 **Une invitation à la pleine conscience**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 6 – Journal des pratiques informelles (6 jours sur 7 jours)**  **Maintenant que nous avons mis, depuis le début de nos pratiques, notre attention sur ce qui se passe à l’intérieur de nous, il est maintenant temps de porter notre attention sur ce qui se passe dans nos relations.**  **En utilisant le journal ci-dessous, notez ce qui se passe lorsque vous portez attention de façon consciente à vos relations.**  **Chaque jour, avant de vous coucher, rappelez-vous une situation où vous avez été en interaction avec quelqu’un et que vous avez senti un inconfort, une émotion et répondez aux différentes questions.** | | | | | |
| Décrivez la communication. Avec qui? Quel sujet ? | Qu’est-ce que je voulais d’eux, ou comment je voulais que l’on me traite ? | Qu’est-ce que j’ai reçu (comme résultat, comme réaction) ? | Qu’est-ce que la personne voulait selon moi ? Qu’est-ce qu’elle a reçu en réalité ? (résultat / réaction) | Comment vous sentiez-vous (physiquement et émotionnellement) pendant et après la communication? | Qu’est-ce que vous remarquez **maintenant** en repensant à cette communication? (sensations physiques / émotions / mental) |
| Exemple :  J’ai appelé ma compagnie de téléphone cellulaire pour modifier mon plan mensuel, c’était la 3e fois qu’on me transférait. | Je voulais que la personne change mon plan, qu’elle soit responsable, qu’elle soit sympathique et compréhensive avec moi. | On m’a dit que je devais parler avec quelqu’un d’autre et on m’a transféré une 4e fois. La personne n’était pas sympathique, même un peu désagréable. | Elle voulait me transférer à quelqu’un d’autre, que je ne me mette pas en colère. Elle a réussi à me convaincre de parler à quelqu’un d’autre mais j’étais toujours irritée et impatiente. | Serrement à l’estomac, tensions dans les épaules, j’étais en colère contre elle et pour tout le temps que ça prenait. Je me suis senti mieux une fois que j’ai pu parler à la bonne personne. | En premier, sensation d’oppression, puis un malaise dans la région de l’estomac, je me sens un peu mal de m’être mis en colère contre quelqu’un qui essayait seulement de faire son travail. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Atelier créé et animé par** Danielle Bessette et Audrey Lyne Quesnel  ©Une invitation à la pleine conscience | | | | | |