 **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 dessentiments désagréables pendant que l'expérience se produisait? | Comment votre corps s'est-il senti,détails, pendant cetteexpérience? | Quelles humeurs, sentiments etpensées accompagnaient cetteexpérience? | Quelles pensées, quelles sensations,émotions remarquez-vous maintenantpendant 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 |