

# Mod3 : Fiche - Pleine conscience des émotions

**Utilisez ce formulaire pour enregistrer votre expérience après vos méditations : Initiation à la Méditation, l'Induction des émotions et l'Ancrage.**

- ◇ **Initiation à la méditation** : Écoutez l'enregistrement audio notez votre expérience.
- ◇ **Induction d'humeur consciente** : choisissez une chanson qui suscite des émotions chez 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.

[illegible]