

# Mod3 : Fiche - Pleine conscience des émotions

Utilisez ce formulaire pour enregistrer votre expérience après vos méditations : La méditation d'initiation, l'Induction des émotions et l'Ancrage. Écoutez l'enregistrement audio notez votre expérience.

- ◇ Induction d'humeur consciente : choisissez une chanson qui, suscitera des émotions pour vous et entraînez-vous à observer votre expérience dans le moment présent sans jugement. Notez votre expérience.
- ◇ Ancrage dans le présent : lorsque vous remarquez qu'une réponse émotionnelle se construit, suivez les quatre étapes suivantes : (1) utilisez votre ancrage (par exemple, la respiration) pour vous ancrer dans le moment présent, (2) faites une vérification en trois points (pensées, sensations physiques, comportements), (3) demandez-vous si votre réponse est cohérente avec ce qui est en cours en ce moment, et (4) alignez votre réponse comportementale aux circonstances du moment présent.

	Choix de l'exercice	Qu'avez-vous remarqué ?			Degré de réussite à ne pas juger votre expérience ?	Degré d'efficacité à vous ancrer dans le présent ?
Date	Méditation, Induction d'humeur, ou Ancrage ?	Pensées	Sensations physiques	Comportements et impulsions	0 - 10 (pas du tout) (extrêmement)	0 - 10 (pas du tout) (extrêmement)
1 fév	Méditation	Il est difficile de se détendre, est-ce que je respire assez lentement ? Que devrais-je offrir à ma mère pour son anniversaire ?	Sensation de serrement dans la poitrine	Forte envie de me distraire de ma respiration	5	7
2 fév	Méditation	Je n'ai pas le temps pour ça, j'ai une si longue liste de choses à faire aujourd'hui.	Anxiété, agitation, tension	Envie d'arrêter, je me suis repositionné(e) plusieurs fois sur ma chaise.	6	4
3 fév	Induction d'humeur	Ça m'a rappelé mon ex - nous avons passé de bons moments ensemble. Je n'arrive pas à croire que je suis encore contrarié(e) quand j'y pense.	Sensation de lourdeur dans la tête, boule dans la gorge	Forte envie de rechercher mon ex sur Facebook après la séance.	4	4
4 fév	Ancrage	Je suis en retard pour le travail, je ne trouverai jamais de place de parking, mon patron sera contrarié	Accélération du rythme cardiaque, transpiration	Je conduis plus vite, je vérifie l'heure, je baisse la radio.	7	6
5 fév	Induction d'humeur	À quoi ça sert d'écouter une chanson joyeuse - je me sentirai quand même misérable après.	Fatigue, accélération du rythme cardiaque plus je l'écoute	Forte envie de taper du pied, légère envie de danser.	4	8
6 fév	Ancrage	Je vais gâcher une nouvelle relation comme la précédente. Je n'ai pas eu de premier rendez-vous depuis 15 ans - je ne saurai pas quoi dire	Sensation de lourdeur, fatigue, boule dans l'estomac	Forte envie d'annuler, d'écouter de la musique triste, d'oublier les sujets de conversation.	5	8
7 fév	Ancrage	Je vais échouer à l'examen demain. C'était vraiment stupide de sortir avec des amis ce week-end - j'aurais dû étudier.	Tension musculaire, accélération du rythme cardiaque, boule dans la gorge	Forte envie de veiller tard pour étudier, d'annuler les plans de dîner.	7	6