

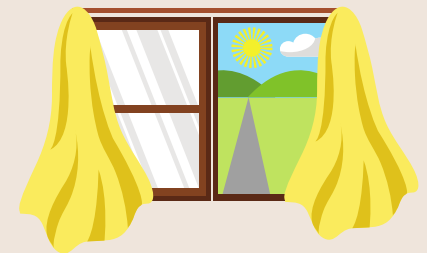


Conscience de l'environnement

Cet exercice ne nécessite qu'une fenêtre avec vue. Tu peux aussi le faire en plein air.

Étape 1

Trouve un espace avec une fenêtre qui donne sur l'extérieur.



Étape 2

Regarde tout ce que tu vois par la fenêtre. Évite d'étiqueter et de catégoriser ce que tu vois; au lieu de penser à « oiseau » ou à « panneau d'arrêt », concentre-toi sur les couleurs, les motifs ou les textures.



Étape 3

Porte attention aux mouvements de l'herbe ou des feuilles dans la brise. Observe les différentes formes présentes dans cette petite portion du monde que tu vois. En regardant la vue de la fenêtre, essaie de te mettre à la place d'une personne qui ne connaît pas l'endroit.

Étape 4

Contente-toi d'observer sans critiquer. Sois conscient de l'environnement sans t'y attarder

Étape 5

En cas de distraction, détache-toi doucement de ces pensées et observe une couleur ou une forme pour te remettre dans le bon état d'esprit.



Adapté de PositivePsychology.com: [positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities](https://www.positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities)
Traduction française fournie par le réseau régional antitabac de l'Est de l'Ontario.
La reproduction ou la distribution de ces documents est autorisée, à condition d'inclure la mention suivante sur toutes les versions électroniques ou imprimées : © CAMH. Il est interdit de modifier ces documents sans obtenir au préalable la permission de CAMH.