



Semaine 2 - CONSIGNES

Exercices à domicile après la 2° séance

Pratique formelle :

- Pratiquer le **scan corporel** avec l'enregistrement transmis au moins 6 fois cette semaine (la pratique en séance peut compter comme une fois)
- **Méditation assise d'Attention Focalisée**, tous les jours pendant 10-15 min et sans support audio (pas nécessairement avant ou après le scan corporel). Il s'agit de trouver un point d'ancrage où l'attention puisse se focaliser et se maintenir, dans une zone du corps ou de la respiration, qui soit accessible, simple, de tonalité neutre et qui devienne familière.
- Notez chaque jour sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec les pratiques formelles du scan corporel et de l'attention focalisée.

Pratique informelle :

- Remplir chaque soir le **Calendrier des Événements Agréables** en notant une situation perçue comme agréable dans la journée et toutes les composantes de l'expérience qui la rendent agréable.
- Choisir une **activité quotidienne** pour y amener une présence attentive et en faire une pratique informelle pour la semaine (la lenteur n'est pas nécessaire, juste faire une chose à la fois). *Exemples : se brosser les dents, se laver le visage, faire le thé ou le café le matin, nourrir le chien ou le chat, faire la lecture aux enfants, descendre les poubelles...ou d'autres tâches quotidiennes...etc.* Il doit s'agir d'une activité courte réalisée quotidiennement.
- Continuer d'explorer la **présence attentive en mangeant** quelques bouchées ou un repas entier en utilisant tous les sens, en mâchant avec soin et en savourant pleinement.
- Notez également les observations sur la **fiche d'auto-observation** en lien avec la pratique informelle de pleine conscience sur les activités de routine

Fiche d'auto-observation

Pratique formelle – Semaine 2

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 2

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
		Sensations : Émotions : Pensées :		

Calendrier des événements agréables – séance 2

Soyez le plus possible conscient de l'événement agréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les composantes de votre expérience, au moment où elle se passe (sensations-émotions-pensées).

Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle est la situation ?	Avez-vous pris conscience des ressentis agréables pendant l'expérience ?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties pendant l'expérience ?	Quelles pensées ou émotions ont été présentes lors de cette expérience ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent maintenant, en écrivant ?
En rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau.	Oui.	Légèreté, fraîcheur sur le visage, les épaules se relâchent, sourire aux lèvres.	Gaîté, plaisir, "c'est bon", "quel chant agréable", "c'est si bien d'être dehors, en lien avec la nature"	C'était une petite chose mais cela m'a fait du bien d'être en contact et de l'avoir noté.