

Exercices à faire après la séance 7

Choisissez parmi toutes les sortes de pratiques de pleine conscience formelles expérimentées (body scan, méditation assise, méditation centrée sur les sons, etc...) une forme de pratique que vous avez l'intention de poursuivre de manière régulière et quotidienne au cours des prochaines semaines.

Pratiquez cet exercice quotidiennement cette semaine, et enregistrez vos réactions et commentaires sur la fiche d'enregistrement des exercices à domicile.

Pratiquez les 3 min d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments décidés à l'avance.

Pratiquez les 3 min d'exercice de respiration quand vous remarquez des pensées ou des sentiments désagréables.

Notez sur votre fiche d'enregistrement vos commentaires éventuels.

Prévention de la rechute

Quels sont vos signes avant-coureurs personnels d'une menace possible de dépression (par ex, devenir irritable, diminuer les contacts sociaux – « ne vouloir voir personne », changement de vos habitudes de sommeil ou d'alimentation, fatigue, arrêt de la pratique sportive, ne plus vouloir avoir à s'occuper du courrier, des factures, des échéances) ?

Mettez en place un système de première alerte. Ecrivez maintenant les changements que vous devez repérer (si c'est possible pour vous, intégrez les personnes avec qui vous partagez votre vie dans cet effort collaboratif pour détecter et répondre aux signes avant-coureur de dépression, plutôt que de simplement y réagir).

Ecrivez également des suggestions pour un plan d'action que vous pourriez mettre en oeuvre dès que vous ou vos proches auriez remarqué des signes précurseurs de dépression (prenez soin de prendre en compte l'état d'esprit qui sera le vôtre à ce moment-là : « je ne serai vraisemblablement pas très enthousiaste à cette idée, mais je sais néanmoins qu'il est important pour moi... »).

Par exemple, vous pouvez passer un enregistrement de yoga, de body scan, ou d'un exercice de pleine conscience.

Faites fréquemment des espaces de respiration pour examiner les pensées qui vous habitent et les actions les plus appropriées à prendre. Lisez quelque chose qui vous reconnecte avec votre sagesse profonde...

----- Il peut être utile de vous rappeler que ce dont vous avez besoin pendant les moments difficiles, n'est pas différent de tout ce que vous avez déjà pratiqué maintes fois pendant ce cours. ----
