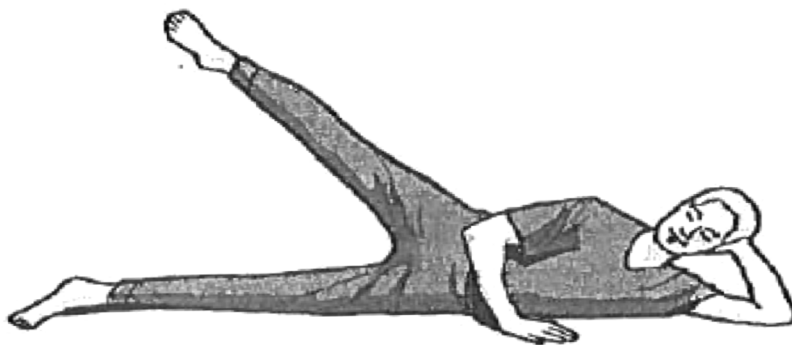
de chaque côté



de chaque côté

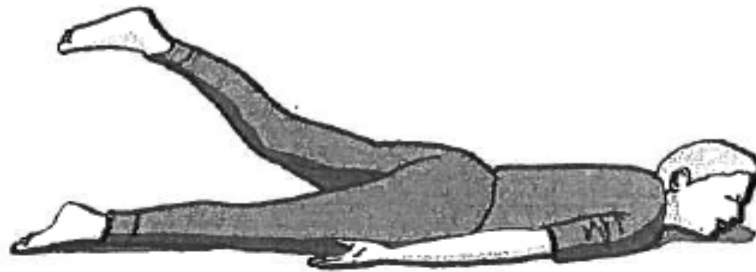


de chaque côté

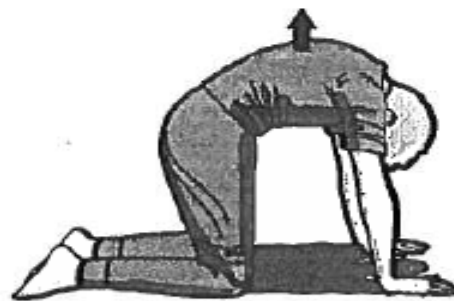
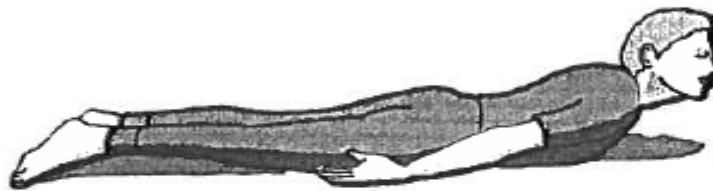


Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 4/4)



de chaque côté



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mindful Standing Stretches

Steps 1-2



Steps 3-5



Steps 6-7



Step 8



Step 9



Step 10



Step 11



Figures adapted from Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books.

Séance 3 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Méditation assise	Méditation du mouvement en plein conscience	3 minutes d'espace de respiration
<p>Jour 1</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 2</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 3</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 4</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 5</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 6</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p>Jour 7</p> <p>Inscrire vos commentaires.</p>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R

Séance 3 : Calendrier des évènements désagréables

Jour/Date	Quelle expérience avez-vous faite?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties précisément pendant cette expérience?	Quels états d'esprit, humeurs et sentiments accompagnaient cette expérience?	Quelles pensées vous sont passées par la tête?	Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé à écrire tout cela?
Exemple	Problème de téléphone, attendre à la maison la société de téléphonie pour la réparation. Se rendre compte qu'on rate une importante réunion.	Battements dans les tempes, raideurs dans la nuque et les épaules, constant va-et-vient dans la maison.	Colère, désespoir	« Ils ignorent ce que le mot service veut dire! », « C'est facile, ils ont le monopole. Ils n'ont donc pas à avoir le sens des responsabilités! », « Je ne voulais absolument pas rater ma réunion. »	« J'espère ne pas avoir à revivre ça dans un futur proche. »
Jour 1 _____					
Jour 2 _____					
Jour 3 _____					
Jour 4 _____					
Jour 5 _____					
Jour 6 _____					
Jour 7 _____					

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 4 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 4

« reconnaître l'aversion »

Les expériences difficiles sont une partie incontournable de la vie. Notre manière de leur faire face est ce qui fait la différence : soit elles dirigent et contrôlent nos vies, soit nous sommes capables de les considérer avec plus de distance. Devenir davantage conscient des pensées, sentiments et sensations corporelles suscitées par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, et nous pouvons plutôt répondre en pleine conscience et de façon plus habile.

En général, nous réagissons à nos expériences d'une de ces trois manières :

1. Nous nous désintéressons de l'expérience, nous nous ennuyons, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part « dans notre tête ».
2. Nous cherchons à nous accrocher aux choses en ne nous permettant pas de « laisser partir » les expériences présentes ou en souhaitant vivre des expériences autres que celles que nous vivons à cet instant.
3. Nous voulons que les expériences actuelles cessent, nous sommes en colère et nous souhaitons nous en débarrasser, ou éviter les expériences futures que nous ne désirons pas.

Nous en avons longuement parlé en classe, chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes, et particulièrement la tendance que nous avons à réagir aux sentiments désagréables par l'aversion. Pour l'instant, l'essentiel est de mieux prendre conscience de notre expérience, de manière à ce que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon automatique.

La pratique régulière de la méditation assise nous donne de nombreuses occasions d'observer les moments où nous nous sommes éloignés de la conscience de l'instant, de noter avec une conscience bienveillante ce qui a attiré notre attention, et de la ramener gentiment et fermement à notre objet d'attention, en nous reconnectant à une conscience d'instant en instant. À d'autres moments de la journée, nous pouvons également nous donner l'occasion d'apprendre à répondre plutôt qu'à réagir, en utilisant volontairement les trois minutes d'espace de respiration chaque fois que nous observons des sensations désagréables, une impression de « tension » ou de « retenue » dans le corps.

Séance 4 – DOCUMENT 2 – La marche en pleine conscience

1. Choisissez un endroit spacieux et ouvert dans lequel vous pourrez vous déplacer sans vous inquiéter du regard des autres. Cet endroit peut se trouver à l'intérieur ou à l'extérieur et la longueur de votre « promenade » variera entre 7 et 10 pas.
2. Commencez en vous plaçant à une extrémité de votre espace, avec les pieds parallèles et écartés d'environ la largeur du bassin, et les genoux « déverrouillés », pour qu'ils puissent facilement fléchir. Les bras pendent le long du corps, ou les mains se croisent sans tension devant le corps. Le regard se pose, tout en douceur, droit devant vous.
3. Dirigez la conscience vers les plantes des pieds, observant les sensations physiques du contact des pieds avec le sol et du poids du corps qui se transmet au travers des jambes et des pieds. Il peut être intéressant de plier très légèrement les genoux un ou deux fois, pour avoir des sensations plus claires dans les jambes et dans les pieds.
4. Lorsque vous vous sentez prêt, transférez le poids du corps dans la jambe droite, notant les changements de sensations physiques dans les jambes et les pieds au fur et à mesure que la jambe gauche « se vide » et que la jambe droite prend en charge le poids du corps.
5. Lorsque la jambe gauche est « vide », laissez le talon gauche lentement se soulever, notant les sensations dans les muscles du mollet, et continuez, permettant à l'ensemble du pied gauche de se soulever jusqu'à ce que seuls les orteils soient encore en contact avec le sol. Conscient des sensations physiques dans les jambes et dans les pieds, levez lentement le pied gauche, et avancez-le doucement, sentant le pied et la jambe alors qu'ils se déplacent dans l'air, et déposez le talon sur le sol. Permettez au reste de la plante du pied gauche d'entrer en contact avec le sol au fur et à mesure que vous transférez le poids de votre corps dans la jambe et le pied gauche, et prenez conscience des sensations physiques plus intenses dans cette partie de votre corps alors que la jambe droite « se vide » et que le talon droit quitte le sol.
6. Lorsque le poids de votre corps est totalement transféré dans la jambe gauche, laissez le reste du pied droit se lever et avancez-le lentement, conscient des changements de sensations physiques dans le pied et la jambe. Maintenez votre attention sur le talon droit au moment où il entre en contact avec le sol. Au fur et à mesure que le pied droit se pose gentiment sur le sol, transférez le poids de votre corps dans ce pied tout en restant conscient des changements de sensations physiques dans vos deux jambes et vos deux pieds.

7. Continuez votre marche de cette façon, lentement, conscient en particulier des sensations dans les muscles des jambes lorsqu'elles se soulèvent vers l'avant.
8. Lorsque vous avez atteint l'autre côté de votre promenade, arrêtez-vous quelques instants. Ensuite, tournez sur vous-même, lentement, tout en étant conscient des séquences très complexes de mouvement nécessaires, et en les appréciant, et poursuivez la marche consciente.
9. Marchez d'un côté à l'autre, en portant votre attention, du mieux que vous le pouvez, sur les sensations physiques dans les pieds et dans les jambes, et sur la sensation qui naît du contact des pieds avec le sol. Le regard est toujours doucement posé sur un point, droit devant vous.
10. Quand vous remarquez que le mental s'est écarté de la conscience des sensations physiques, ramenez-le gentiment aux sensations des pieds et des jambes, en utilisant, en particulier, les sensations de contact des pieds avec le sol pour vous « ancrer » et vous reconnecter avec le moment présent, tout comme vous avez utilisé le souffle pendant la méditation assise. Lorsque vous remarquez que l'esprit a vagabondé, il peut aussi se révéler utile de rester sans bouger pendant un moment, de vous recentrer, avant de reprendre votre marche.
11. Continuez de marcher pendant 10 à 15 minutes, ou plus longtemps, si vous le souhaitez.
12. Dans un premier temps, marchez à une cadence plus lente que celle que vous avez habituellement. De cette façon, il vous sera plus facile d'être pleinement conscient des sensations physiques causées par les mouvements de la marche. Quand vous vous sentez plus à l'aise dans la pratique, vous pouvez faire l'expérience d'une marche plus rapide, aussi rapide, voire même plus rapide que votre rythme habituel. Si, au contraire, vous vous sentez particulièrement agité, vous pouvez commencer en marchant très vite, avec conscience, puis au fur et à mesure que l'agitation retombe, ralentissez votre cadence pour revenir à votre rythme naturel.
13. Chaque fois que vous le pouvez, amenez une conscience similaire à celle que vous pratiquez pendant la méditation marchée à vos expériences quotidiennes de la marche.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 4 – DOCUMENT 5 – Rester présent

Songez à utiliser votre corps comme une voie vers la conscience. Cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient de votre posture. Vous êtes probablement assis au moment où vous lisez ceci. Quelles sont vos sensations corporelles à cet instant? Lorsque vous aurez fini de lire et vous lèverez, sentez le mouvement de se lever, de se déplacer vers l'activité suivante ou de se coucher à la fin de la journée. Soyez présent dans votre corps quand vous bougez, quand vous attrapez quelque chose, quand vous vous tournez. C'est aussi simple que ça.

Exercez-vous patiemment à ressentir ce qui est présent – et le corps est toujours présent – jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour vous de ressentir les moindres mouvements que vous faites. Si vous étendez le bras pour attraper quelque chose, vous le faites de toute façon; il n'y a rien que vous deviez faire en plus. Remarquez simplement le mouvement. Vous êtes en train de bouger. Pouvez-vous vous entraîner à être là, à le sentir?

C'est très simple. Entraînez-vous encore et encore à ramener votre attention vers votre corps. Cet effort basique, qui paradoxalement constitue un retour relaxant dans l'instant, nous donne la clef pour étendre notre conscience depuis les moments formels de méditation à notre vécu en pleine conscience dans notre quotidien. Ne sous-estimez pas le pouvoir que vous tirez du ressenti des mouvements simples de votre corps tout au long de la journée.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 4 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

1. Pratiquez la méditation souffle-corps-sons et pensées, 6 jours sur 7 avec l'audio et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations. Comme autre option, vous pouvez alterner **la méditation souffle-sons-sons et pensées** et **la marche** ou **les mouvements en pleine conscience**. Indiquez l'option choisie sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile.
2. Les **3 minutes d'espace de respiration** – périodes fixées préalablement (espace de respiration 1). Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments que vous avez fixés à l'avance. Chaque fois que vous faites cette pratique, entourez un R sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
3. Les **3 minutes d'espace de respiration** – version faire face (espace de respiration 2). Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration 2, ou en réponse, *chaque fois que vous remarquez des émotions désagréables*. À chaque fois, entourez un X au jour approprié sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
4. Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance

Pensées anxieuses automatiques:

Vous trouverez ci-joint une liste de pensées qui peuvent surgir par moments. Lisez-les et indiquez ensuite les 3 pensées les plus fréquentes pour vous.

- Je m'inquiète de mon comportement.
- Je pense que je suis un échec.
- Quand j'envisage mon futur, je pense plus aux choses négatives qu'aux choses positives qui peuvent arriver.
- Si j'ai des symptômes physiques, j'ai tendance à penser au pire scénario possible.
- J'ai des pensées de devenir gravement malade.
- Je m'inquiète d'avoir le cancer ou une crise cardiaque.
- Je me préoccupe de dire ou de faire la mauvaise chose quand je suis avec des gens que je ne connais pas.
- Je m'inquiète de ne pas être à la hauteur des autres.
- Je m'inquiète de ne pas contrôler mes pensées aussi bien que je voudrais.
- Je m'inquiète que les gens ne m'aiment pas.
- Je suis très sensible aux déceptions, je ne peux cesser d'y penser. Je suis facilement mal à l'aise.
- Quand j'ai un symptôme mineur comme une éruption cutanée, j'ai tendance à penser que c'est plus sérieux que ce ne l'est réellement.
- Des pensées désagréables entrent dans ma tête malgré moi.
- Je m'inquiète de mes faiblesses et de mes échecs.
- Je m'inquiète de ne pas gérer les problèmes aussi bien que les autres.
- Je m'inquiète de la mort.
- Je m'inquiète d'avoir l'air fou.
- Je pense ne pas profiter assez de certaines choses parce que je m'inquiète trop.
- J'ai des pensées récurrentes comme compter ou répéter des phrases.
- Je m'inquiète de ma santé.

Pensées automatiques de la dépression:

Vous trouverez ci-joint une liste de pensées qui peuvent surgir par moments. Lisez-les et indiquez ensuite les 3 pensées les plus fréquentes pour vous.

- J'éprouve énormément de difficulté à faire face au monde.
- Je ne suis bon à rien.
- Pourquoi est-ce que je ne réussis dans rien?
- Personne ne me comprend.
- J'ai laissé tomber les gens.
- Je ne pense pas pouvoir continuer.
- J'aimerais être quelqu'un de mieux.
- Je suis si faible.
- Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.
- Je me déçois moi-même.
- Je ne peux pas supporter cette situation plus longtemps.
- Je n'arrive pas à me mettre en route, à commencer quoi que ce soit.
- Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?
- Je voudrais être ailleurs.
- Je n'arrive en rien à quoi que ce soit.
- Je me déteste.
- Je ne vauds rien.
- Je voudrais pouvoir disparaître.
- Qu'est-ce qui me prend?
- Je suis un perdant.
- Ma vie est un gâchis sans nom.
- Je suis un raté.
- Je n'y arriverai jamais.
- Je n'ai plus aucun espoir.
- Quelque chose doit changer.
- Il doit y avoir quelque chose qui cloche en moi.
- Mon avenir est triste.
- Cela ne vaut pas la peine.

- Je ne parviens jamais à terminer quoi que ce soit.

Séance 4 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Médiation souffle, corps, sons et pensées	3 minutes d'espace de respiration	3 minutes d'espace de respiration en réponse à une difficulté	Marche ou mouvements en pleine conscience
Jour 1 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 2 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 3 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 4 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 5 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 6 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Jour 7 Inscrire vos commentaires.	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Évaluation mi-cours

1. Comment se passe le programme jusqu'à maintenant pour vous?

2. Qu'avez-vous rencontré comme difficultés et de quelle façon avez-vous tenté de travailler avec celles-ci?

3. Comment c'est pour vous de prendre le temps de pratiquer?

4. Qu'apprenez-vous de vous-même, si c'est le cas?

5. Avez-vous besoin de changer quelque chose à votre routine de pratique pour vous permettre de vous engager pleinement dans ce processus d'apprentissage?
