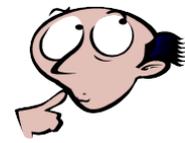


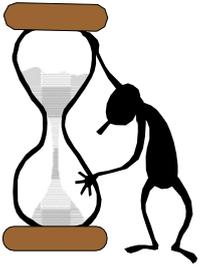
# Reportez vos soucis



L'inquiétude peut survenir à n'importe quel moment et à n'importe quel endroit, sans que vous puissiez en identifier l'élément déclencheur. C'est pourquoi elle peut sérieusement entraver la vie au quotidien. Une technique de gestion de l'inquiétude est de la reporter à un moment de la journée réservé à cette activité. Grâce à cette stratégie, expliquée ci-dessous, vos soucis vous gêneront moins et vous pourrez les gérer plus efficacement. Vous vous sentirez donc plus en contrôle. Sachez que vous devrez pratiquer à mainte reprise. Cela prend du temps et de la patience.

## 1. Choisir le moment

- Commencez par choisir un lieu et un moment de la journée, qui sera le même chaque jour, pour penser à vos inquiétudes (p. ex. : 18 h : étudier, 20 minutes).
- Faites de ce lieu un espace confortable et libre de toutes distractions. Il devrait servir uniquement à cette activité et ne pas être un lieu que vous fréquentez régulièrement, comme le fauteuil au salon, pour effectuer d'autres tâches.



- Ne choisissez pas un moment près de votre heure de coucher. Préconisez une période de votre horaire pratique pour cette tâche qui vous permettra d'examiner vos soucis facilement tous les jours.

## 2. Reportez vos soucis

- Aussitôt qu'un souci apparaît, reportez-le au moment opportun.
- Notez brièvement le sujet de cette inquiétude (en quelques mots seulement) dans un petit cahier que vous pouvez garder avec vous pour cet usage.
- **Souvenez-vous** que vous aurez le temps d'y penser comme il faut plus tard et donc qu'il est inutile de si attarder maintenant; il y a des choses plus importantes ou plus agréables à faire dans cet instant que de s'inquiéter.
- Redirigez votre attention au moment présent et aux tâches du quotidien afin de laisser passer le souci à la période réservée. **Conseil** : lisez la fiche d'information **Qu'est-ce que la pleine conscience?**
- Enfin, dans cet instant, décidez ce qui est la plus importante et la meilleure chose à faire pour vous. Posez immédiatement des gestes pratiques, positifs, agréables, actifs ou enrichissants.

## 3. Examinez vos inquiétudes au moment réservé pour cette tâche

Une fois le moment de la journée choisi arrivé, installez-vous confortablement dans le lieu sélectionné et prenez le temps d'examiner les soucis que vous avez notés durant la journée. Garder en tête ce qui suit.

- Examinez les soucis notés seulement si vous pensez que cela est **nécessaire**.
- Si certaines ou toutes des inquiétudes que vous avez écrites ne vous dérangent plus ou ne semblent plus pertinentes, aucune autre action n'est requise.
- Si certaines de ces inquiétudes doivent être examinées, ne passez pas plus de temps à le faire que la période allouée à cette activité. Il peut être utile d'écrire vos pensées au lieu de seulement y réfléchir. Choisissez la méthode qui vous convient le plus.



**Veillez noter** : vous apprendrez plus tard quoi faire de vos inquiétudes, mais pour l'instant concentrez-vous sur l'action de les reporter au moment de la journée que vous avez choisi.

Il peut vous sembler étrange et plus de travail de ne pas résoudre vos inquiétudes aussitôt qu'elles surviennent, de toujours garder un cahier de notes avec soi pour les écrire, et de consacrer un moment précis de la journée.

Il est important de suivre ces directives au début parce que vous apprenez une nouvelle habileté qui est difficile à maîtriser. Avec du temps et de la pratique, cette stratégie formelle vous permettra de reporter vos inquiétudes plus efficacement et de manière intuitive. Aussi, alors que les personnes croient souvent qu'elles ne pourront pas s'empêcher de penser à leurs soucis, elles sont surprises de découvrir qu'elles peuvent en effet les reporter et se sentent donc plus en contrôle.