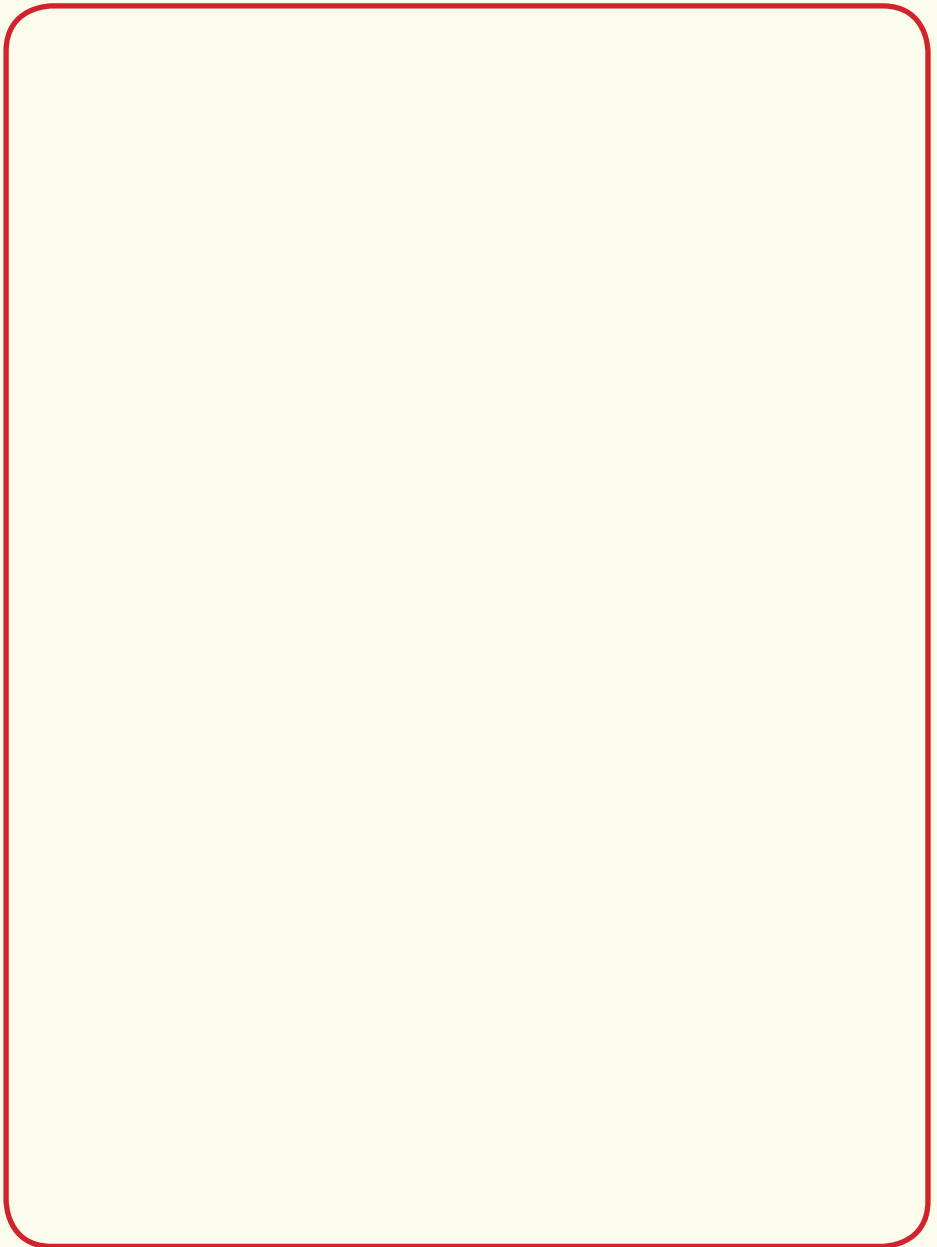


Cahier “L’attention, ça marche!” de:



L’attention, ça marche!

3.4 Fais ici un dessin de ta grenouille



A. La météo

Aujourd'hui, quel temps fait-il en toi ? Prends le temps de laisser reposer tout ce que tu es en train de faire ou de penser, et de découvrir comment tu te sens en ce moment. Note-le, mais tu peux aussi en faire un dessin.

Quel temps fait-il en toi?

ensoleillé

nuageux

dégagé

averses

orages



Quand tu sais que tu es fâché, content, inquiet ou nerveux, tu peux peut-être être gentil envers toi-même, faire un petit instant attention à ton humeur présente en sachant que toute humeur se dissipe rapidement!

B. regarder, toucher et sentir

Sors un crayon de ton étui et observe bien ce que tu vois quand tu le regardes vraiment : si tu te dis que ce n'est pas un crayon, que vois-tu ? Et que touches-tu ? Que sens-tu ?

Écris ce que tu sens. Sens-tu l'odeur de l'arbre qui a servi à fabriquer le crayon ? Sens-tu l'odeur de la pluie et du soleil et du bois qui entourait l'arbre avant qu'on ne l'utilise pour faire des crayons ?

Que vois-tu ?

Que touches-tu ?

Que sens-tu ?

C. Écouter sans réfléchir

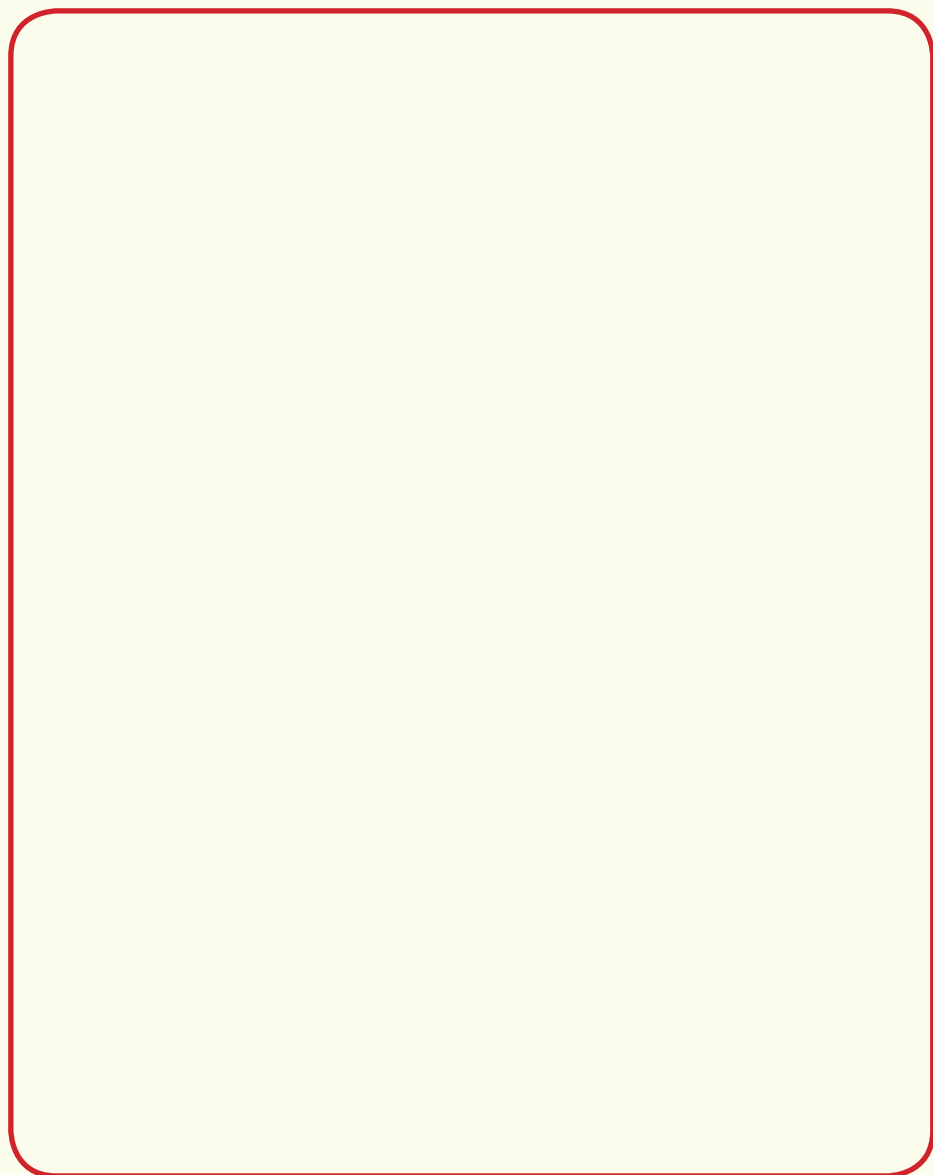
Quand tu écoutes vraiment, qu'entends-tu alors? Ferme les yeux, tu pourras mieux entendre. Dirige ton attention sur tes oreilles... Qu'est-ce que tes oreilles entendent en ce moment dans la salle où nous sommes à présent? Qu'est-ce que tes oreilles entendent en dehors de ce local ? Regarde si tu arrives à suivre pendant un petit moment un seul bruit... jusqu'à ce qu'il disparaisse complètement... Va à la recherche, avec tes oreilles, de bruits très légers ... qu'entends-tu alors?... Regarde si tu peux uniquement entendre les bruits sans pour autant être obligé de les nommer ou de les juger... tu les écoutes seulement... tu écoutes avec curiosité toutes les choses que tes oreilles trouvent... comme si tes oreilles étaient une sorte de petit microphone... les bruits entrent de plus en plus clairement... Plus ton attention sera concentrée, plus tu entendras... écoute bien... Et pour terminer, tu écoutes très attentivement la clochette jusqu'à ce que tu ne l'entendes plus, et à ce moment-là seulement, tu ouvres les yeux.

Qu'est-ce que tu entends?



4.5 Si je pouvais faire un souhait, j'aimerais que:

Fais un dessin de l'arbre à souhaits, et à côté écris ou dessine ton propre souhait.



5.5 Comment est-ce que je me sens aujourd'hui?

Prends sur la feuille l'autocollant qui te convient le mieux en ce moment – fâché, content, triste ou inquiet – et colle-le sur le jour d'aujourd'hui. Sens avec ton antenne combien de temps ce sentiment dure et note-le!

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

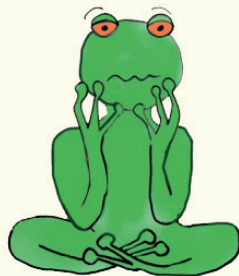
6.3 S'arrêter de ruminer

Que t'arrive-t-il de ruminer parfois, ces derniers temps?

Coche ce que tu reconnais.

- ☐ 1. On me harcèle
- ☐ 2. On se dispute
- ☐ 3. Je n'arrive pas à bien faire quelque chose
- ☐ 4. J'ai peur de beaucoup de choses
- ☐ 5. Quelqu'un est fâché contre moi
- ☐ 6. Je doute de moi-même
- ☐ 7. Je veux faire du mal à une personne (ou à moi-même)
parce qu'elle m'a fait du mal:
- ☐ 8. Est-ce qu'on me trouve gentil
- ☐ 9. Quelqu'un qui est très malade ou qui va mourir
- ☐ 10. Des choses désagréables qu'on a dit de moi
- ☐ 11. Des choses que j'ai faites et que je n'aurais pas dû faire.

A quoi est-ce que tu penses, quand tu te tracasses?



Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

Je pense alors:

7.3 exercice 1

Qui est gentil?

Écris ton propre nom au milieu du cœur. Dessine quelques petites flèches qui vont du cœur à l'extérieur. Note à la hauteur des petites flèches le nom de tous les gens que tu trouves très gentils.



1. Pourquoi ces personnes sont-elles si importantes pour toi?
Note-le.
2. Aujourd'hui, qu'est-ce que tu aimerais faire de gentil ou d'agréable pour l'une de ces personnes?
3. Note-le pour toi-même et rappelle-le-toi en pensant parfois à ce cœur.

7.3 exercice 2

Remarquer qu'on n'est pas aimable

Note ce que tu remarques quand tu n'es pas gentil.

Que ressens-tu quand tu es gentil ?



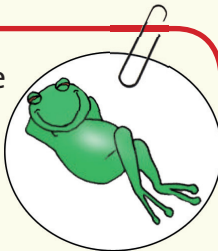
Penses-y régulièrement. Cela t'aidera à être heureux.

7.3 exercice 3

Qu'est-ce qui te plaît en toi cette semaine et qu'est-ce qui ne te plaît pas?

Qu'est-ce qui te plaît cette semaine en toi et qu'est-ce qui ne te plaît pas? Ce n'est pas très grave de ne pas aimer certaines choses. Parfois tu peux en tirer une leçon ou y changer quelque chose, mais parfois il en va ainsi et tu dois les accepter telles quelles. Il n'y a aucun mal à voir en toi de bonnes choses mais aussi de mauvaises choses. Toutes deux coexistent. Chez tout un chacun. Personne, vraiment personne n'est parfait. Qu'est-ce que ce serait ennuyeux, sinon!

Qu'est-ce que tu trouves en toi le plus agréable ou le plus gentil?



Penses-y régulièrement. Cela t'aidera à être heureux.

Qu'est-ce qui ne t'a pas plus du tout en toi, ces derniers temps? Note-le également.

8.6 Conclusion

Réponds aux questions suivantes :

1. Comment as-tu trouvé l'entraînement à l'attention?

2. Qu'est-ce que tu as trouvé le plus difficile?

3. Quel exercice as-tu trouvé le plus amusant?

4. Qu'as-tu appris au cours des huit dernières semaines?

Fais un dessin de l'exercice le plus amusant

