



Semaine 1 - CONSIGNES

Exercices à domicile après la 1^o séance

Pratique formelle :

- Entraînez-vous au **scan corporel** tous les jours à partir de l'enregistrement, en laissant simplement votre expérience du jour être votre expérience. Ne la jugez pas, abandonnez toute attente. Continuez simplement en restant présent du mieux que vous pouvez.
- Juste après la pratique et en restant en contact avec l'expérience, notez sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec cette pratique formelle du scan corporel.
- Faites **l'exercice des 9 points**.

Pratique informelle :

- **Mangez au moins un repas en pleine conscience** dans la semaine et notez d'une façon générale chaque fois où vous êtes conscient(e) de ce que vous mangez. Vous pouvez également choisir de manger une partie de vos repas en pleine conscience.
- Notez également les observations sur la **fiche d'auto-observation** en lien avec la pratique informelle et apportez ces éléments à la prochaine séance, afin que nous en parlions.

Fiche d'auto-observation

Pratique formelle – Semaine 1

Juste après la pratique, en restant en contact avec l'expérience, notez sur la fiche les commentaires en lien avec cette pratique.

Date	Pratique formelle	Heure	Pensées, sentiments et sensations présentes pendant la pratique. Comment vous vous êtes senti après ?
Lundi matin	Body scan	7h30	

Fiche d'auto-observation

Pratique informelle – Semaine 1

Mangez au moins un repas en pleine conscience dans la semaine, et notez à chaque fois où vous êtes conscient de ce que vous mangez. Vous pouvez également choisir de manger une partie de vos repas en pleine conscience.

Pratique	Quelle est la situation	Qu'avez-vous remarqué avant	Qu'avez-vous remarqué après	Qu'avez-vous appris
Jeudi midi Repas en conscience	Je déjeunais avec un ami et ai remarqué vers la fin que je n'avais rien vraiment goûté	Sensations : tensions dans les épaules, nœud à l'estomac Émotions : anxiété Pensées : "comment je vais finir tout le travail qui m'attend..."	En portant mon attention sur le goût et les sensations de mastication, mon corps s'est relâché et j'ai pu goûter les saveurs. Je me sentais moins agité et ai pu apprécier le repas	Quand je mange moins vite, je goûte mieux mon repas et il devient un îlot de calme dans ma journée. Je réalise aussi que j'adore les noix dans la salade
		Sensations : Émotions : Pensées :		

LES NEUFS POINTS

RELIEZ TOUS CES POINTS PAR 4 LIGNES DROITES, SANS SOULEVER LE CRAYON
DE LA FEUILLE, NI PASSER DEUX FOIS SUR UNE MÊME LIGNE

