

# Trois sens

Pour pratiquer la pleine conscience, tu peux aussi observer tout simplement ton expérience grâce à trois sens — l'ouïe, la vue et le toucher. Prends quelques respirations et demande-toi :

**« Quelles sont les trois choses que je peux entendre? »**

horloge sur le mur, voiture qui passe, musique dans la pièce voisine, ma respiration...



**« Quelles sont les trois choses que je peux voir? »**

cette table, ce panneau, une personne qui marche...

**« Quelles sont les trois choses que je peux ressentir? »**

la chaise sous moi, le sol sous mes pieds, le téléphone dans ma poche...



Prends le temps de réfléchir à ces réponses, un sens à la fois.

**Il est impossible de faire cet exercice sans être présent et attentif!**

Adapté de : [anxietycanada.com/articles/mindfulness-exercises](https://anxietycanada.com/articles/mindfulness-exercises)

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.