



# COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de Thérapie basée sur la Pleine Conscience et la Compassion

## Semainier des événements agréables

### Prendre conscience d'un événement agréable au moment où il se produit

Ces questions vous permettront de centrer votre attention sur les détails de l'expérience telle qu'elle s'est produite.

Notez-les le plus vite possible

Quelle a été l'expérience ?	Que ressentait votre corps, en détail, pendant l'expérience ?	Quelles pensées ou images accompagnaient l'évènement ? (décrivez les images).	Quelles sensations et émotions accompagnaient cet événement ?	Quelles pensées avez-vous à l'esprit en écrivant ceci ?
En rentrant chez moi à la fin de mon service, me suis arrêté(e) en entendant chanter un oiseau.	Légèreté dans le visage, conscience d'une détente dans mes épaules, les coins de la bouche se relèvent	« C'est bien », « qu'il est joli » (l'oiseau), « c'est chouette d'être dehors ».	Détente, plaisir,	Ce n'était pas grand-chose, mais je suis content(e) de l'avoir remarqué,
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				



# COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de Thérapie basée sur la Pleine Conscience et la Compassion

## Semainier des événements désagréables

### Prendre conscience d'un événement désagréable au moment où il se produit

Ces questions vous permettront de centrer votre attention sur les détails de l'expérience telle qu'elle s'est produite.

Notez les le plus vite possible

Quelle a été l'expérience ?	Que ressentait votre corps, en détail, pendant l'expérience ?	Quelles pensées ou images accompagnaient l'évènement ? (décrivez les images).	Quelles sensations et émotions accompagnaient cet évènement ?	Quelles pensées avez-vous à l'esprit en écrivant ceci ?
Je faisais la queue à la banque et quelqu'un m'est passé devant.	Une tension autour des yeux, les mâchoires serrées et j'ai senti mes épaules tomber.	« Je devrais faire quelque chose », « il y en a qui ne pensent qu'à eux », « si je n'étais pas aussi invisible, les gens ne me manque-raient pas de respect ».	J'étais furieux de m'être fait avoir. Et puis je me suis reproché de ne pas avoir réagi.	« Quand quelque chose me semble injuste, c'est toujours moi que j'accuse ».
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				