

# Carnet de bord

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Mon carnet est un outil destiné à faciliter ma progression dans la thérapie.

## Séance 1 : Ce programme est-il bon pour moi ?

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Ce programme est-il bon pour moi ? »  
..... : écoute du MP3 « une expérience courte de pleine conscience »  
Score de l'état de stress avant l'écoute : ... / 10  
Score de l'état de stress après l'écoute : ... / 10  
Si le second score est égal ou plus bas que le premier, ce programme est bon pour moi.  
..... : exercice 1 : répondre au questionnaire MAAS : score = ... / 90  
..... : Pour mesurer mes progrès, je peux remplir le « volet évaluation » avant de commencer (je le referai après) :

Évaluation	Avant le programme
Santé psychique globale	/10
Score dépression	/39
Estime de soi	/40
Rapport au corps	/10
Dépendance	/24
Score à la MAAS (séance 1)	/90

## Séance 2 : La respiration : une ancre dans le présent

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « La respiration : une ancre dans le présent »  
..... : écoute du MP3 « Méditation respiration/version courte »  
L'objectif n'est pas de réussir à rester concentré, mais de prendre conscience du bavardage de l'esprit.  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Méditation respiration/version courte »  
..... : exercice 2 : écoute du MP3 « Méditation respiration/version courte »  
..... : exercice 3 : réaliser une méditation centrée sur la respiration durant 5 ou 10 minutes (mettre une alarme)  
Je décris en quelques mots ce que m'ont apporté(e) ces expériences :

.....  
.....  
.....

## Séance 3 : Le Body Scan : s'enraciner dans le moment présent

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Le Body Scan : s'enraciner dans le moment présent »  
..... : écoute du MP3 « Méditation Body Scan/version courte »  
L'objectif n'est pas que mon esprit se taise : c'est impossible ! Alors je ne me dis pas : « Je n'y arrive pas ! Je ne sais pas le faire ! Je n'arrive pas à rester concentré(e) ! »

- ..... : exercice 1 : séance de 5 ou 10 minutes de méditation centrée sur la respiration
- ..... : exercice 2 : écoute du MP3 « Méditation Body Scan/version courte »
- ..... : exercice 3 : Séance de 10 minutes de méditation body Scan, sans enregistrement.

D'après ces expériences, comment je me positionne par rapport au stress ? Suis-je n état d'équilibre, en stress compensé ou décompensé ? Je détaille ce que je ressens et ce que cela signifie :

.....  
 .....  
 .....

### **Séance 4 : Perfectionnement respiration**

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Perfectionnement respiration et apports théoriques sur la méditation »  
 Je réponds à ces questions :  
 -Est-ce que je me reconnais dans la façon de gérer ma souffrance ?  
 .....  
 -Quels mécanismes ai-je déjà utilisés pour éviter des pensées ou des émotions désagréables ?  
 .....  
 -Est-ce que ces mécanismes ont fonctionné pour moi sur le long terme ?  
 .....
- ..... : écoute du MP3 « Méditation respiration/version longue »
- ..... : exercice 1 : écoute du MP3 « méditation par la respiration/version longue »
- ..... : exercice 2 : Pratiquer 10 ou 15 minutes de méditation par la respiration, sans enregistrement.
- ..... : exercice 3 : écoute du MP3 « Méditation body scan/version courte » Je décris mes expériences : .....

### **Séance 5 : Perfectionnement Body Scan**

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Perfectionnement sur le body Scan et autres apports théoriques sur la méditation »  
 Exercice inspirée de la thérapie ACT : écrire sur le papier une idée qui s'invite souvent dans mon esprit et qui me fait souffrir. Quelle est cette pensée ? : .....  
 Quels sont les différentes raisons qui font que le « pilotage automatique » de mon esprit amène de la souffrance ?  
 .....  
 .....
- ..... : écoute du MP3 « Méditation body Scan/version longue »
- ..... : exercice 1 : Pratiquer 10 minutes de méditation par la respiration, sans enregistrement.

- ..... : exercice 2 : écoute du MP3 : « Méditation body Scan/version longue »
- ..... : exercice 3 : Pratiquer 15 minutes de méditation par la technique du Body Scan sans écouter l'enregistrement.
- ..... : exercice 4 : viser la pleine conscience lors d'un moment d'échange avec une personne. Je décris comment j'ai vécu cette expérience.  
Ma perception de la personne et la qualité de la rencontre se sont-elles modifiées ?  
.....

## **Séance 6 : Accepter par l'écoute des sons / Exercice ReCAE**

Je note les dates :

- ..... : lecture de la page 1 et 2 du PDF «Accepter par l'écoute des sons / Exercice ReCAE »
- ..... : écoute du MP3 « Méditation sons »
- ..... : lecture de la page 3 à 5 du PDF «Accepter par l'écoute des sons / Exercice ReCAE »
- ..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Méditation sons »
- ..... : exercice 2 : Pratiquer 5 ou 10 minutes de méditation en écoutant les sons sans l'enregistrement.
- ..... : exercice 3 : Je note dans quelles circonstances je ne me suis pas senti(e) bien durant la semaine (**Attention : des petits moments difficiles ou l'émotion ne me déborde pas**). Je note au moins 2 moments difficiles sur le « Calendrier des moments difficiles » :

### **Situation n°1 : description :**

#### **Puis écoute du MP3 « méditation ReCAE » par rapport à cette situation**

Puis je note l'observation de mon expérience :

*De quelles **Pensées** j'ai pris conscience ?*

*De quels sentiments et **Émotions** j'ai pris conscience ?*

*De quelles sensations **Corporelles** j'ai pris conscience ?*

*Cela me pousse à avoir quel **Comportement** ?*

*Ma perception de cette situation s'est-elle modifiée avec la méditation ReCAE ?*

Situation n°2 : description :

Puis écoute du MP3 « méditation ReCAE » par rapport à cette situation

Puis je note l'observation de mon expérience :

*De quelles **Pensées** j'ai pris conscience ?*

*De quels sentiments et **Émotions** j'ai pris conscience ?*

*De quelles sensations **Corporelles** j'ai pris conscience ?*

*Cela me pousse à avoir quel **Comportement** ?*

*Ma perception de cette situation s'est-elle modifiée avec la méditation ReCAE ?*

Séance 7 : Rester présent dans le mouvement/ Mes valeurs

Je note les dates :

- ..... : lecture de la page 1 du PDF «Rester présent dans le mouvement/ Mes valeurs »
- ..... : écoute du MP3 « Méditation Marche »
- ..... : lecture de la page 2 à 7 du PDF «Rester présent dans le mouvement/ Mes valeurs »
- ..... : exercice 1 : écoute du MP3 : « Méditation Marche »
- ..... : exercice 2 : Pratiquer 10 minutes de méditation en marchant, sans l'enregistrement.
- ..... : exercice 3 : Continuer le calendrier des moments difficiles. Je note au moins 1 moment :

Situation n°3 : description :

Puis écoute du MP3 « méditation ReCAE » par rapport à cette situation

Puis je note l'observation de mon expérience :

*De quelles **Pensées** j'ai pris conscience ?*

*De quels sentiments et **Émotions** j'ai pris conscience ?*

*De quelles sensations **Corporelles** j'ai pris conscience ?*

*Cela me pousse à avoir quel **Comportement** ?*

*Ma perception de cette situation s'est-elle modifiée avec la méditation ReCAE ?*

Je note les dates :

.....

: exercice 4 : réaliser **ma boussole de vie**.

Si je suis en souffrance depuis longtemps, il se peut que je réponde depuis longtemps aux attentes de mon entourage. Dans ce cas, cet exercice me semblera particulièrement difficile, puisque je suis très éloigné de mon « moi authentique ». Alors je peux laisser cet exercice de côté et y revenir à la fin du programme ou quand je me sentirai mieux...

<b>Domaines</b>	<b>Quelques mots sur ce que je pense être important ou qui a du sens pour moi dans ces différents domaines.</b>	<b>Application concrète de cette valeur?</b>	<b>Obstacles identifiés.</b>	<b>Actions précises à mettre en place.</b>
1. Bien-être psychique (épanouissement personnel)		/10		
2. Loisirs et culture		/10		
3. Spiritualité et religion		/10		
4. Bien être physique, santé		/10		
5. Investissement professionnel		/10		
6. Place dans la société (m'occuper des autres, me sentir utile...)		/10		
7. Relations familiales (rapport à mes parents)		/10		
8. Relations amoureuses, intimité		/ 10		
9. Relations amicales		/10		
10. Rôle de parents		/10		
<b>Exemples</b>				
Relations amicales	Valeur : Plaisir de partager Activités : sortir, inviter des amis, prendre des nouvelles	2 / 10	Timidité, peur de déranger, proposer de faire du sport.	Vaincre ma timidité et me forcer à appeler.
Place dans la société	Valeur : aider les autres Activités : bénévolat	6 / 10		
Relations amoureuses	Valeur : compréhension Activités : écouter l'autre et ne pas s'énerver	3 / 10	Prendre le temps	Organiser un repas en tête-à-tête

Qu'est-ce que cela m'a appris sur moi ?

.....  
.....  
.....

Quelles actions concrètes et précises je pourrais mettre en œuvre ? En préciser 2 :

La

première :.....  
.....  
.....

La seconde :

.....  
.....  
.....

### **Séance 8 : Manger en pleine conscience**

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Manger en pleine conscience »  
..... : écoute du MP3 « Manger en pleine conscience » en possession de quelques raisins secs ou pétales de céréales.  
Quelles différences ai-je ressenties entre manger machinalement et manger en étant à l'écoute de mes sens durant l'expérience ?  
.....  
..... : exercice 1 : je prends un en-cas en pleine conscience en écoutant l'enregistrement MP3 « Manger en pleine conscience » (je peux prendre un fruit ou un sandwich par exemple)  
..... : exercice 2 : prendre un repas en pleine conscience sans écouter l'enregistrement  
..... : exercice facultatif : pratique une autre activité de mon choix en pleine conscience (se lever le matin, se brosser les dents, se doucher, s'essuyer, s'habiller, courir, conduire les enfants à l'école, cuisiner etc...)

### **Séance 9 : Méditation sur les sensations corporelles désagréables**

Je note les dates :

- ..... : lecture du PDF « Méditation sur les sensations corporelles désagréable »  
..... : écoute du MP3 « Méditation douleur »  
J'écoute cet enregistrement en m'imposant une situation désagréable. Par exemple, je place une balle entre mon dos et le dossier de la chaise, je place une pince à linge sur la peau entre mon pouce et mon index, ou sur mon lobe d'oreille. Cela ne doit pas être insupportable, mais inconfortable et gênant.  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Méditation douleur »  
..... : exercice 2 : pratiquer une méditation sur les sensations corporelles désagréables durant 10 minutes, sans enregistrement.

..... : exercice 3 : Je continue le calendrier des moments difficiles et je pratique au moins une fois l'exercice ReCAE :

Situation n°4 : description :

Puis écoute du MP3 « méditation ReCAE » par rapport à cette situation

Puis je note l'observation de mon expérience :  
*De quelles Pensées j'ai pris conscience ?*

*De quels sentiments et Émotions j'ai pris conscience ?*

*De quelles sensations Corporelles j'ai pris conscience ?*

*Cela me pousse à avoir quel Comportement ?*

Ma perception de cette situation s'est-elle modifiée avec la méditation ReCAE ?

Séance 10 : S'éloigner de la tyrannie de mes pensées

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « S'éloigner de la tyrannie de mes pensées »  
Depuis le début du programme, l'entraînement à la capacité d'identifier mes pensées et de prendre de la distance avec elles est une priorité.  
En quoi j'ai déjà constaté un changement ?.....  
.....  
..... : écoute du MP3 « Méditation détachement pensées »  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Méditation détachement pensées »  
..... : exercice 2 : méditer sur la respiration ou le Body Scan en ayant comme objectif principal d'identifier le bavardage de mon esprit  
..... : exercice 3 : méditation de 15 minutes en contemplant un paysage  
..... : exercice 4 : répondre au questionnaire MAAS : score = ..... / 90  
Suis-je davantage en pleine conscience après ces quelques semaines de pratique : .....

Séance 11 : Améliorer mon estime pour moi et me détacher de l'ego

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « Améliorer mon estime pour moi et me détacher de mon Ego »  
..... : écoute du MP3 « Méditation détachement Ego »  
..... : exercice 1 : Pratique de la méditation Body Scan durant 45 minutes sans enregistrement.  
..... : exercice 2 : écoute du MP3 : « Méditation détachement ego »

..... : exercice 3 : Pratique d'une méditation avec élargissement de la conscience  
durant 15 minutes sans enregistrement.

## **Séance 12 : Assouplir et positiver mes pensées**

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « Assouplir et positiver mes pensées »  
..... : écoute du MP3 « Assouplir et positiver mes pensées »  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Assouplir et positiver mes pensées »  
..... : exercice 2 : je note les pensées que j'ai pu repérer lors des 4 moments  
difficiles que j'ai noté dans ce carnet de bord (Les 2 de la séance 6 et ceux  
des séances 7 et 9 ):

.....  
.....  
.....

Puis j'identifie les différentes distorsions cognitives dans ces pensées :

.....  
.....  
.....

J'essaie ensuite de réaliser mon « hit-parade » personnel des pensées  
automatiques, récurrentes et négatives, ainsi que les situations qui amènent ces  
pensées :

.....  
.....  
.....

date :

..... : exercice 3 : je me replace dans la situation du dernier moment difficile  
(séance 9) et je réponds à chacune de ces 9 questions pour orienter de façon  
plus utile mes pensées :

1. Est-ce vraiment la situation ou ma réaction (pensées et émotions) qui me fait tant  
souffrir ?.....

.....  
2. Que penserai-je de cette situation dans 10 ans ?  
.....

3. Quels sont les éléments positifs dans cette situation ?  
.....

4. Que puis-je tirer comme enseignements de cette situation ?  
.....

5. En quoi cette situation peut faire rire ou sourire ? (parfois, on peut raconter ses  
déboires avec de l'humour... c'est très drôle dans l'après-coup !)  
.....

6. Au pire, que peut-il se passer ? Cette question m'aide soit à relativiser (rien de grave  
ne peut arriver), soit à comprendre que derrière mes pensées se cache une crainte non réaliste  
(par exemple, peur que les gens meurent ou me quittent...)  
.....

7. Dans cette situation, quelle est ma part de responsabilité ?  
.....

8. Concernant ma part de responsabilité, qu'est-ce que je peux chercher à modifier ?  
C'est-à-dire, où se situent mon influence sur les choses, mon pouvoir ?

.....  
9. De quelles ressources psychologiques est-ce que je dispose ou dont j'aurai besoin pour y faire face ? (Les séances 13 et 14 abordent le travail sur les ressources)  
.....

En répondant à ces questions, ma perception de cette situation s'est-elle modifiée?  
.....

### **Séance 13 : Développer mes ressources psychiques I**

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « Développer mes ressources psychiques I »  
..... : écoute du MP3 « ressources »  
..... : exercice 1 : je fais la liste des ressources que je possède déjà un peu (au moins 15) :  
.....  
.....

..... : exercice 2 : j'identifie au moins deux ressources que je devrais travailler (celles dont j'ai besoin et qui me semblent absentes ou lointaines) :  
La première : .....  
La seconde : .....  
Puis j'écoute l'enregistrement en me concentrant à la première ressource.  
..... : exercice 3 : j'écoute l'enregistrement en me concentrant à la seconde ressource.  
Ces 2 ressources me paraissent-elles un peu plus proches ?  
.....

### **Séance 14 : Développer mes ressources psychiques II**

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « Développer mes ressources psychiques II »  
Laquelle des figures B et C ressemble le plus à la A : .....  
..... : écoute du MP3 « Amour et empathie »  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 « Amour et empathie »  
..... : exercice 2 : « Prendre conscience des bons moments » durant une semaine. Chaque soir avant de me coucher, je revois le film de ma journée et je recherche 2 moments agréables. Pour chacun de ces moments, je me pose ces questions :  
« Quelle était la situation ? »  
« Qu'ai-je ressenti comme émotion ? »  
et « Comment ai-je contribué à vivre ce moment ? »  
C'est-à-dire : « Que puis-je faire pour que cela se reproduise ? »  
Je donne deux exemples : .....  
.....  
..... : exercice 3 : Durant la semaine, je réfléchis à une personne de mon entourage qui nécessiterait un remerciement de par son comportement envers moi-même ou mes proches, et que je n'ai jamais remercié(e). Je prends un

moment pour lui exprimer ma gratitude et la remercier. Je suis attentif(e) à mon ressenti et à l'évolution de la qualité de ma relation avec cette personne.  
Décrire ce moment : .....

### **Séance 15 : comment réagir lors d'une baisse de moral**

Je note les dates :

..... : lecture du PDF « comment réagir lors d'une baisse de moral »  
..... : écoute du MP3 « Trousse d'urgence »  
ressenti sur le « déstress » : .....  
.....  
Ressenti sur le « lieu sûr » : .....  
.....  
..... : exercice 1 : écoute du MP3 «trousse d'urgence »  
..... : exercice 2 : Repérer les signes de rechute dépressive pour moi :  
.....  
.....

Je dois dresser la liste des mes activités « plus » et « moins » :

-Plus : .....

.....  
.....  
.....

-Moins : .....

.....  
.....

Puis je dois mettre au point un « plan d'action » que je vais déployer si ces signes apparaissent (quelque chose de précis : quand et comment ?). Le mieux est d'impliquer un proche de confiance dans le repérage de ces signes et dans l'accompagnement du plan d'action :

Quand ces signes apparaîtront, je devrais .....

.....

Augmenter ces activités plus : .....

.....

Diminuer ces activités moins :.....

.....

..... : exercice 3 : Pour mesurer mes progrès, je remplis à nouveau le « volet évaluation » :

Évaluation	après le programme
Santé psychique globale	/10
Score dépression	/39
Estime de soi	/40
Rapport au corps	/10
Dépendance	/24

Sur quelle(s) dimension(s) j'ai le plus progressé ? .....

Est-ce que je le ressens dans ma vie quotidienne ? Et à quoi je le remarque ?  
.....  
.....