

TEMPS POUR SOI = VOTRE BESOIN PRIORITAIRE PLEINE CONSCIENCE : L'EXERCICE DE L'ARRÊT.

BUT : Être observateur de vos pensées et non prisonnier de vos peurs.

A

POUR ARRÊTEZ.

À chaque fois que possible et au moins une fois par jour. Arrêtez-vous ! **Faites une pause.** Vous pouvez fermer les yeux ou ne pas les fermer.

R

POUR RESPIREZ.

Essayez de **respirer doucement.** Et suivez le mouvement de l'inspiration suivie de l'expiration quelques cycles seulement. Vous pouvez sentir la sensation du souffle au niveau de vos narines, de votre poitrine, de votre ventre.

R

POUR REGARDER.

Observez attentivement ce qui se passe autour de vous. **Comme si c'était la première fois.** Portez un regard neuf à votre environnement, votre ami, votre maison. À droite, à gauche. Devant vous, derrière vous.

E

POUR ÉCOUTER.

Soyez attentif aux sons qui vous parviennent sans chercher à en sélectionner certains. Accueillez tous les sons sans jugement.

T

POUR TOUCHER.

Touchez votre environnement : votre bureau, vos mains, vos habits, votre visage. Restez dans la sensation.



Conscience pleine ou pleine conscience ?

Durant tout cet exercice, vous prendrez peut-être conscience que votre esprit ne cesse de vagabonder. Si c'est le cas, ramenez-le gentiment à ce que vous êtes en train de faire : regarder, écouter ou toucher.

MAINTENANT...

Réfléchissez à vos formules qui ne semblent pas fonctionner!

A + B = JE NE SUIS PAS BIEN, JE NE SUIS PAS HEUREUX, JE VIS UNE ÉMOTION NÉGATIVE EN BOUCLE.

Quel est votre A et votre B ?

Exemple:

A = JE PENSE TROP, JE ME FAIS DES SCÉNARIOS ANXIOGÈNES DANS MA TÊTE.

B = JE GARDE DES CHOSES POUR MOI ET JE ME SENS SEUL.



Quelle est votre équation négative qui vous empêche d'être pleinement heureux ?

A =

B =



Quelle serait la liste de vos BESOINS ?

Vous avez besoin de QUOI ?

Blank area with horizontal lines for writing answers to the questions above.



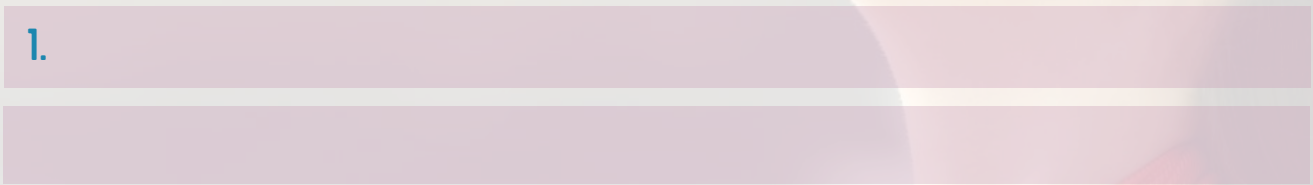
Lorsque vous pensez avoir terminé votre liste de besoins, je vous pose la question :

QUOI D'AUTRE ?

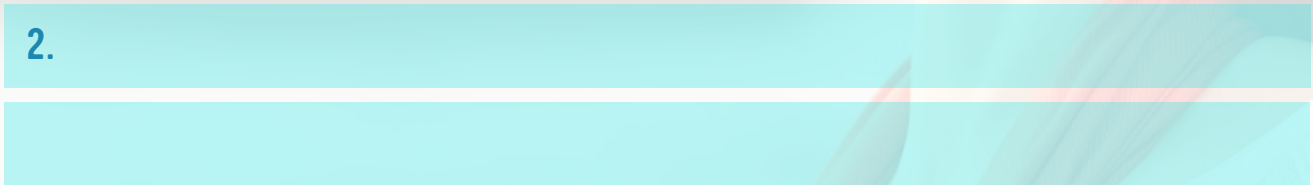


Qu'allez-vous faire pour y parvenir ? (au moins trois actions concrètes)

1.



2.



3.



D'ici combien de temps ?





Comment allez-vous respecter l'engagement envers vous-même pour modifier ce que vous trouvez difficile en ce moment ? Quels moyens allez-vous mettre en place pour vous assurer de prendre soin de vos besoins ? (au moins trois moyens)

1.

2.

3.

Outil réalisé par Laurence Gagné et Vickie Bois, psychoéducatrices de SOSchangement.