

# CBTm

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY WITH MINDFULNESS  
THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE LA PLEINE CONSCIENCE

## Feuillets de Séance 5

Exercice de Pleine Conscience - *Engager vos sens*

Pièges de la pensée concernant les expériences stressantes

Mettre vos Pensées À L'Épreuve

Le modèle du continuum de la santé mentale

Plan De Bien-Être

[www.cbtm.ca](http://www.cbtm.ca)

# ENGAGER VOS SENS

---

**Le son:** Commencez à vous détendre en remarquant simplement tous les sons autour de vous. Donnez-vous la permission de suspendre votre jugement sur les sons. Ils ne sont ni bons ni mauvais, ils existent tout simplement. Entendez-vous maintenant plus de choses qu'avant de commencer? Il se peut que des sons subtils soient passés inaperçus auparavant. Pouvez-vous les entendre maintenant?

**L'odorat:** Maintenant, déplacez votre concentration vers les odeurs de votre environnement. Quelqu'un cuisine-t-il le dîner dans votre immeuble? Pouvez-vous détecter l'odeur des pièces électroniques de votre ordinateur ou l'air frais qui entre par votre fenêtre? Essayez de fermer les yeux pour vous concentrer sur les parfums les plus subtils.

**La vue :** Si vous avez fermé les yeux il y a un moment, ouvrez-les pour remarquer les couleurs, les formes et les textures de votre environnement. Si vous regardez vraiment, presque tout présente une variation de couleurs et des textures qui sont peut-être passées inaperçues. Combien y a-t-il de teintes de bleu ou de rouge? Manque-t-il des couleurs?

**Le goût :** Vous pouvez faire cette étape, que vous ayez ou non de la nourriture à manger. Il suffit de prendre conscience de votre langue dans votre bouche, de votre salive, et de votre souffle pendant que vous expirez. La plupart d'entre nous ont des goûts en bouche en tout temps. Passez votre langue sur vos dents et à l'intérieur de vos joues – que remarquez-vous?

**Le toucher :** Où avez-vous placé vos mains lorsque vous avez commencé cet exercice? Prenez conscience de la sensation de l'endroit où vos mains rencontrent quelque chose de solide comme le tissu de vos vêtements ou la surface de votre bureau. Prenez conscience de la pression entre vos pieds et le sol. Essayez de sentir les textures que vous avez remarquées du regard il y a un instant. Pour vous ancrer complètement dans la pièce et mettre fin à l'exercice, touchez plusieurs objets sur votre bureau; vous pouvez peut-être même vous lever de votre fauteuil pour apporter de l'énergie et des sensations à toutes les parties de votre corps.

## Pièges de la pensée

## Exemples

### Généralisation excessive

Penser qu'une situation négative fait partie d'un cycle constant de mauvaises choses qui se produisent. Les gens qui généralisent à l'excès utilisent souvent des mots comme « toujours » ou « jamais ».

La dernière fois que j'ai conduit au centre-ville, j'ai commis des erreurs stupides. Cela m'arrive toujours! Je ne gère jamais bien ces situations.

### Pensée tout ou rien (aussi appelée pensée en noir ou blanc)

Voir les choses comme étant uniquement justes ou fausses, bonnes ou mauvaises, parfaites ou terribles. Les gens qui perçoivent les choses en noir ou en blanc considèrent une petite erreur comme un échec total.

Je ne peux jamais baisser ma garde. Les gens sont mauvais. On ne peut faire confiance à personne.

### Divination

Prédire que quelque chose de mauvais se produira, sans aucune preuve.

Si je ne maîtrise pas complètement la situation, les gens vont se blesser.

### Raisonnement émotionnel

Croire que les mauvais sentiments ou émotions reflètent la vérité d'une situation.

Je me sens coupable de ce qui s'est passé, c'est donc forcément de ma faute/je dois être à blâmer.

### Étiquetage

Ne dire que des choses négatives sur soi-même ou sur les autres.

Mon organisation ne me soutient pas. Mon superviseur est un imbécile! J'ai fait une erreur, donc je suis incompetent!

## Pièges de la pensée

## Exemples

### Déclarations du type « devrait »

Se dire comment on « devrait » ou « doit » agir. Les déclarations de type « je devrais » nous mènent à un sentiment de culpabilité. Les déclarations de type « ils devraient » au sujet des autres mènent à la colère et au ressentiment.

Je devrais pouvoir gérer cette situation sans être contrarié, me sentir triste, me mettre en colère ou avoir peur! Je ne devrais pas laisser cette situation me perturber!

### Lecture de la pensée

Sauter aux conclusions sur ce que les autres pensent, sans aucune preuve.

Si je prends quelques jours de congé pour régler cette situation, mes collègues vont penser que je suis faible.

### Filtre mental

Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et ne pas tenir compte de ce qui est bon ou positif.

Je conduis depuis 20 ans, mais j'ai eu un accident grave. Je suis un conducteur horrible.

### Pensée catastrophique

Exagérer l'importance des choses négatives, croire au pire scénario ou penser que quelque chose est insupportable ou impossible alors que ce n'est pas si grave.

Parce que je me sens stressé et dépassé maintenant, je ne pourrai plus jamais conduire.

### Personnalisation

Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont, en fait, vous n'étiez pas le principal responsable.

La famille a l'air affligée. Elle doit me blâmer pour ce qui est arrivé.

## METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Impliqué dans un accident de voiture où une femme est morte.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle est morte par ma faute.

À quel point en suis-je convaincu?  un peu  moyenne  beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 85

Quelle émotion avez-vous ressentie?  fâché  triste  nerveux autre coupable

Quelle est l'intensité de l'émotion?  faible  moyenne  très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 90

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie? Je conduisais l'autre véhicule et j'ai essayé de faire un massage cardiaque à cette femme mais elle n'a pas survécu.

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie? Je n'ai pas causé l'accident. J'ai fait tout ce que je savais faire.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? \_\_\_\_\_

J'ai fait de mon mieux pour lui sauver la vie, mais ses blessures étaient graves.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même? La famille pourrait me blâmer. Cela serait difficile mais je survivrais. Je sais que la famille essaie aussi de comprendre la situation.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

La famille pourrait me dire que j'ai fait tout ce que je pouvais.

Que se passera-t-il probablement?

La famille ne se concentrera pas sur moi, mais sur son propre deuil.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Je ne pourrai pas continuer à conduire.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Je pourrais être capable de continuer à fonctionner.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? \_\_\_\_\_

Je suis fier qu'elle ait essayé de la sauver et ce n'était pas sa faute.

Que devrais-je faire maintenant?

Parler à mon partenaire, me promener, écouter de la musique, etc.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu  moyenne  beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 50

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte  moyenne  très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 45

# METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? \_\_\_\_\_

À quel point en suis-je convaincu?     un peu     moyenne     beaucoup    (ou attribuer une cote de 0 à 100) \_\_\_\_\_

Quelle émotion avez-vous ressentie?  fâché     triste     nerveux    autre \_\_\_\_\_

Quelle est l'intensité de l'émotion ?     faible     moyenne     très forte    (ou attribuer une cote de 0 à 100) \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?  
\_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?  
\_\_\_\_\_

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation?  
\_\_\_\_\_

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?  
\_\_\_\_\_

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?  
\_\_\_\_\_

Que se passera-t-il probablement?  
\_\_\_\_\_

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?  
\_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?  
\_\_\_\_\_

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait?  
\_\_\_\_\_

Que devrais-je faire maintenant?  
\_\_\_\_\_

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu     moyenne     beaucoup    (ou attribuer une cote de 0 à 100) \_\_\_\_\_

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte     moyenne     très forte    (ou attribuer une cote de 0 à 100) \_\_\_\_\_

# Le modèle du continuum de la santé mentale (MCSM)



En santé	En réaction	Blessé	Malade
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fluctuations normales de l'humeur</li> <li>Prend les choses calmement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritable/ Impatient(e)</li> <li>Nerveuse ou nerveux</li> <li>Triste/ submergé(e)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colère</li> <li>Anxiété</li> <li>Triste envahissante/ désespoir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crises de colère, agressivité</li> <li>Anxiété excessive/ états de panique</li> <li>Dépression/ Idées suicidaires</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bon sens de l'humeur</li> <li>Bonne performance</li> <li>Maîtrise de la situation et de son état mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarcasme déplacé</li> <li>Procrastination</li> <li>Tendance à l'oubli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attitude négative</li> <li>Performance médiocre/ bourreau de travail</li> <li>Piètre concentration/ mauvaises décisions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insubordination grave</li> <li>Ne peut s'acquitter de ses fonctions; n'arrive pas à contrôler son comportement ou à se concentrer</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cycle de sommeil normal</li> <li>Peu de difficulté à dormir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Troubles du sommeil</li> <li>Pensées intrusives</li> <li>Cauchemars</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sommeil agité, perturbé</li> <li>Images récurrentes</li> <li>Cauchemars récurrents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne peut s'endormir ou demeurer endormi(e)</li> <li>Trop ou trop peu de sommeil</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne condition physique</li> <li>Bon niveau d'énergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muscles tendus</li> <li>Céphalées</li> <li>Faible niveau d'énergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acroissement des douleurs et de la fatigue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maladies physiques</li> <li>Fatigue chronique</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Active ou actif socialement ou physiquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminution des activités ou des instances de socialisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évite de participer aux activités sociales</li> <li>Retrait social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évite de sortir ou de répondre au téléphone</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun ou faible risque lié à l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation accrue d'alcool, du cannabis ou du jeu pour atténuer le stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Difficulté à limiter l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incapacité à contrôler l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>S'entoure d'un réseau de soutien</li> <li>S'applique des stratégies d'adaptation saines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître ses limites</li> <li>Se reposer</li> <li>Déceler et résoudre les problèmes rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être à l'écoute de ses signes de détresses</li> <li>Se confier à quelqu'un</li> <li>Chercher de l'aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître les ressources et suivre les recommandations</li> <li>Consulter un professionnel</li> </ul>

# PLAN DE BIEN-ÊTRE

**ÉTAPE 1 :** Signes avant-coureurs (pensées, images, humeurs, comportements) qui indiquent que je me sens dépassé par le stress

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 2 :** Trois stratégies d'adaptation – choses que je peux faire moi-même pour ne plus penser à mes problèmes

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 3 :** Trois personnes que je peux appeler (pour simplement passer du temps avec elles ou pour parler) ou lieux de rencontre où je peux aller me distraire

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. Nom _____ | Téléphone _____ |
| 2. Nom _____ | Téléphone _____ |
| 3. Nom _____ | Téléphone _____ |

**ÉTAPE 4 :** Trois personnes à qui je peux demander de l'aide

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. Nom _____ | Téléphone _____ |
| 2. Nom _____ | Téléphone _____ |
| 3. Nom _____ | Téléphone _____ |

**ÉTAPE 5 :** Professionnels avec qui je peux communiquer si j'ai besoin d'aide

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Unité mobile d'intervention d'urgence - (204) 940-1781
3. Centre d'intervention d'urgence - 817, avenue Bannatyne (Service de crise 24h/24)
4. Ressources d'emploi: \_\_\_\_\_