

Carnet de suivi

Kit anti-épuisement

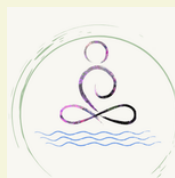
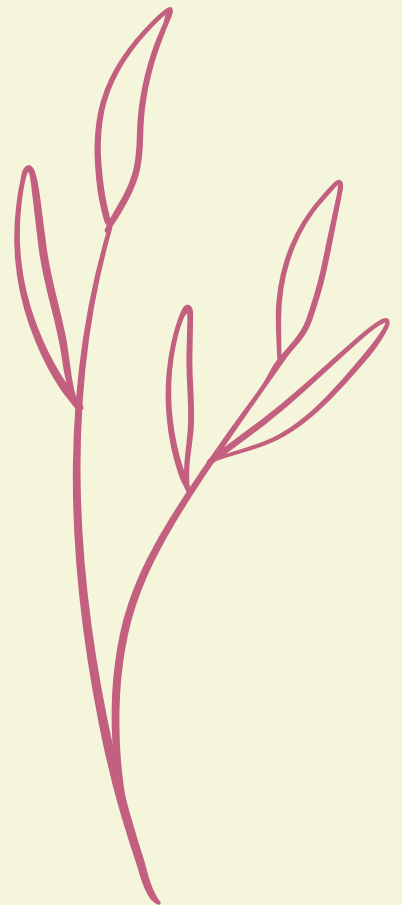


Créé par Cécile Rivière
Sophrologue certifiée
rivieredesens.fr

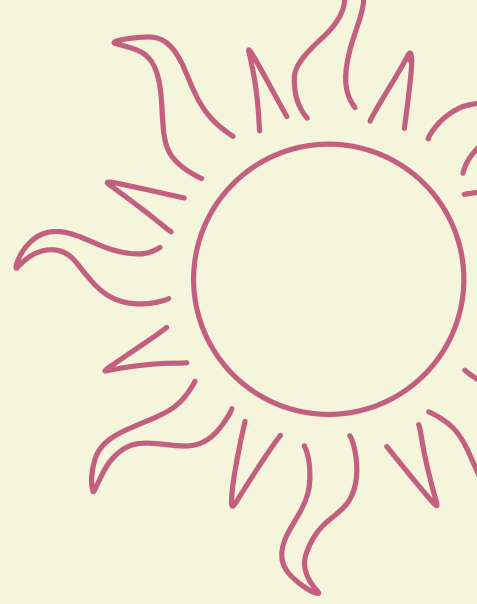


Table des matières

03	Introduction
04	Comment utiliser ce carnet ?
05	Conseils pour les exercices
06	Etat des lieux
08	Relaxation corporelle
09	Visualisation guidée
10	Mini-rituel nature
11	Bilan
12	Conclusion



Introduction



BIENVENUE !

Vous traversez une période de fatigue intense, de surcharge mentale, ou simplement un moment où tout semble trop.

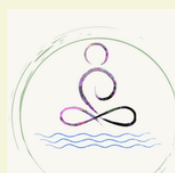
Le mental s'emballe, le corps se crispe, et même les gestes les plus simples demandent un effort.

C'est souvent dans ces instants que l'on se sent dépassée, vidée, sans savoir par où recommencer pour retrouver un peu de souffle.

Ce kit d'urgence a été imaginé comme une pause bienveillante, un espace à part, où vous pouvez vous déposer, respirer et vous reconnecter à vous-même.

Il ne s'agit pas d'un grand programme, ni d'une transformation radicale. C'est un petit pas, un premier geste de soin, une main tendue dans les moments où tout semble trop.

Cécile Rivière



Comment utiliser ce carnet ?

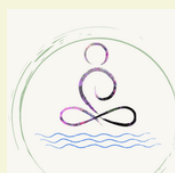


Ce carnet est une invitation à prendre soin de ton mental
à ton rythme,
sans pression ni objectif à atteindre.

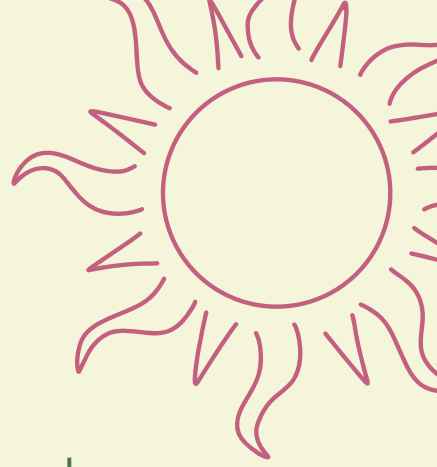
Découvre puis approprie-toi ces exercices, c'est dans la répétition
que tu observeras les changements.

Voici quelques conseils pour en profiter pleinement :

- Choisis **un moment rien que pour toi** chaque jour — le matin pour bien commencer la journée, ou le soir pour te libérer des tensions accumulées.
- **Laisse-toi guider** : tout est prévu pour t'accompagner pas à pas, sans effort, simplement en te laissant porter par les propositions.
- Écoute l'audio et regarde la vidéo autant de fois que nécessaire. Ils t'aideront à te détendre et à ancrer les bienfaits des exercices.
- Accorde-toi ce temps comme un **moment privilégié**, une bulle de douceur dans ta journée.
- Reviens-y aussi souvent que tu en ressens le besoin : ton carnet devient alors un **compagnon de sérénité** à chaque étape de ton cheminement.
- Tu peux également te faire un carnet personnel où tu noteras tes ressentis journaliers, après les exercices (prends exemple sur la page 11).



Conseils pour les exercices



Pour pratiquer en toute sérénité :

- Installe toi confortablement, assise ou allongée, dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
- Prends ce temps pour toi, comme une respiration.
- Coupe les notifications et mets ton téléphone en mode silencieux.
- Ferme les yeux et laisses toi simplement guider par ma voix, sans chercher à bien faire.
- Accueille ce qui vient : images, sensations, émotions ou silence... tout est juste.
- Si ton esprit s'évade, reviens doucement à ta respiration.
- À la fin, prends un moment pour revenir à ton rythme, bouger un peu le corps et, si tu le souhaite, noter tes ressentis.

Pour accéder aux audios et vidéos

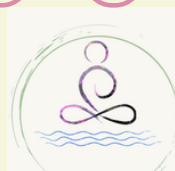


Scanne ce QR avec l'appareil photo de ton téléphone.

Tu seras alors directement redirigée vers ta page de ressources.

Tu y retrouveras l'ensemble des audios et vidéos pour t'accompagner dans ta pratique.

Si tu ne parviens pas à accéder aux contenus, vérifie ton email : le lien d'accès t'y a également été envoyé.



Etat des lieux

Avant de commencer ce parcours, prends un instant pour observer où tu en es aujourd'hui.

Cet espace est là pour t'aider à **faire le point** sur ton état physique, mental et émotionnel, avec douceur et bienveillance.

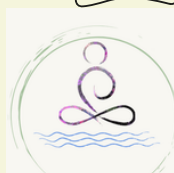
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement ton ressenti du moment.

1. En un mot, indique ton état du moment,

Tu peux également noter de 1 (grande gêne) à 10 (tout va bien).

- ton état physique
- ton état émotionnel
- ton état mental
- ton sommeil :

2. Sur la silhouette, colorie tes zones de tension (tu peux aussi noter de 1 à 10).



3. Quelles sont tes sources de **surmenage** ?

.....

.....

.....

.....

.....



4. Qu'est-ce qui te **fais du bien** (actions, lieux, objets ...) et quelles **sensations** cela te procure ?

.....

.....

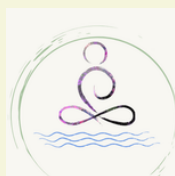
.....

.....

.....

.....

5. Remplis ces nuages de tout ce dont tu veux **te décharger**



Relaxation corporelle



La relaxation corporelle est une pratique issue de la sophrologie qui associe mouvements doux et respiration contrôlée.

Elle permet de relâcher les tensions physiques, d'apaiser le mental et de ramener la conscience dans le corps, là où se trouvent nos sensations les plus vraies.

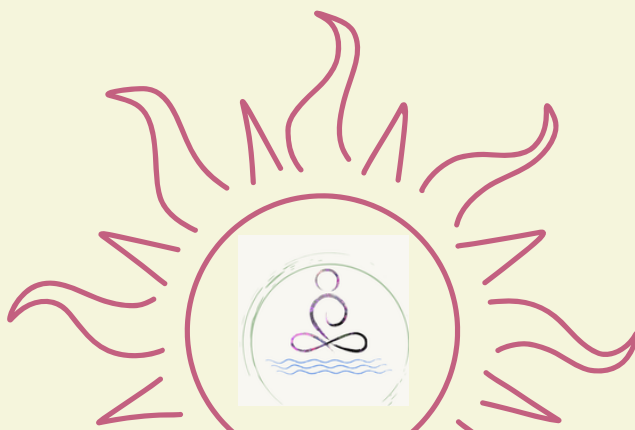
Contrairement à une activité physique, il ne s'agit pas ici de "faire" ou de "performer", mais plutôt d'écouter le corps et de l'aider à se détendre. Les gestes sont simples, accessibles à tous, et réalisés dans le respect du rythme de chacun.

À chaque mouvement correspond une respiration spécifique : inspirer pour accueillir l'énergie, expirer pour libérer ce dont on n'a plus besoin.

La relaxation corporelle est un pont entre le corps et l'esprit. Elle favorise la détente, la récupération et la présence à soi, en quelques minutes seulement.

Relâcher les tensions

- Installe toi debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, maintiens la tête et le dos droits, relâche tes bras et détend tes épaules. Ferme les yeux.
- Inspire en haussant doucement les épaules jusqu'aux oreilles, retiens ta respiration quelques instants puis souffle fort par la bouche en les relâchant d'un coup.
- Répète deux fois, tranquillement..
- Sens la détente descendre jusque dans tes mains.
- Reprends une respiration naturelle et imagine qu'à chaque expiration, tu laisses partir les tensions.



Visualisation guidée



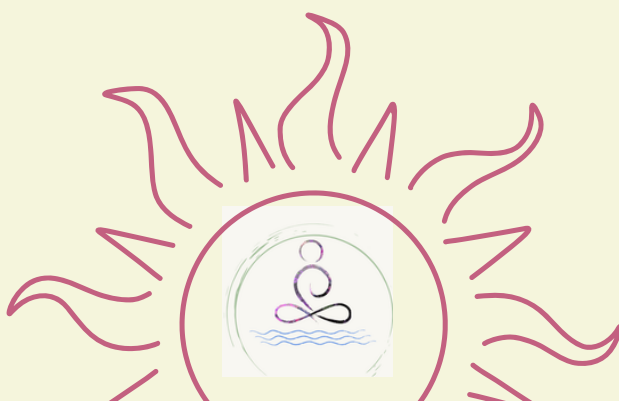
La visualisation guidée est un exercice de détente et de recentrage. Elle t'invite à fermer les yeux et à te laisser porter par la voix et les images mentales qu'elle évoque.

Grâce à la respiration et à l'imagination, tu explores un lieu, une sensation ou une situation intérieure apaisante.

Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il vit réellement : en visualisant un espace calme, ton corps réagit comme s'il y était vraiment. La respiration s'apaise, les tensions se relâchent, l'esprit se pose.

Retrouver son calme intérieur

- Relâche toutes les parties de ton corps, du haut, jusqu'en bas.
- Imagine maintenant un lieu calme et rassurant, un endroit où tu te sens bien, en sécurité. Peut-être un coin de nature, une plage, une clairière, ou simplement une pièce baignée de lumière.
- Observe les couleurs, les formes, la lumière qui t'entoure.
- Sens l'air sur ta peau, la température agréable, la douceur du moment.
- Tout ici t'invite à relâcher ce qui pèse et à revenir à toi.
- À chaque respiration, laisse ce lieu te nourrir d'apaisement. Ton corps se relâche un peu plus, ton mental s'apaise.
- Tu te sens plus léger, plus présent, plus tranquille.
- Reste encore quelques instants dans cette sensation de calme.
- Puis, quand tu le souhaites, inspire profondément...
- Et à l'expiration, ramène doucement ton attention à l'instant présent.



Mini-rituel nature

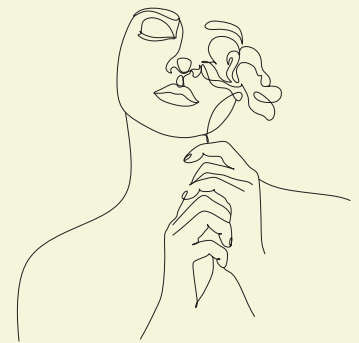


Les mini-rituels inspirés de la nature t'aident à te reconnecter à quelque chose de simple, d'essentiel et de vivant.

Dans un quotidien souvent rythmé par le stress et la charge mentale, ces petits gestes t'invitent à ralentir, à reprendre contact avec le moment présent et à sentir que tu fais partie d'un tout plus grand.

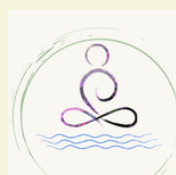
Observer un arbre, respirer l'air du matin, poser la main sur une pierre ou simplement regarder le ciel : ces gestes peuvent sembler anodins, mais ils ramènent ton attention dans le corps et apaisent le mental.

La nature agit comme un miroir bienveillant — elle t'apprend à accueillir, à laisser passer, à revenir à ton rythme naturel.



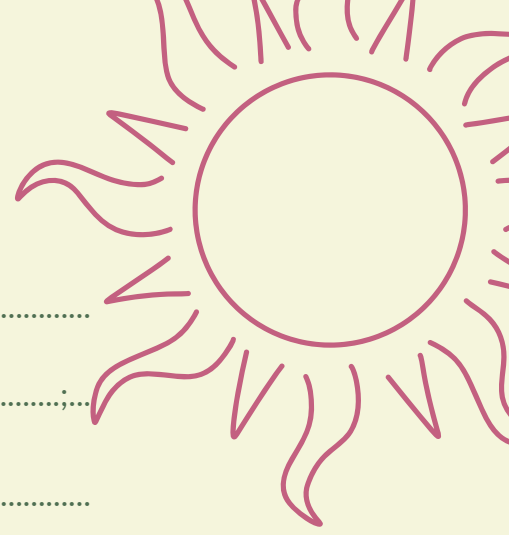
Connecter la nature à soi

- Sors un instant ou ouvre une fenêtre.
- Respire profondément, laisse l'air frais remplir tes poumons.
- Observe un élément de nature autour de toi — un arbre, une plante, le ciel, même un simple rayon de lumière.
- Inspire en te reliant à cette présence vivante, stable, tranquille.
- Expire en imaginant que tu déposes au sol tout ce dont tu n'as plus besoin : la fatigue, la pression, les pensées trop lourdes.
- Si tu le souhaites, pose une main sur ton cœur et murmure intérieurement :
"Je me recentre. Je me ressource. Je me relie à la vie."
- Reste là quelques secondes, simplement présente à ce lien entre toi et le monde vivant.
- Laisse la nature t'apaiser et t'ancrer.



Bilan

Note ici tes ressentis après les exercices



Mon état émotionnel Un adjectif

Une note /10

Mon état physique Un adjectif

Une note /10

Mon état mental Un adjectif

Une note /10

Ce que j'ai ressentis et/ou observé pendant les exercices :

.....

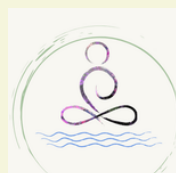
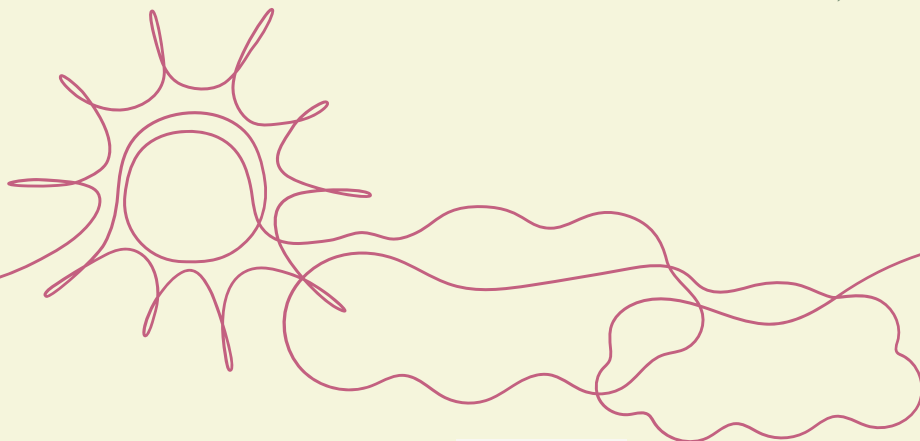
.....

.....

Le conseil du psy...

Quand tu sens la surcharge arriver, ne cherche pas à tout gérer en même temps.

Choisis une seule chose à faire, **ici et maintenant**.



Conclusion



Félicite-toi d'avoir pris ce temps pour toi !

Même quelques minutes suffisent à relâcher les tensions, à retrouver ton souffle et à te reconnecter à toi-même.

Garde ce kit à portée de main et reviens-y chaque fois que tu en ressens le besoin : tu as maintenant tes petits rituels pour apaiser ton corps et ton esprit.

Avec douceur et gratitude

Cécile Rivière

Pour aller plus
loin



www.rivieredesens.fr

