 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 3 – Journal des pratiques informelles (6 jours sur 7 jours)**  **À la fin de la journée avant d'aller vous coucher, rappelez-vous un événement désagréable spécifique et enregistrez-le dans ce calendrier des événements désagréables ci-dessous. L'événement désagréable n'a pas à être majeur.**  **Il peut s'agir, par exemple, de l'impatience de faire la queue ou d'être légèrement agacé par un événement mineur.**  **REMARQUE: Si, à la fin de la journée, vous ne trouvez honnêtement pas de gêne ou d'inconfort, même mineur, vous pouvez**  **prendre ce temps pour célébrer ce fait. Nous ne prenons souvent pas le temps d'éprouver de la gratitude, donc cela pourrait être un**  **possibilité de le faire. Répondez aux questions en gardant à l'esprit votre sentiment actuel.** | | | | | |
| Jour et date : | Quelle a été votre expérience? | Étiez-vous au courant des  sentiments désagréables pendant que l'expérience se produisait? | Comment votre corps s'est-il senti,  détails, pendant cette  expérience? | Quelles humeurs, sentiments et  pensées accompagnaient cette  expérience? | Quelles pensées, quelles sensations,  émotions remarquez-vous maintenant  pendant que vous écrivez ceci? |
| Exemple | En attendant que le câblodistributeur vienne réparer notre ligne. Réalisé que je manque une réunion importante. | Oui. | Tempes palpitantes, raideurs dans mon cou et dans les épaules, et je fais les cent pas. | En colère, impuissant, frustré.  Je me dis : est-ce que c’est ce qu'ils veulent dire par service?  Ces # $! @ $ # !!  Je ne peux pas me permettre de manquer cette rencontre! | J’espère que je n’aurai pas à recommencer bientôt. Anxiété légère, sensation d'oppression dans l'estomac. |
| Lundi, le |  |  |  |  |  |
| Mardi, le |  |  |  |  |  |
| Mercredi, le |  |  |  |  |  |
| Jeudi, le |  |  |  |  |  |
| Vendredi, le |  |  |  |  |  |
| Samedi, le |  |  |  |  |  |
| Dimanche, le |  |  |  |  |  |
| **Atelier créé et animé par** Danielle Bessette, Audrey Lyne Quesnel  ©Une invitation à la pleine conscience | | | | | |