



Semaine 4 - CONSIGNES

Exercices à domicile après la 4^e séance

Pratique formelle :

- Alternez **yoga allongé** et **scan corporel**.
- 20 min. **d'assise quotidienne** et de **présence** à la **respiration**, aux sensations et au corps dans sa globalité, en incluant les sensations plus intenses ou les **douleurs physiques et émotionnelles**, comme un des éléments qui constituent l'expérience du moment.
- Notez chaque jour sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec les pratiques formelles.

Pratique informelle :

- Notez vos **réactions au stress et vos comportements** au cours de la semaine, sans chercher à les changer. Notez également les moments où vous vous sentez coincé, bloqué, insensible ou que vous vous coupez de l'expérience de l'instant présent.
- Si vous avez le **livre de Jon Kabat-Zinn, "Au coeur de la tourmente, la Pleine Conscience"**, lisez le chapitre 24 "Travailler avec la douleur émotionnelle", en laissant les mots résonner avec votre expérience.
- Notez également les observations en lien avec les différentes pratiques informelles de pleine conscience, telles que vous les avez intégrées

Fiche d'auto-observation

Pratique formelle – Semaine 4

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 4

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 :		

Pratique à domicile après la 4^{ème} séance

FIGURE 9
LE CYCLE DE RÉACTION AU STRESS

