

Séance 5 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 5 :

« laisser être et lâcher prise »

SE TOURNER VERS CE QUI EST DIFFICILE

Au cours de la séance 5, nous avons élargi notre pratique formelle de façon à nous rapprocher délibérément et avec bienveillance des expériences douloureuses. L'invitation première de cette nouvelle pratique est de prendre pleinement conscience de tout ce qui prédomine dans notre expérience, instant après instant.

Par conséquent, si l'esprit est attiré de manière répétée vers un endroit particulier, vers des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles déterminées, la *première étape* consiste à éclairer d'une conscience douce et bienveillante ce qui détourne notre attention, notant qu'elle est attirée encore et encore vers le même endroit.

La *seconde étape* consiste à observer, du mieux que nous le pouvons, comment nous sommes en relation avec ce qui se manifeste dans le corps ou dans le mental, quoi que ce soit. Nos réactions à nos propres pensées et sentiments peuvent déterminer s'il s'agit d'événements temporaires ou persistants. Souvent, nous pouvons « être avec » une pensée, un sentiment ou une sensation corporelle, mais d'une manière réactive, sans lui « permettre » d'être. Si nous l'aimons, nous nous y attachons, avons tendance à nous y accrocher. En revanche, si nous ne l'aimons pas parce qu'il nous cause douleur, désagrément ou inconfort, nous allons peut-être alors ressentir de la peur ou de l'irritation, nous allons nous tendre, nous contracter ou essayer de la rejeter. Chacune de ces réactions est à l'opposé de la permission / acceptation.

LÂCHER PRISE ET LAISSER ÊTRE

La manière la plus simple de se relâcher est, avant tout, de cesser toute tentative de rendre les choses différentes. *Permettre à l'expérience d'être consiste simplement à donner de l'espace à ce qui se présente, quoi que ce soit, plutôt que d'essayer de créer un autre état.* En adoptant une attitude de « bon vouloir envers toute expérience », nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est déjà là au moment présent. Nous « laissons être » : nous observons et nous prenons simplement note de tout ce qui est déjà là à cet instant même. C'est la façon d'être en relation avec les expériences qui ont un fort pouvoir d'attraction sur notre attention, aussi puissantes semblent-elles. Les percevoir clairement nous aide à ne pas nous laisser entraîner dans des moments de ressassement et de rumination, nous aide à résister à l'envie de nous en débarrasser ou de les éviter. Nous commençons à pouvoir nous en libérer. Nous nous ouvrons à la possibilité de répondre, avec habileté et compassion, plutôt que de réagir, comme par réflexe, en retombant sur nos vieilles stratégies automatiques et souvent inefficaces.

## UNE NOUVELLE PRATIQUE

En classe, nous avons exploré tous ensemble cette nouvelle manière d'aborder les choses difficiles. Si nous remarquions que notre attention était sans cesse détournée de la respiration (ou d'un autre centre d'attention) vers des pensées, des émotions ou des sentiments douloureux, la première étape était de prendre pleinement conscience de la moindre sensation physique dans le corps qui accompagnait la pensée ou l'émotion. Ensuite, nous déplaçons délibérément le focus de notre conscience sur la partie du corps où ces sensations étaient les plus intenses. Nous avons également exploré comment la respiration pouvait se révéler un moyen utile pour cela : tout comme dans la pratique du scan corporel, nous pouvons prendre conscience, avec douceur et bienveillance, de cette partie du corps, en y inspirant, et en en expirant.

Une fois que notre attention s'était portée sur les sensations corporelles, et qu'elles se trouvaient dans le champ de la conscience, l'invitation était de se dire : « C'est comme ça. Quelle que ce soit l'expérience, c'est OK, je peux m'ouvrir. » Ensuite, nous sommes restés présents à ces sensations corporelles et à notre relation à elles, respirant avec elles, les acceptants, les laissant simplement être. Dans ces moments, il peut se révéler utile de répéter « Ça va. Quoi que ce soit, c'est comme ça. Je fais avec », en utilisant chaque expérience pour s'adoucir et s'ouvrir aux sensations. « Permettre » n'est PAS se résigner. Permettre est un premier geste crucial, qui nous permet de prendre pleinement conscience des difficultés et d'y répondre habilement.

### Guidance supplémentaire

Vous pratiquez régulièrement les trois minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, et chaque fois que vous en ressentez le besoin. Nous vous suggérons maintenant de pratiquer l'espace de respiration chaque fois que vous vous sentez dérangé au niveau du corps ou du mental. Voici quelques indications supplémentaires qui vous seront peut-être utiles dans ces moments-là.

#### PRENDRE CONSCIENCE

Vous vous êtes déjà entraîné à diriger votre attention vers votre expérience intérieure, notant ce qu'il se passe au niveau de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations corporelles. Il vous paraîtra peut-être utile à ce stade de décrire et d'identifier ce qui émerge, d'exprimer vos expériences avec des mots (par exemple, dites-vous intérieurement « Un sentiment de colère émerge » ou « Des pensées autocritiques sont là »).

#### REDIRIGER L'ATTENTION

Vous vous êtes déjà entraîné à rediriger gentiment toute votre attention vers le souffle, le suivant d'un bout à l'autre, lorsque l'air entre puis lorsque l'air sort. Maintenant, essayer en plus de prendre note « à l'arrière-plan de votre mental » : « inspir...expir... » ou de compter les inspirations et les expirations de 1 à 5 et puis de recommencer : « inspir 1...expir 1; inspir2...expir2 »..., etc.

#### ÉLARGIR LE CHAMP DE L'ATTENTION

Nous nous sommes déjà entraînés à laisser l'attention s'élargir à l'ensemble du corps. Prenons maintenant conscience de notre corps comme un tout, de notre posture et de notre expression faciale. Nous contenons dans le champ de la conscience toutes les sensations corporelles ressenties à cet instant précis, juste tel qu'elles sont...

Si cela vous convient, prolongez cette étape, particulièrement si vous ressentez le moindre sentiment d'inconfort, de tension ou de résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez-leur votre attention en respirant en elles, à l'inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, vous relâchant et vous ouvrant, à l'expiration. Lors de l'expiration, dites-vous : « C'est comme ça...quoi que ce soit, c'est déjà là. Et j'en fais l'expérience. »

Du mieux que vous le pouvez, amener cette conscience élargie aux autres moments de votre journée.

Séance 5 – DOCUMENT 5 –

## **La maison d'hôte**

poème de Rumi (13<sup>e</sup> siècle)

Cet être humain est une auberge.

Chaque matin une nouvelle arrivée.

Une joie, une dépression, une mesquinerie, un moment de pleine conscience qui arrivent comme des visiteurs inattendus.

Accueillez-les tous!

Même s'ils sont une foule de douleurs, qui balayent violemment votre maison, la vident de ses meubles,

Peu importe, traitez toujours chaque invité honorablement.

Peut-être cet invité fait-il le ménage pour que vous puissiez accueillir de nouvelles joies.

Les pensées sombres, la honte, la méchanceté.

Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient, parce que chacun a été envoyé comme un guide venu d'ailleurs.

## La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 5 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

- 1- Pratiquez la méditation Méditer avec difficulté les jours 1, 3 et 5 (pratique guidée avec l'audio) et faire une assise silencieuse (pratique sans audio) pendant 30 à 40 minutes les jours 2, 4 et 6. Notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile.
- 2- Faire trois minutes d'espace de respiration- Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration 1, trois fois par jour, aux moments fixés à l'avance. Chaque fois que vous faites cette pratique, cocher une case sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
- 3- Faire les trois minutes d'espace de respiration 2- **version en réponse** si vous le souhaitez (voir Séance 5 DOCUMENT 2). Pratiquez *les 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que vous remarquez des sentiments désagréables*. À chaque fois, cocher une case 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

### Séance 5 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Méditation assise avec audio	Méditation assise silencieuse	3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour (audio 1)	3 minutes d'espace de respiration en AMENANT une difficulté (audio 2)
<b>Jour 1</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 2</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 3</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 4</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 5</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 6</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<b>Jour 7</b>  Inscire 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"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R

## La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 6 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 6 :

« Les pensées ne sont pas des faits »

Il est surprenant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment aux pensées non désirées : « Fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge. » Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font! – Joseph Goldstein

Nos pensées peuvent avoir une grande influence sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées se déclenchent et s'arrêtent de façon tout à fait automatique. En prenant conscience, encore et encore, des pensées et des images qui nous traversent l'esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur la respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer sous une autre perspective. Cela peut nous permettre de constater qu'il peut exister d'autres manières de penser au sujet des situations, nous libérant de la tyrannie de nos anciens schémas de pensées qui surgissent automatiquement dans notre esprit. Plus important encore, nous pouvons finalement nous rendre compte, au plus profond de nous-mêmes, que toutes les pensées ne sont que des événements mentaux (même celles qui prétendent le contraire), que les pensées ne sont pas des faits, et que nous ne sommes pas nos pensées.

Les pensées et les images mentales peuvent souvent nous indiquer ce qu'il se passe au plus profond de l'esprit. Nous pouvons les « saisir » de manière à les considérer sous différentes perspectives. De plus, en nous familiarisant avec notre « hit-parade » personnel des pensées habituelles, automatiques et inutiles, nous pouvons plus facilement devenir conscient (et changer) le processus qui peut entraîner notre humeur dans une spirale descendante.

Il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique, comme par exemple « Faire cette pratique n'a aucun sens », « Cela ne va pas marcher, à quoi bon continuer? ». Ces schémas de pensées pessimistes et démobilisatrices sont une des caractéristiques les plus saillantes des états d'humeur dépressifs, et un des facteurs principaux qui nous empêchent de poser les actes nécessaires pour nous sortir de ces états. Il est donc particulièrement important de reconnaître de telles pensées comme une « façon négative de penser », et de ne pas systématiquement renoncer à tout effort d'application de stratégies efficaces susceptibles de modifier la manière dont nous nous sentons.

De la pensée naît l'action. De l'action résultent toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir? Notre noble tâche est d'essayer de les voir avec lucidité, de manière à pouvoir choisir sur lesquelles agir, et lesquelles simplement laisser être. – Joseph Goldstein

Séance 6 – DOCUMENT 2 – Diverses manières de considérer différemment vos pensées

Voici certaines des choses que vous pouvez faire avec vos pensées :

1. Regardez-les simplement aller et venir, sans vous sentir obligé de les suivre.
2. Voyez s'il vous est possible de prendre note des sentiments qui font naître les pensées : le « contexte » au sein duquel vos pensées ne sont rien d'autre qu'un maillon parmi une chaîne d'événements.
3. Considérez vos pensées comme des événements mentaux plutôt que comme des faits. Il se peut que cet événement se présente souvent avec d'autres sentiments. Il est tentant de considérer que la pensée est vraie. Mais c'est toujours à vous qu'il revient de décider de sa véracité et de la gestion que vous voulez lui accorder.
4. Écrivez vos pensées sur une feuille de papier, cela vous permet de les considérer sans vous sentir submergés par les émotions. De plus, le temps écoulé entre le moment où vous avez la pensée et celui où vous l'écrivez peut vous octroyer un moment pour y répondre différemment.
5. Pour les pensées particulièrement difficiles, il peut être utile de volontairement les regarder de plus près, dans un état d'esprit équilibré et ouvert, lors de votre pratique d'une méditation assise. Laissez votre « sage esprit » donner de la perspective, peut-être en étiquetant le sentiment en question tout en restant dans la curiosité, du mieux que vous le pouvez : « Tiens, voici la tristesse », « Voici la voix de la dépression », « Voici la voix familière de la critique et de la méchanceté. » *L'attitude par excellence à adopter vis-à-vis de vos pensées est une attitude d'intérêt et de curiosité aimables.*



Séance 6 – DOCUMENT 3 – La prévention de la rechute

Quels signes vous avertissent que la dépression essaie peut-être de reprendre du pouvoir (par exemple, une irritabilité croissante, une vie sociale amoindrie, simplement ne pas avoir envie de voir des gens), des perturbations de votre sommeil, des changements dans vos habitudes alimentaires, une fatigue anormale, l'abandon de tout exercice physique, un manque d'intérêt pour les actions du quotidien (ouvrir le courrier, payer les factures, etc.) la remise à plus tard d'échéances?

Mettez en place un « système de prévention » en écrivant sur le document suivant (Séance 6 – DOCUMENT 4) les changements pour lesquels vous devez ouvrir l'œil. Si cela vous convient, associez à ce système ceux qui partagent votre vie pour qu'ensemble vous puissiez noter ces signes et ensuite y répondre plutôt qu'y réagir.

## Les pensées ne sont pas des faits. Séance 6

Séance 6 –DOCUMENT 4 – Travailler en toute sagesse  
Avec la tristesse et la dépression – partie 1

### **VOIR AVEC DISCERNEMENT : NOTER LES PREMIERS SIGNES DE LA DÉPRESSION**

Ce document vous donne l'occasion d'accroître votre conscience de ce qu'il se passe en vous quand la dépression apparaît. Le but est d'explorer, avec attention et curiosité, les pensées, sentiments, sensations corporelles et types de comportements qui vous indiquent que votre humeur commence à se dégrader.

#### **Qu'est-ce qui déclenche la dépression chez vous?**

- Les déclencheurs peuvent être externes (des choses qui vous arrivent) ou internes (par exemple, des pensées, des sentiments, des souvenirs, des préoccupations).
- Cherchez autant du côté des petits événements déclencheurs que des grands. Parfois, quelque chose qui paraît tout à fait insignifiant peut engendrer une dégringolade de l'humeur.

**Au moment où vous sentez que votre humeur se détériore, quels types de pensées vous passent par la tête?**

**Quelles sont les émotions qui se manifestent?**

**Que se passe-t-il dans votre corps?**

**Que faites-vous, ou qu'avez-vous envie de faire?**

**Certaines vieilles habitudes de pensée ou de comportement seraient-elles susceptibles de vous coincer dans un état dépressif (par exemple, ruminer, tenter d'éviter ou de supprimer des pensées et des sentiments douloureux, se battre avec eux plutôt que de les accepter et de les explorer)?**

Séance 6 – DOCUMENT 7 – Se distancier des pensées

Il est remarquable de constater le sentiment de libération que génère la capacité de considérer ses pensées simplement comme des pensées, et non comme « soi » ou comme « la réalité ». Par exemple, si vous pensez que vous devez faire un certain nombre de choses aujourd'hui, et que vous ne voyez pas que c'est une pensée, mais agissez comme si c'était « la vérité », vous avez créé alors une réalité, dans laquelle vous croyez réellement que toutes ces choses doivent être accomplies aujourd'hui.

Pierre, un de nos patients qui avait été victime d'une crise cardiaque et ne voulait plus revivre un tel événement, fit précisément l'expérience de cette situation : un soir, vers dix heures, il se retrouva dans son allée de garage à nettoyer sa voiture à la lueur de spots. Il lui apparut tout à coup qu'il n'était pas obligé de faire ce qu'il était en train de faire. Ce qu'il était en train de faire était seulement le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer de venir à bout de tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour-là. En réalisant ce qu'il se faisait subir, il vit aussi qu'il avait été incapable de remettre en question la véracité de sa conviction que tout devait être fait ce jour-là, tant il était déjà sous l'emprise de cette croyance.

Si vous vous comportez parfois de la sorte, il est fort probable que vous vous sentez parfois contraint, tendu et anxieux/se sans même savoir pourquoi, tout comme Pierre. Aussi, si des pensées sur la quantité de travail qu'il vous reste à faire dans la journée surviennent pendant que vous méditez, il vous faudra être très attentif à les reconnaître comme étant des pensées, sinon il se peut que vous vous mettiez en action sans même le réaliser, sans être le moins du monde conscient que vous avez décidé d'arrêter votre méditation suite à l'irruption d'une pensée dans votre esprit.

En revanche, si de telles pensées surgissent et que vous êtes capable de vous en distancier et de les considérer avec lucidité, vous aurez la possibilité de prioriser les choses et de prendre des décisions réfléchies sur ce qu'il y a lieu de faire. Vous saurez quand en rester là avec de telles pensées. Par conséquent, le simple acte de considérer vos pensées comme des pensées peut vous libérer de la réalité biaisée qu'elles créent souvent; cela vous permettra de voir les choses avec plus de lucidité, et vous donnera le sentiment d'une meilleure gestion de votre vie.

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique même de la méditation. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, dans un état d'observation du flux de notre respiration et des activités de notre mental et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience. Au fur et à mesure que notre mental gagne en stabilité et se laisse moins embarquer par le contenu des pensées, nous renforçons sa capacité au calme et à la concentration. Finalement, si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, notons son contenu, et discernons la force de son emprise sur nous et son degré de pertinence, pour ensuite nous en détacher et revenir à la conscience de notre respiration et de notre corps, nous renforçons notre pleine conscience. Nous apprenons à mieux nous connaître et à mieux nous accepter, non pas comme nous aimerions être, mais comme nous sommes réellement.

Séance 6 – DOCUMENT 8 – Le train des associations

La dimension « pensante » du mental envahit toute notre vie; consciemment ou non, nous passons tous la plupart de notre temps dans cette dimension. Mais la méditation est un processus différent, qui n'implique ni la pensée discursive ni la réflexion. Comme la méditation n'est pas la pensée, le processus continu d'observation silencieuse permet l'émergence de nouvelles formes de compréhension.

Il n'est pas nécessaire de combattre les pensées, de nous débattre contre elles, ni de les juger. Nous avons pour autre option de simplement choisir de ne pas suivre les pensées une fois que nous avons pris conscience de leur émergence.

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées emportent notre esprit et l'emmenent, très vite et parfois très loin. Nous sautons dans un train d'associations sans savoir que nous avons embarqué, et certainement sans savoir quelle sera la destination finale. Quelque part sur la ligne, nous nous réveillerons peut-être et réaliserons que nous étions occupés à penser, que nos pensées nous ont emmenés faire un tour. Et quand nous descendrons du train, notre état d'esprit sera peut-être très différent de celui que nous avons quand nous y sommes montés.

Prenez quelques instants, maintenant, pour regarder de façon directe les pensées qui naissent dans votre mental. À titre d'exercice, vous pouvez choisir de fermer les yeux et vous imaginer au cinéma, assis à regarder un écran vide. Vous attendez simplement l'arrivée des pensées. Comme vous n'êtes occupé à rien d'autre qu'à attendre l'apparition de pensées, vous pouvez en devenir conscient très rapidement. Que sont-elles exactement? Que leur arrive-t-il? Les pensées sont comme des apparitions magiques, qui semblent réelles quand nous sommes perdus en elles, mais qui s'évanouissent quand nous tentons de les voir.

Mais qu'en est-il des pensées fortes qui nous perturbent? Nous regardons, regardons, regardons, puis tout à coup – pouf! – nous voilà partis, perdus dans une pensée. Que se passe-t-il? Quels sont les états d'esprit ou les formes de pensées particulières qui nous prennent au piège, encore et encore, de sorte que nous oublions qu'ils sont simplement des phénomènes vides et transitoires?

Il est étonnant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment à ces pensées non conviées : « Fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge. » Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font!

Le type de pensées que nous avons et leur influence sur notre vie dépendent de notre compréhension des choses. Nous sommes dans cet état d'esprit clair et puissant qui voit simplement les pensées naître et passer, le type de pensées qui apparaissent n'importe pas vraiment : nous pouvons regarder nos pensées comme le spectacle éphémère qu'elles sont en réalité.

De la pensée naît l'action. De l'action résultent toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir? Notre noble tâche est d'essayer de les voir avec lucidité, de manière à pouvoir choisir sur lesquelles agir, et lesquelles laisser simplement être.

## La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 6 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

- 1- Faites les pratiques que vous avez choisies parmi les nouvelles et les anciennes méditations. Faire pendant au moins 30-40 minutes par jour (par exemple, deux fois 20 minutes, en mouvement, assise, avec ou sans audio). Indiquez vos réactions sur la fiche d'auto-observations .
- 2- Faire les trois minutes d'espace de respiration 1- Pratiquez trois fois par jour aux moments fixés à l'avance. Chaque fois que vous faites cette pratique, cocher une case sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuelles.
- 3- Faire les trois minutes d'espace de respiration 2- **version en réponse** (si vous le souhaitez voir Séance 5 DOCUMENT 2). Pratiquez *les 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que vous remarquez des sentiments désagréables*. À chaque fois, cocher une case sur la fiche d'auto-observations. Notez vos commentaires et difficultés éventuelles. Après la pratique de l'espace de respirations, si vous constatez encore la présence de pensées négatives, vous voudrez peut-être essayer certaines des suggestions de la séance 6 -(DOCUMENT 2) pour avoir une autre perspective sur ces pensées.
- 4- Complétez le document « Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression- Partie 1 » que vous avez commencé en classe. Sentez-vous libre d'inclure des membres de votre famille ou des amis, pour autant que cela vous convienne. Il se peut très bien qu'eux aussi remarquent les premiers signes de baisse de votre humeur.
- 5- Complétez la première partie (A) du document **LE PLAN D'ACTION**.
- 6- Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance.

### Séance 6 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Pratique formelle au choix	3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour (audio 1)	3 minutes d'espace de respiration en RÉPONSE à une difficulté
Jour 1  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 2  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 3  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 4  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 5  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 6  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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
Jour 7  <small>Inscrire vos commentaires.</small>	Pratique : _____	<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



# Mon plan d'action

Cher(e) \_\_\_\_\_

A- Je sais que tu n'en as peut-être pas envie, mais je pense qu'il serait important de passer à l'action aussitôt que toi ou une personne de ton entourage constate les signes suivants:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

B- Je recommande les actions suivantes:

Espace de respiration

Être avec ce qui est du mieux que tu pourras, en utilisant les activités suivantes :

---

---

---

---

Mise en action, viser une activité nourrissante (de plaisir et/ou de maîtrise):

C- Faire attention aux obstacles suivants qui pourraient survenir:

Ce dont tu as besoin à ce moment en fait n'est pas différent de ce qui a été pratiqué depuis le début des 8 semaines de MBCT

Bonne continuation dans ta quête vers le mieux être!

Signature: \_\_\_\_\_ (tiré du livre The Mindful Way Workbook, 2014, Guilford Press)