

Mon livret personnel

Mon nom :

Mon prénom :

J'ai commencé le :



[Livret personnel à imprimer](#)

« Noter ses observations permet de voir sa progression dans la pratique de l'attention en pleine conscience et de maintenir sa permanence dans cette pratique. »

Sylvie Labouesse & Nathalie Van Laethem

Outil 1

L'attention en pleine conscience



J'observe pendant trois à cinq jours mon attention en pleine conscience à... :

- ... ce que je perçois :

- ... ce que je fais :

- J'observe alors que je suis plus attentif et plus présent à :

=> Ce sont les repères qui m'aideront comme « rappel à soi » durant ma pratique quotidienne.

- J'observe aussi que je suis moins attentif et moins présent à :

=> Ce sont les repères qui me montreront ma progression au fur et à mesure de ma pratique quotidienne. Une pratique de l'attention au moment présent m'apporte une perception plus fine à ce que je ne percevais pas ou peu auparavant.

Outil 2

Les cinq clés de l'attention



Je note les observations faites lorsque je suis attentif au moment présent en pleine conscience :
quelles sont les manifestations des cinq clés de l'attention au présent chez moi.

Intentionnalité	
Pleine conscience	
Détente	
Adaptation	
Proportion	

Outil 3

Le rappel à soi



- Quels sont les rappels à soi que j'utilise :

- Je note mes observations concernant leur fréquence :

- Je note mes observations concernant leur force :

Outil 4

Le Stop interne



- Je note à quels moments j'utilise particulièrement le Stop interne :

- Je note les moments où j'ai pensé, après coup, à l'utiliser :

- J'observe mon état interne lors de ces moments (endormi, tendu, préoccupé...) :

Outil 5

Les neuf moments de présence attentive

- Je note mes observations, sans jugement ni raisonnement :



Outil 6

La méditation

- Je note mes observations suite à mes séances de méditation.
Par exemple : quelles pensées involontaires ont tendance à s'imposer ? Qu'est-ce qui me pousse à interrompre la séance ? Quelle sensation ai-je à la fin d'une séance ? Quelle émotion ? Etc.
Ne pas juger, juste observer et noter.



Outil 7

L'auto-observation

- Je note mes observations sur mes climats internes, mes dialogues avec moi-même ; j'observe la concomitance avec la situation qui m'entoure.



Outil 8

La détente des tensions



Check physique	Je repère mes tensions	Je repère le contexte où elles apparaissent	J'observe comment je les détend
Tensions mentales			
Tensions émotionnelles			
Tensions physiques			

Outil 9

La relaxation



- Après mes séances de relaxation, je note ce que j'ai pu observer, par exemple les points corporels les plus difficiles à détendre ou les plus faciles, etc.

Outil 10

Le relax flash

- Je note mes observations suite aux relax flash que je pratique.



Outil 11

La respiration

- Je note mes observations.



Outil 12

Les sensations



Je note mes observations sur mes sensations :

Vue	
Ouïe	
Odorat	
Goût	
Toucher	
Kinesthésie	
Cénesthésie	

Outil 13

Le maître du « Je »



- J'observe qu'il y a des situations où je ne me sens pas en unité, mais plutôt tendu :
- Je prête attention à mon état interne (mental, émotion, sensation, activité en cours) :
- J'observe qu'il y a des situations où je me sens en unité très facilement :
- Je prête attention à mon état interne (mental, émotion, sensation, activités en cours) :

Outil 14

La Roue des émotions

- Je note mes observations. Par exemple : comment la roue tourne, d'une émotion à l'autre, ou quelles émotions reviennent le plus souvent.



Outil 15

La charge émotionnelle



Je note mes observations dans la situation :

Quelle est mon émotion ?	
Est-elle positive ou négative ?	
Quelle est son intensité ?	
Quel en est le contexte déclencheur ?	
Quelle est l'origine, interne ou externe ?	
Quelles sont les conséquences ?	
En quoi cette émotion et sa charge sont-elles légitimes d'après moi ?	
Quelle est l'origine de cette croyance ?	
Et si je voyais la situation et la charge autrement ?	

Outil 16

L'intuition



Je note comment je pratique l'une ou l'autre des sept attitudes de pleine conscience qui me permettent de développer mon intuition:

Cultiver le calme en soi

Réintégrer son corps

Aimer le mouvement

Avoir un regard neuf

Ouvrir son champ
d'observation

Accueillir sans juger

Se faire confiance

Outil
17

Les climats intérieurs



Je décris mon climat intérieur dans quatre situations différentes :

J'observe s'il y a un climat commun, ou un goût, ou une atmosphère, entre ces descriptions. Je le décris ou le nomme :

--

Outil
18

La confiance en soi



J'observe comment j'agis positivement sur ma confiance en moi :

Mes monologues
intérieurs

La pression du passé

Oser ou ne pas oser

Outil 19

Les PIBA (Purs Instants de Bonheur Absolu)

- Je note tous les PIBA que l'attention en pleine conscience m'apporte. Je ne cherche pas à les reproduire, juste à m'ouvrir à de nouveaux PIBA par la pratique de l'attention au présent :



Outil 20

L'adhésion émotionnelle



- J'observe ce qui me fait adhérer émotionnellement :

- J'observe quels sont mes freins à l'adhésion émotionnelle :

Outil 21

L'intégration des émotions



- Par la pratique régulière de l'attention au présent, je prend conscience que mes émotions, même s'il y a un déclencheur externe, sont en moi. En acceptant ce fait sans jugement ni raisonnement, je les intègre comme partie de moi-même.
- Je note alors toutes mes observations (par exemple : quelles sont les émotions les plus faciles à intégrer et celles qui sont plus difficiles) :

Outil 22

Le geste Design



- J'observe les gestes que je « designe » :

- J'observe les états internes et les nouvelles sensations que cela me procure :

Outil 23

L'exercice de la main opposée



- J'observe comme l'utilisation de la main opposée me rappelle à moi en pleine conscience, à quelle occasion :

Outil 24

La décharge motrice



- Je note quelles activités me permettent une décharge motrice, dans la semaine, en dehors du travail :

- Je note quelles activités me permettent une décharge motrice pendant mes heures de travail :

Outil 25

Le réveil moteur

- Je note mes observations suite à la pratique du réveil moteur : états internes (émotionnel, mental, physiologique), la fréquence à laquelle je le pratique, le meilleur moment, etc. :



Outil 26

La slow attitude



- Je note mes observations suite à la slow attitude. Par exemple, dans quelle situation, pour quelle activité et l'état interne qui en résulte :

Outil
27

La posture corporelle



J'observe quelle posture d'autrui je pourrais essayer :

J'observe mes postures corporelles habituelles qui me font du bien :

J'observe les postures corporelles que je prends machinalement et qui me tendent :

Outil 28

L'interprétation



- J'observe que mes collègues et moi partageons les mêmes interprétations/avis :
 - Quel état interne y est associé ?
- J'observe que je n'ai pas la même vision/interprétation que mes collègues :
 - Quel état interne est associé à cette situation ? Suis-je prêt à lâcher prise ? Quels sont les enjeux pour moi, d'après moi ?

Outil
29

L'échelle de valeurs



Quelle est mon échelle de valeurs ? Quels exemples concrets l'illustrent ?

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Outil
30

Les pensées involontaires



- Je note les pensées involontaires que j’observe lors de mes moments de pleine conscience :

- Je note les émotions et climats qui y sont liés :

- Je note les tensions physiques qui les accompagnent :

Outil 31

L'image de soi



- Je note la manière dont je me perçois dans mes rêveries et mes discours intérieurs :
 - D'après moi, quelles sont mes qualités ?
 - D'après moi, quels sont mes défauts ?
- Qu'est-ce qui revient le plus souvent ?
 - Qu'est-ce qui m'étonne et que je découvre ?
 - Qu'est-ce que je critique le plus souvent, chez moi ?

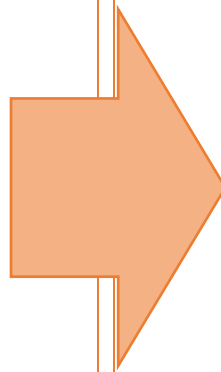
Outil 32

L'imagination créatrice



- Face à une situation bloquée, j'observe en moi toutes les pensées qui justifient ce blocage.
- Sans jugement je les note :

- Après m'être détendu et avoir fait quelques pas ou une autre activité, je me laisse aller à imaginer d'autres points de vue :



=> En synthèse, ce que je retiens :

Outil 33

La mémoire



Face à une situation donnée, je me détends et par l'attention en pleine conscience, j'observe :

Parmi mes pensées, mes émotions et mes sensations, ce qui s'invite du passé :

Comment je pourrais vivre la situation sans référence au passé :

Ce qui se passe en moi, lorsque je vis cette situation au présent, en pleine conscience :



Outil
34

La visualisation



J'observe la clarté de l'image que je visualise :

J'observe la force et l'intensité de l'image que je visualise :

J'observe ma capacité à la transformer et à la maintenir dans le temps :

Outil 35

La réalisation unitive



J'observe tous les contours de l'image ou de l'idée que je me fais de ce projet ou de cette activité (y compris la manière dont je m'y inclus) :

J'observe quels sont mes états émotionnels vis-à-vis de ce projet ou de cette activité :

J'observe quelles actions je mets en place où à quel moment je me sens bloqué ou freiné. Dans tous les cas, je m'auto-observe en globalité et en pleine conscience :

Outil 36

La relation au temps



- J'observe ma relation au temps, mes états émotionnels, mes pensées ou convictions qui y sont liés, ce qui me dynamise et ce qui me tend :

Outil 37

La planification souple



- J'observe ce qui dans ma relation au temps m'apporte rigidité et tensions :

- J'observe en moi ce qui pourrait m'apporter plus de souplesse dans ma planification et mon vécu du temps :

Outil 38

Le biorythme personnel



Je colorie chaque moment de la journée selon la tonique que j'observe en moi, par exemple toutes les deux heures.

Rouge = Energie centrée sur la motricité ; **Orange** = Energie centrée sur la relation ;

Vert = Energie centrée sur les sensations ; **Bleu** = Energie centrée sur le mental.

Jour 1									
Jour 2									
Jour 3									
Jour 4									
Jour 5									
Jour 6									
Jour 7									

6h

8h

10h

12h

14h

16h

18h

20h

22h

24h

Outil 39

Trois comportements bloquants

- Pratiquer l'attention au présent, en pleine conscience m'amène à une perception plus fine de moi-même et des situations telles qu'elles se présentent. Sans jugement ni analyse, j'observe que je suis parfois confronté à des situations fermées ou bloquées et que la cause n'est pas à l'extérieur ni chez les autres, mais en moi-même.
- Alors, je note mes observations :



Outil 40

Le centre de gravité interne

- La pratique de la pleine conscience de façon régulière m'amène à percevoir ma personne globalement comme un tout où émotions, pensées, sensations et mouvements agissent en interdépendance. Dans les brefs instants de pleine conscience, j'observe que toute ma personne est en unité et je me sens « centré ».
- Je note alors toutes mes observations:



Outil
41

La matrice Gestion de ses activités



+

Tâches urgentes et importantes

-

-

Mon engagement émotionnel

+

Outil 42

L'équilibre objectifs perso / objectifs pro



- J'observe quels sont mes états émotionnels vis-à-vis des objectifs pro :

A partir de mes observations, je note ce qui me permet d'établir les caractéristiques de mes objectifs perso :

S

M

A

R

T

Outil 43

La proportion



Les situations où j'observe proportion ou disproportion :	Mes exemples de disproportion en inhibition :	Mes exemples de disproportion en excès :	Mes exemples de juste proportion :

Outil
44

La conscience de ses facultés



+

Facultés professionnelles

-

-

Facultés personnelles

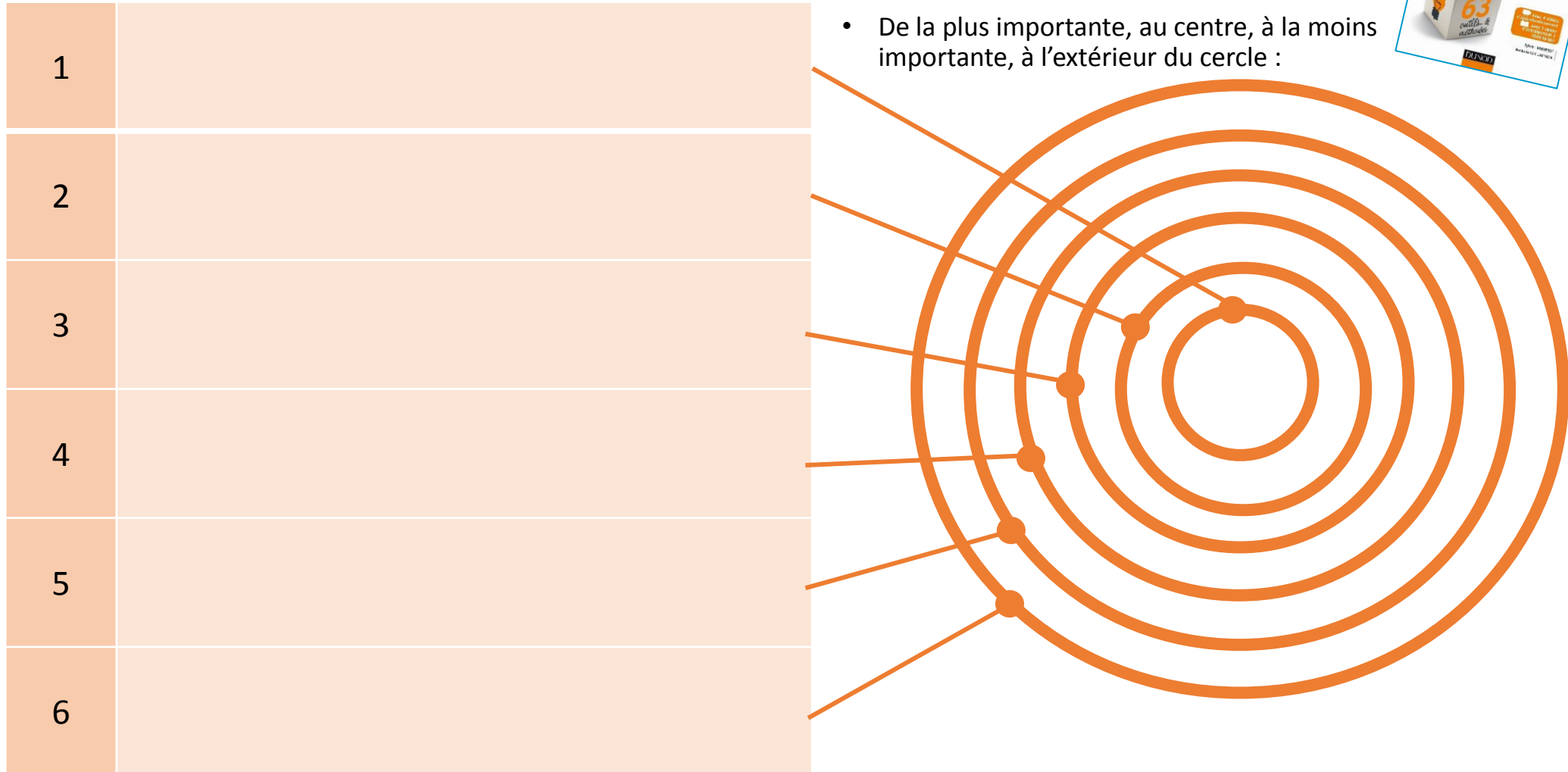
+

Outil 45

Les cercles de critiques



- De la plus importante, au centre, à la moins importante, à l'extérieur du cercle :



Outil 46

L'identification

- J'observe ce à quoi je suis « accroché », identifié, en notant la date, la situation et mes justifications :

- Je reprends mes notes trois semaines plus tard et j'observe mon état interne, émotionnel et mes pensées :



Outil 47

La projection

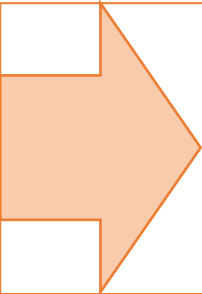


- Je pense à trois personnes que je n'apprécie guère et je note ce que je n'aime pas en elles :

- Maintenant, je note ce que j'aime en elles :

- Je pense à trois personnes que j'apprécie beaucoup et je note ce que j'aime en elles :

- Maintenant, je note ce que je n'aime pas en elles :



J'observe ce qu'il y a de commun entre toutes ces notes. Sans jugement ni analyse, j'observe ce que je reconnais en moi-même, et qui sont mes projections sur les autres :

Outil 49

L'interdépendance



- Je note mes observations :

Outil 50

Le *non* constructif

- J'observe ma nouvelle capacité à différer ma réponse négative, grâce à la pratique de l'attention en pleine conscience et la transformation positive pour moi et pour l'autre. Je note ces observations :



Outil 51

Le fonctionnement stimuli-réponse



- J'observe les stimuli avec lesquels j'arrive à répondre en pleine conscience, de façon non mécanique :

- Je peux les utiliser comme des rappels à soi : chaque fois qu'ils se manifestent, c'est une opportunité d'être en pleine conscience.

- J'observe les stimuli avec lesquels je répons machinalement, sans être attentif en pleine conscience :

- Je suis certainement trop identifié à ces stimuli, j'en note la source et la situation :

Outil
52

Les signes du stress



Je reconnais mon état de stress parce que je...

J'observe mes tensions physiques ou émotionnelles :

Je me détends grâce à...

Outil 53

Les manifestations de notre insécurité interne



- J'observe mon insécurité interne par des manifestations évidentes :

- J'observe aussi que je masque cette insécurité interne par des jugements ou autosatisfactions :



- La pratique régulière de l'attention au présent me permet d'observer que chaque fois que je suis dans le jugement, la critique, la censure, je ne suis pas en pleine conscience. Dès que j'y suis, il n'y a plus tout cela, j'observe alors un nouvel état de sécurité interne :

Outil 54

La pression d'autrui

- Lorsque je subis la pression d'autrui, je reconnais cet état et j'observe mes tensions...

... émotionnelles :

... en pensées :

... physiques :

... physiologiques :



Outil 55

Les aspirations positives



- J’observe quelles sont mes aspirations positives et comment, en les réalisant, elles me dynamisent et me font du bien :

- J’observe comment les cinq clés de l’attention au présent m’aident dans la réalisation de mes aspirations positives :
 - Intentionnalité :
 - Pleine conscience :
 - Détente :
 - Adaptation :
 - Proportion :

Outil 56

Le lâcher-prise



- J'observe ce qui m'empêche de lâcher prise, sans jugement ni autodénigrement (situation, état émotionnel...) :

- J'observe ce qui m'a permis de lâcher prise (situation, état émotionnel et pensées) :

- J'observe mon état interne lorsque j'arrive à lâcher prise ; j'observe aussi ce qui se passe autour de moi, en concomitance :

Outil
57

La recharge de ses batteries



En temps réel :	A court terme :	Dans la durée :

Outil 58

La déconnexion/reconnexion



- J'observe les situations où je pratique l'exercice de déconnexion/reconnexion, et ce que cela m'apporte :

- J'observe les situations où je pratique l'exercice et où il m'est plus difficile.
Je note mon état interne et le degré d'identification à la situation :

Outil 59

Les sphères de vie

- Je dessine mes sphères de vie telles que je les vois et me vois actuellement :

- Je dessine mes sphères de vie de façon à me sentir bien avec leur représentation :



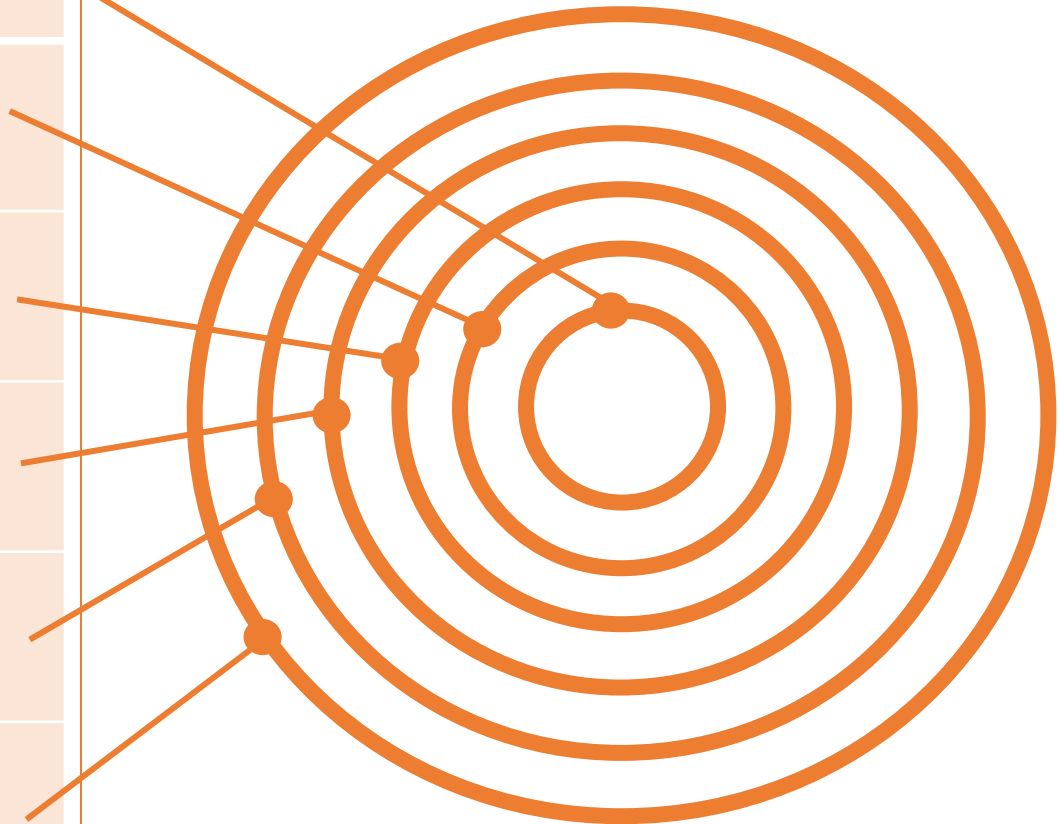
Outil
60

Les cercles de prestige



1	
2	
3	
4	
5	
6	

- De ce que j'admire le plus, au centre, à ce que j'admire le moins, à l'extérieur du cercle :



Outil
61

La cartographie des moments clés



+	-	+	-
Année N			
Année N-1			
Année N-2			
Année N-3			

Outil 62

L'auto-coaching



- De semaine en semaine, qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience m'a fait observer en moi et autour de moi que je ne percevais pas auparavant ?
- Qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience m'a révélé de moi, que ne croyais pas exister ou que je n'imaginai pas ?
- Qu'est-ce qui fait sens dans ma vie et que je souhaite développer ?

Outil
63

La démarche de progrès intérieur



Les états internes que je souhaite transformer	Les contextes qui favorisent ces états internes	L'état souhaité	Ce que je mets en place avec la pleine conscience

La boîte à outils

de la

Pleine conscience au travail



Sylvie LABOUESSE |
Nathalie VAN LAETHEM |

DUNOD