 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |
| --- |
| **Semaine 1 – Journal des pratiques informelles (6 jours sur 7 jours)****Chaque jour cette semaine, voyez si vous pouvez apporter une prise de conscience à une activité autre que pour votre pratique formelle.** **Par exemple, prendre un repas, regarder une fleur, écouter de la musique, se laver les dents, laver la vaisselle, prendre sa douche, etc.** **En vous souvenant de l'exercice de la découverte des sens, vous pouvez également l'utiliser comme une occasion de vous sensibiliser à vos sens.****En notant les textures, l'odeur, le goût, le toucher, etc.** **Avant de vous coucher chaque soir, voyez si vous pouvez vous rappeler au moins un exemple de «simple conscience» et le noter ci-dessous.**  |
| Quelle était la situation?Que faisiez-vous ?  | Quels sentiments, pensées, sensations avez-vous remarqués avant de décider de vivre cela en pleine conscience? | Quels sentiments, penséeset sensations avez-vous remarqués en vivant celaconsciemment? | Qu'avez-vous appris en vivant cette expérience ? | Quels sentiments, pensées et sensations remarquez-vous MAINTENANT en écrivant ceci? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Atelier créé et animé par** Danielle Bessette et Audrey Lyne Quesnel ©Une invitation à la pleine conscience |