FICHE 40 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Une activité du quotidien en pleine conscience

Sortir du pilote automatique pendant une tâche ordinaire

OBJECTIF

Intégrer la pleine conscience dans la vie de tous les jours en choisissant une activité routinière (se brosser les dents, se doucher, faire la vaisselle) et en y portant une attention complète.

POUR QUI

Personnes qui « n'ont pas le temps » de méditer, rumination pendant les tâches automatiques.

DURÉE

Quelques minutes par jour, pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explique le pilote automatique : pendant les tâches répétitives, l'esprit part souvent dans la rumination.
2. Choisissez ensemble une activité quotidienne précise.
3. Pendant cette activité, porter attention aux sensations : températures, odeurs, sons, gestes, comme si c'était la première fois.
4. Quand l'esprit part, le remarquer et revenir aux sensations.
5. Faites le point : qu'est-ce qui a été remarqué de nouveau ? Effet sur l'humeur ou la rumination ?

POINTS D'ATTENTION

> Garde la même activité plusieurs jours avant d'en changer. L'objectif n'est pas de faire la tâche parfaitement, mais d'être présent(e).

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 40 · FICHE À REMETTRE

Mon activité en pleine conscience

Pas besoin de trouver du temps en plus : tu peux pratiquer pendant une activité que tu fais déjà tous les jours. Il s'agit simplement d'être vraiment là pendant que tu la fais.

1. Mon activité du quotidien : _____ (se brosser les dents, se doucher, faire la vaisselle…)
2. Pendant l'activité, remarque les sensations : température, odeurs, sons, gestes.
3. Fais-la comme si c'était la première fois.
4. Quand ton esprit part ailleurs, remarque-le et reviens aux sensations.

Jour	Fait ? (oui/non)	Ce que j'ai remarqué de nouveau	Où partait mon esprit

Qu'est-ce que ça change d'être vraiment là pendant cette activité ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification