



**CAHIER PRATIQUE  
DE MÉDITATION ET D'ACT**



+

+

+

+

**Tableau 1 : « Observez vos pensées, sensations, émotions et comportements » (chapitre 3)**

Décrivez des situations où vos symptômes sont intenses ou bien des situations où vous êtes angoissé ou déprimé. Notez les pensées, émotions, sensations et comportements que vous observez en relation avec ces situations.

Date/heure	Situation	Pensées	Émotions	Sensations	Comportements
	Décrivez les situations où vos symptômes sont intenses ou bien une situation où vous êtes angoissé ou déprimé.	Décrivez ce que vous pensiez lors de la situation.	Décrivez vos émotions dans cette situation (peur, colère, tristesse...).	Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ?	Décrivez ce que vous avez fait, comment vous avez réagi concrètement face à la situation.

**Journal de méditation**  
**« Cinq minutes de centration sur la respiration »**  
**(chapitre 5)**

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		

**Journal de méditation**  
**« Prendre conscience de la respiration**  
**et englober le corps » (chapitre 6)**

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		

### Journal de marche (chapitre 7)

Cette semaine, prenez en note chacune de vos marches à pied en indiquant leur nombre, leur durée et vos observations durant l'activité (par exemple, douleurs, niveau de résistance, niveau de satisfaction).

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		

**Journal de méditation**  
**« Renouez avec votre corps avec le balayage corporel »**  
**(chapitre 8)**

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		

**Journal de méditation**  
**« Apprendre de la douleur à partir du point de vue**  
**de l'observateur sage » (chapitre 9)**

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

<b>Dates</b>	<b>Nombre de fois (encercler)</b>	<b>Durée totale</b>	<b>Observations</b>
<b>Lundi</b>	0 1 2		
<b>Mardi</b>	0 1 2		
<b>Mercredi</b>	0 1 2		
<b>Jeudi</b>	0 1 2		
<b>Vendredi</b>	0 1 2		
<b>Samedi</b>	0 1 2		
<b>Dimanche</b>	0 1 2		



**Tableau 2 : Testez la défusion (Chapitre 10)**

Décrivez les situations où vos symptômes sont intenses ou bien une situation où vous êtes angoissé ou déprimé. Notez les pensées, émotions, sensations et les comportements que vous observez.

Date/heure	Situation	Pensées	Méthodes de défusion utilisées	Émotions	Sensations	Comportements
	Décrivez les situations où vos symptômes sont intenses ou bien une situation où vous êtes angoissé ou déprimé.	Décrivez ce que vous pensiez lors de la situation.	Nommez l'outil de défusion utilisé (par exemple, écrire, chanter, répéter la pensée).	Décrivez vos émotions dans cette situation (par exemple, peur, colère, tristesse).	Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ?	Décrivez ce que vous avez fait, comment vous avez réagi concrètement face à la situation. Que faites-vous différemment grâce à la méthode de défusion ?

## **Établissez un plan d'action pour une meilleure qualité de vie (chapitre 12)**

Quelle sphère de votre vie aimeriez-vous approfondir dans les prochaines semaines ?

La famille – Les relations intimes – Les amis – Le travail – La santé – Les loisirs

Suivez les étapes suivantes :

- Nommez les qualités personnelles (valeurs) que vous voulez développer dans cette sphère de vie.
- Établissez un objectif à court terme (à l'intérieur d'un mois), à moyen terme (plus d'un mois) ou long terme (plus d'une année). Rappelez-vous la méthode SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste, Temporel).
- Dressez une liste de plusieurs actions que vous pourriez entreprendre pour avancer dans la direction de votre objectif et de votre valeur.
- Hiérarchisez le niveau de difficulté que représente chaque action. Classez-les en ordre croissant, de la plus facile à la plus difficile.
- Choisissez une action pour aujourd'hui ou cette semaine, peut-être celle qui représente un niveau de difficulté accessible.
- Passez à l'action !

Répétez ces étapes autant de fois que désiré en adaptant et en améliorant votre plan. Profitez-en, en cours d'action, pour appliquer la philosophie et les outils présentés dans ce livre.

**Sphère de vie :**

**Valeur :**

**Objectif à court ou à long terme :**

**Comportements à mettre en place :**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

## Journal de méditation

### « Les feuilles sur la rivière » (chapitre 10)

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances. Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		

### Journal de méditation « L'espace respiratoire » (chapitre 13)

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		