**SÉANCE 1-DOCUMENT 5**

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de ce qui survient durant votre pratique à domicile, afin d’en parler lors de notre prochaine rencontre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique  oui/ non | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Vendredi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Samedi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Dimanche  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Lundi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Mardi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Mercredi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Jeudi  Date : | Scan corporel :  Activité de la vie quotidienne : |  |

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

**SÉANCE 2-DOCUMENT 5**

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de ce qui survient durant votre pratique à domicile, afin d’en parler lors de notre prochaine rencontre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique  oui/ non | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Vendredi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Samedi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Dimanche  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Lundi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Mardi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Mercredi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |
| Jeudi  Date : | Scan corporel :  Respiration :  Activité de la vie quotidienne : |  |

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

**SÉANCE 2-DOCUMENT 6**

**Calendrier des événements agréables**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prenez conscience d’un événement agréable au moment même où il arrive. Répondez aux questions ci-bas en étant attentif aux détails de l’expérience au moment où elle se déroule. Notez-les un peu plus tard.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Quelle était l’expérience? | Quelles étaient en détail, les réactions de votre corps durant cette expérience? | Quelles émotions accompagnaient cet événement? | Quelles pensées traversaient votre esprit? | Quelles sont les pensées qui vous viennent à l’esprit au moment où vous décrivez cet événement? |
| *Exemple : en revenant du travail, j’entends un oiseau chanter* | *Légèreté sur mon visage, mes épaules baissent un peu, ma bouche se desserre.* | *Soulagement, plaisir* | *«C’est bon, comme il est beau, c’est plaisant d’être dehors.»* | *C’était un petit événement, mais je suis content de l’avoir remarqué* |
| Jeudi |  |  |  |  |
| Vendredi |  |  |  |  |
| Samedi |  |  |  |  |
| Dimanche |  |  |  |  |
| Lundi |  |  |  |  |
| Mardi |  |  |  |  |
| Mercredi |  |  |  |  |
| Jeudi |  |  |  |  |

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 3-DOCUMENT 4

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile des pratiques à domicile |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de ce qui survient durant votre pratique à domicile, afin d’en parler lors de notre prochaine rencontre.

R = chaque exercice de 3 minutes d’espace de respiration-version de base.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique (oui/non) | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Vendredi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Samedi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Dimanche  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Lundi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Mardi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Mercredi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |
| Jeudi  Date : | Méditation assise  Étirements en pleine conscience  R R R |  |

R, espace de respiration de 3 minutes-version régulière

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

**SÉANCE 3-DOCUMENT 5**

**Calendrier des événements désagréables**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prenez conscience d’un événement désagréable au moment même où il arrive. Répondez aux questions ci-bas en étant attentif aux détails de l’expérience au moment où elle se déroule. Notez-les un peu plus tard.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Quelle était l’expérience? | Quelles étaient en détail, les réactions de votre corps durant cette expérience? | Quelles émotions accompagnaient cet événement? | Quelles pensées traversaient votre esprit? | Quelles sont les pensées qui vous viennent à l’esprit au moment où vous décrivez cet événement? |
| Exemple : J’attends le gars du câble pour une réparation. Je réalise que je vais manquer une réunion importante au travail! | Pulsations dans les oreilles, serrement dans le cou et les épaules, je ne tiens pas en place. | Fâché, impuissant | « Est-ce ce que c’est ça un bon service? » « Ce sont des irresponsables, ils ont le monopole » « C’est une réunion importante que je ne veux pas! » | « J’espère que ça ne m’arrivera plus jamais! » |
| Jeudi |  |  |  |  |
| Vendredi |  |  |  |  |
| Samedi |  |  |  |  |
| Dimanche |  |  |  |  |
| Lundi |  |  |  |  |
| Mardi |  |  |  |  |
| Mercredi |  |  |  |  |
| Jeudi |  |  |  |  |

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

**SÉANCE 4-DOCUMENT 4**

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine séance.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique (oui/non) | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Vendredi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Samedi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Dimanche  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Lundi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Mardi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Mercredi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |
| Jeudi  Date : | Méditation audio :  R R R  XXXX  XXXX XXXX |  |

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

**SEANCE 5-DOCUMENT 4**

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile des pratiques à domicile |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine réunion.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique (oui/non) | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement) :  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Vendredi  Date : | Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Samedi  Date : | Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Dimanche  Date : | Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Lundi  Date : | Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mardi  Date : | Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mercredi  Date : | Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Jeudi  Date : | Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement)  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |

SÉANCE 6-DOCUMENT 3

**Prévention de la rechute**

Quels sont vos signaux d’alarme vous laissant croire qu’une dépression pourrait être en train de prendre place de nouveau. Par exemple : vous sentir plus irritable, diminuer vos contacts sociaux : « je ne veux pas voir de gens », des changements dans vos habitudes de sommeil, des changements dans vos habitudes alimentaires, être plus facilement épuisé, abandonner l’exercice, ne pas vouloir vous occuper des affaires courantes comme ouvrir le courrier, payer les factures, etc., reculer les échéances...

Faites un système d’alarme précoce : écrivez sur une feuille blanche les changements que vous devez surveiller ; si cela vous semble acceptable, incluez vos proches dans une démarche de collaboration pour vous aider à noter ces signes précoces de rechute, et à répondre avec vous d’une façon habile à ces signes.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

**Faire face avec sagesse à la détresse et aux signes de dépression-I**

**VOIR CLAIREMENT (REMARQUER LES PREMIERS SIGNE DE DEPRESSION)**

Ce feuillet vous permet d’être plus conscient de ce qui vous arrive lorsque la dépression surgit. Le but est d’investiguer, attentivement et avec curiosité, les pensées, les émotions, les sensations corporelles, et les schémas de comportement qui vous indiquent que votre humeur se détériore.

**Quels sont les facteurs déclenchants de la dépression pour vous?**

Les facteurs déclenchants peuvent être externes (des choses qui vous arrivent) ou internes (pensées, émotions, souvenirs, inquiétudes).

Soyez à l’affût de petits et gros facteurs déclenchants. Parfois de petits incidents peuvent déclencher une spirale descendante.

**Quelles sont les pensées qui vous traversent l’esprit quand votre humeur baisse?**

**Quelles émotions surgissent?**

**Quelles sensations apparaissent dans votre corps?**

**Que faisez-vous et qu’avez-vous envie de faire ?**

**Y’a-t-il de vieilles façons de penser ou de faire qui vous maintiennent sans le vouloir dans la dépression. Par ex. : ruminations, suppression de la pensée et des émotions, résister plutôt qu’accepter et explorer)?**

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

**SÉANCE 6-DOCUMENT 6**

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile des pratiques à domicile-séance 6 |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine réunion.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique (oui/non) | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Vendredi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Samedi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Dimanche  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Lundi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mardi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mercredi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Jeudi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |

R : espace de respiration de 3 minutes-version régulière; X : espace de respiration de 3 minutes-en réponse

**SÉANCE 7-DOCUMENT 4**

**TRAVAILLER SAGEMENT AVEC LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION-II**

**RÉPONDRE SAGEMENT (PRENDRE SOIN DE SOI LORSQUE VOUS REMARQUER LES PREMIERS SIGNES DE DÉPRESSION)**

Dans le document 4 de la session 6, vous avez écrit ce qui déclenche la spirale descendante de l’humeur et les signes que votre humeur fléchit (soit les pensées, émotions, sensations corporelles). Sur ce document, envisagez comment vous pourriez répondre de façon habile lorsque vous vous retrouvez dans cette situation. Il peut être utile de réviser les documents remis lors de ce cours, pour vous rappeler ce que vous avez fait et voir si vous avez découvert quelque chose qui pourrait vous aider.

**Dans le passé, qu’est-ce qui vous a aidé quand vous avez commencé à vous sentir plus déprimé?**

**Comment pourriez-vous répondre de façon plus habile à la dépression? Comment répondre aux pensées et d’émotions sans augmenter la détresse (incluant ce que vous avez appris en classe)?**

**Comment pouvez-vous prendre soin de vous-même actuellement (activités qui vous soulagent, qui vous nourrissent, personnes que vous pourriez appeler ou voir, petites choses que vous pouvez faire pour répondre sagement à la détresse)?**

**VOTRE PLAN D’ACTION**

Ecrivez des suggestions pour vous-même dans un plan d’action que vous pourrez utiliser pour vous aider à faire face à la situation lorsque vous remarquerez les premiers signes de rechute(souvenez-vous de prendre en compte l’état d’esprit dans lequel vous pourriez vous retrouver; par exemple : « Je sais que tu ne seras pas très enthousiaste mais je crois que néanmoins il est très important… »). Par exemple, vous pourriez faire des étirements en pleine conscience, un scan corporel, une méditation assise, vous souvenir des choses utiles que vous avez appris pendant la classe; prendre fréquemment des espaces de respiration puis réviser vos pensées ou choisir de pratiquer une action habile; lire quelque chose qui vous aidera à reprendre contact avec votre esprit sage etc…

*Il peut être utile de se souvenir que ce dont vous aurez besoin dans ces situations n’est pas différent de ce que vous avez souvent pratiqué pendant ces classes.*

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

**SÉANCE 7-DOCUMENT 7**

|  |
| --- |
| Fiche de pratique à domicile des pratiques à domicile-séance 6 |

Nom :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine réunion.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour/Date | Pratique (oui/non) | Commentaires : |
| Jeudi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Vendredi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Samedi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Dimanche  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Lundi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mardi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Mercredi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |
| Jeudi  Date : | Quelle pratique formelle avez-vous choisi?  R R R  XXXXXX XXXXXX |  |

R : espace de respiration de 3 minutes-version régulière; X : espace de respiration de 3 minutes-en réponse