# LÉGÈRE

## *J'apaise mon stress intérieur*

Cahier d'accompagnement

*Retrouver un sentiment de sécurité,*
*de calme et de stabilité.*



# Comment utiliser ce cahier

Prenez ce moment comme une pause pour vous.
Installez-vous au calme, respirez doucement et remplissez
ces pages avec simplicité, sans pression.
Vous pouvez y revenir chaque fois que vous en ressentez le besoin.



## Mon intention du moment

### Petites consignes douces

- Je ralentis
- Je respire
- Je m'écoute
- Je réponds avec bienveillance

# Ce qui active mon stress

*Aujourd'hui, ce qui me pèse le plus...*



*Dans mon corps, je le ressens surtout...*

*Les pensées qui reviennent souvent...*

*Ce dont j'aurais besoin maintenant...*

*Nommer ce que je ressens, c'est déjà commencer à l'apaiser.*

# Mes ressources apaisantes

## Ce qui m’aide à me sentir en sécurité

## Les personnes ou les lieux qui me font du bien

## Mes gestes de retour au calme

## Mes phrases d’ancrage



*Exemples : respirer lentement, marcher, boire une tisane, m’isoler quelques minutes, poser une main sur mon cœur.*

5

# Mon rituel
## *de retour au calme*

### Quand le stress monte, *je peux...*

- ◯ *Respirer profondément*
- ◯ *Relâcher mes épaules*
- ◯ *Poser une main sur mon cœur*
- ◯ *Boire une boisson chaude*
- ◯ *Revenir ici, maintenant*

### Ce que je choisis *de faire aujourd'hui*

.....

.....

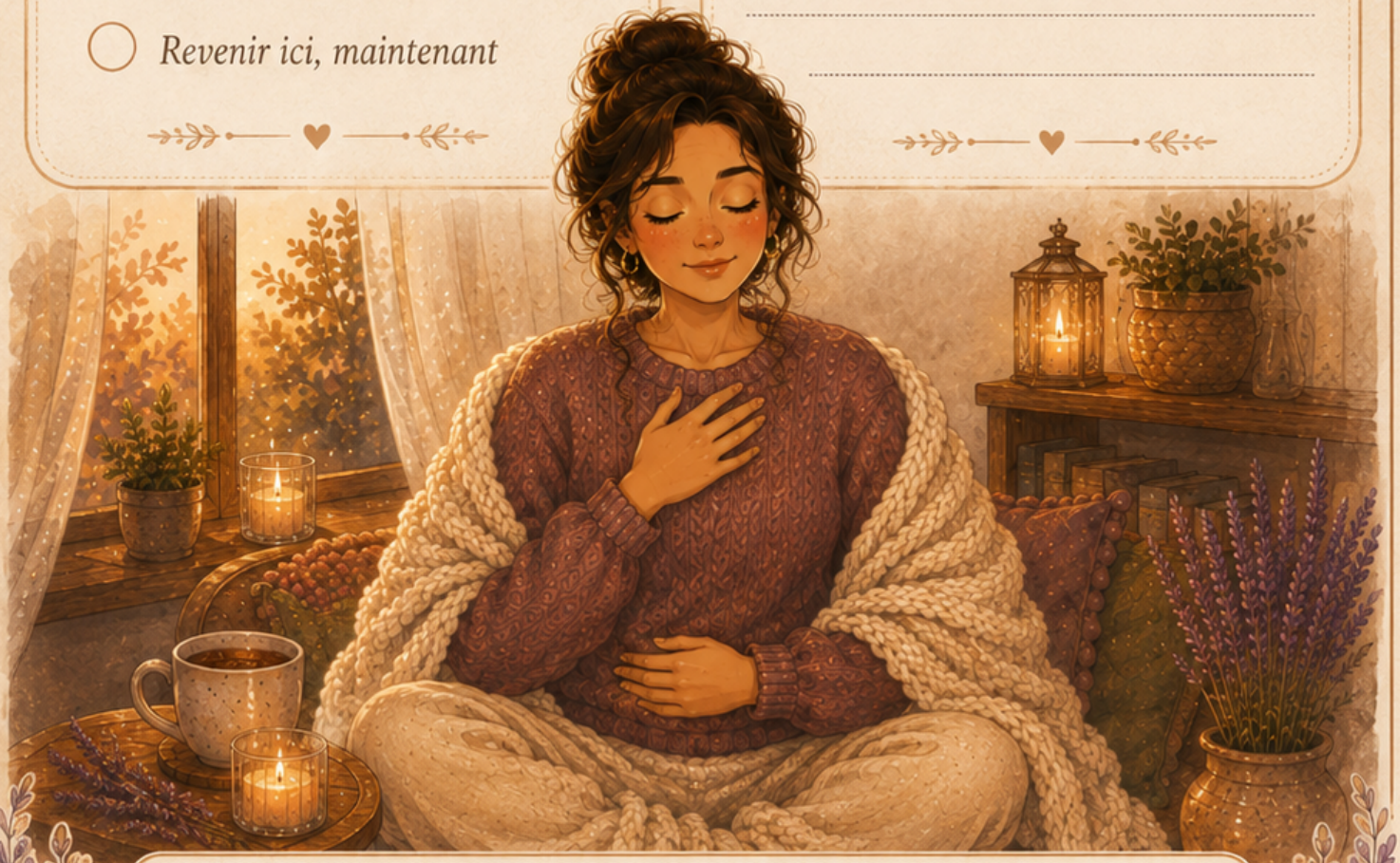
.....

.....

.....

.....

.....



*Je suis en sécurité. Je peux ralentir. Je peux souffler.*

# Le mot de Marie

J’espère que ce cahier vous aidera à retrouver
plus de calme, de sécurité et de douceur
dans votre quotidien.

Prenez le temps d’avancer à votre rythme,
avec bienveillance envers vous-même.

Et si vous ressentez le besoin d’aller plus loin,
je peux aussi vous accompagner de façon
plus personnelle, en présentiel ou en visio.

Avec douceur,

*Marie-Laure*

