

Exercice d'auto-observation en pleine conscience

1. Ce que je remarque dans mon corps :

- ✓ Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?
- ✓ Est-ce que je suis tendu ou détendu ? Comment puis-je le savoir ? Où est-ce que je le ressens ?
- ✓ Quelles sensations sont les plus marquées ?
- ✓ Quelle est la température de mon corps ?
- ✓ Quels sont les points de contact de mon corps avec le monde extérieur (ex. : les pieds sur le sol) ?
- ✓ Quelle est ma posture corporelle ? Comment est-ce que je suis assis ou debout ?

2. Ce que je remarque dans mes émotions :

- ✓ Quelles émotions est-ce que je ressens ?
- ✓ Quel ton émotionnel est-ce que je suis en train d'expérimenter ? Est-ce que je peux attribuer une étiquette émotionnelle à mes sentiments ?
- ✓ Est-ce qu'il y a plus d'une émotion ? Quelles émotions ressortent le plus ?

3. Ce que je remarque dans mes pensées :

- ✓ À quoi est-ce que je suis en train de penser ? Quel est le contenu de mes pensées (de quoi parlent-elles) ?
- ✓ Quelles images ou représentations viennent à mon esprit ?
- ✓ Quel est mon processus de pensée ? Est-ce que mes pensées sont rapides ou lentes, concentrées ou réflexives ?

4. Ce que je remarque que j'ai envie de faire (impulsion à agir) :

- ✓ Est-ce qu'il y a quelque chose que j'ai envie de faire en ce moment ?

5. Ce que je remarque dans mes réactions :

- ✓ Quelles sont mes réactions face à cet exercice ?
- ✓ En remarquant les pensées, sentiments, émotions ou impulsions que j'expérimente, est-ce que j'ai des réactions fortes ?
- ✓ Est-ce que j'ai des pensées supplémentaires sur ce que j'ai découvert dans mon esprit ou dans mon corps ?
- ✓ Est-ce que je porte des jugements ou des critiques ?
- ✓ Est-ce que je remarque des jugements — penser que certaines expériences sont justes ou fausses ? Y a-t-il des expériences souhaitées ou non souhaitées ?
- ✓ Est-ce que je remarque une envie d'agir face à ce que j'ai découvert dans mes expériences ?
- ✓ Quelles pensées surgissent en lien avec des émotions ou des sensations corporelles particulières, ou vice versa ?