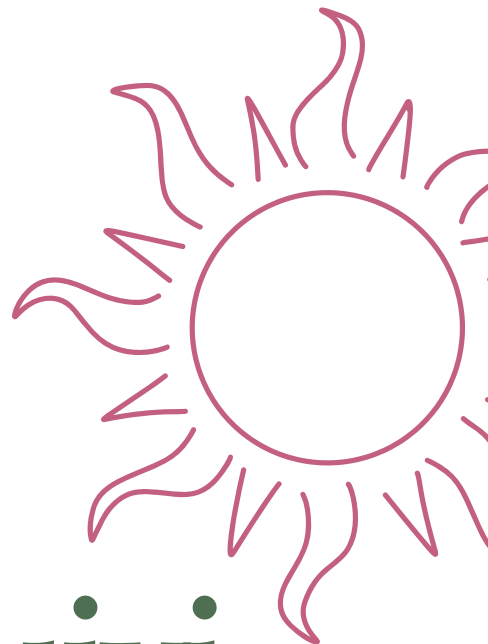




Carnet de suivi

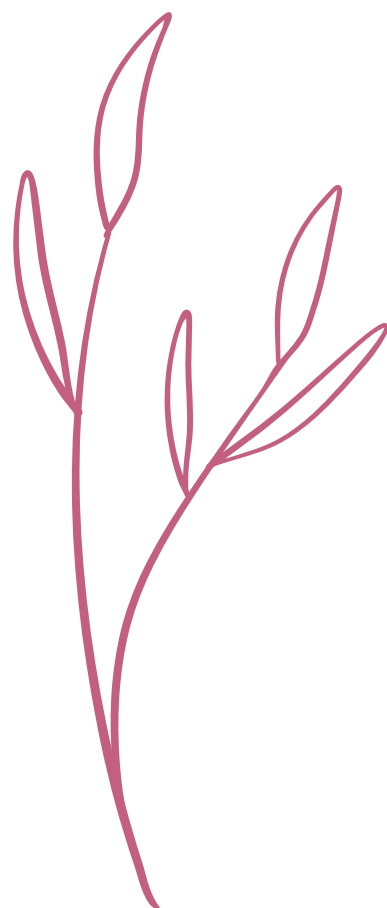
3 jours
pour calmer son mental



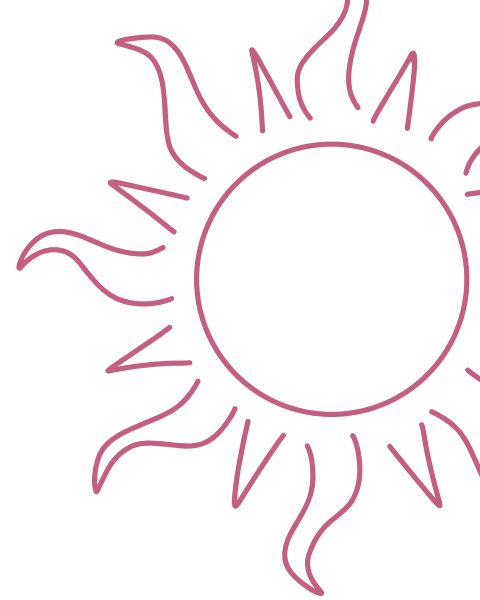


Table des matières

03	Introduction
04	Comment utiliser ce carnet ?
05	Conseils pour les exercices
06	Etat des lieux
08	Jour 1 : Evacuer les tensions
11	Jour 2 : Apaiser le flot des pensées
14	Jour 3 : S'enraciner dans le calme
17	Bilan du premier module
18	Conclusion



Introduction



BONJOUR !

Bienvenue dans ce voyage intérieur,

« 3 jours pour calmer son mental » est une invitation à ralentir, à respirer et à te reconnecter à **ton espace intérieur de paix**.

Dans le tumulte du quotidien, notre esprit s'emballe, se disperse, s'épuise :
tu es en surcharge mentale.

Ce mini programme a été conçu pour **t'offrir une parenthèse** :
un temps pour revenir à toi, apaiser le flot des pensées
et retrouver une présence plus douce à toi-même.

Prends ces trois jours comme un **cadeau** que tu t'offres.
Laisse-toi guider, sans attente, avec bienveillance et curiosité.
Ton mental n'a pas besoin d'être « éteint », seulement écouté,
apaisé, rééquilibré.

Je te souhaite une belle exploration intérieure,
Douceur, calme et présence t'accompagnent sur ce chemin.

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.

Chaque jour, découvre une nouvelle étape qui t'accompagne pas à pas vers plus de calme et de clarté intérieure.

Voici quelques conseils pour en profiter pleinement :

- Avance à **ton rythme** : il n'y a pas d'urgence. Tu peux suivre les trois jours consécutivement ou espacer les pratiques selon tes besoins.
- 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 les audios et regarde les vidéos associées à chaque jour. Elles 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.



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

Dans ce programme, chaque leçon correspond à une journée de pratique.

Pour accéder aux audios et aux vidéos, scanne le QR code ci-contre avec l'appareil photo de ton téléphone.

Tu seras alors redirigée vers la page de ressources dédiée.

Tu peux également accéder aux ressources du programme directement via le lien reçu dans ton email.



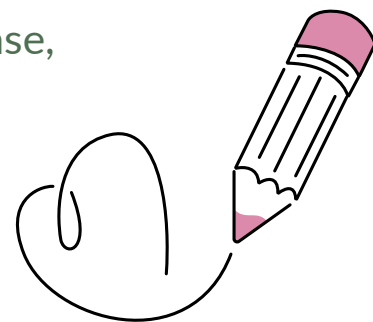
Etat des lieux



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.



Comment je me sens globalement aujourd'hui ?
(humeur, énergie, état intérieur)

.....

.....

.....

Ce qui m'aide en ce moment.

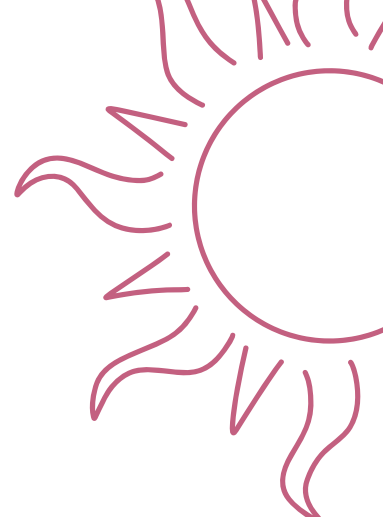
Ce qui me fait du bien, m'apaise ou me ressource.

.....

.....

.....





Ce que je souhaite déposer aujourd'hui.

Écris ou dessine dans les nuages ce dont tu veux te libérer.

(Pensées, tensions, charges, émotions)



Jour 1 : Evacuer les tensions

Avant d'apaiser le mental, il est nécessaire de libérer le corps.

Cette séance t'invite à décharger les tensions accumulées dans les muscles, les épaules, le dos ou la nuque :
toutes ces zones qui retiennent le stress du quotidien.

Grâce à des mouvements doux et à une respiration active, tu permettra au corps de relâcher ce qu'il retient. Peu à peu, la vitalité circule à nouveau, laissant place à une sensation de légèreté et de bien-être profond.

1 : Je vis la séance

Relaxation corporelle

Effacer les tensions

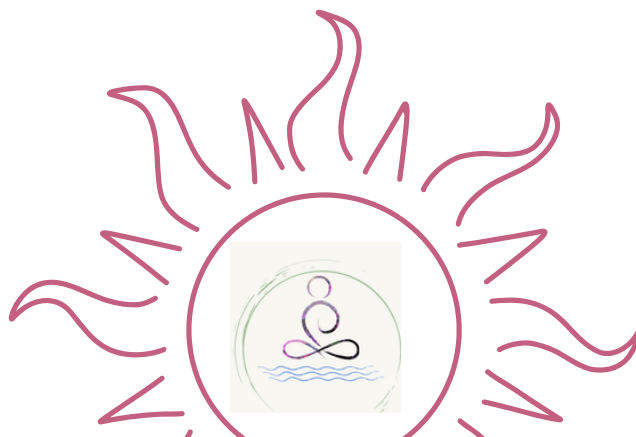
Je me libère des tensions physiques.



Visualisation guidée

Vider son sac

Je me libère de ce qui m'encombre

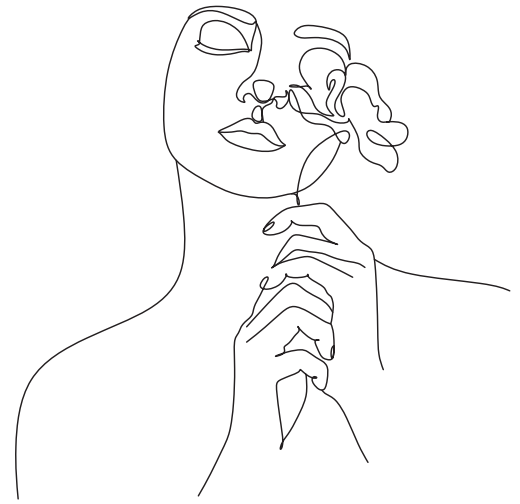


2 : J'ancre dans mon quotidien

Mini rituel nature du jour

Se libérer des tensions

Je laisse les tensions s'évacuer dans la nature..



- Trouve un endroit tranquille, si possible près d'un arbre, d'une plante, ou face au ciel.
- Pose tes pieds mains sur un arbre, sur une plante ou sur la terre.
- À chaque inspiration, sent l'air frais entrer et éveiller ton corps.
- À chaque expiration, laisse la nature absorber tes tensions.

3 : Je me comprends

Le conseil du psy...

Les tensions sont souvent le reflet d'un stress qui n'a pas été exprimé ou relâché. Elles s'installent progressivement, parfois de manière discrète, jusqu'à devenir plus présentes dans le corps.

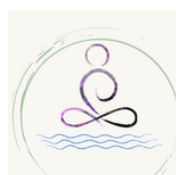
Ton corps t'envoie régulièrement des signes : un soupir, une crispation, une fatigue inhabituelle.

Ces signaux ne sont pas anodins, ils sont là pour attirer ton attention.

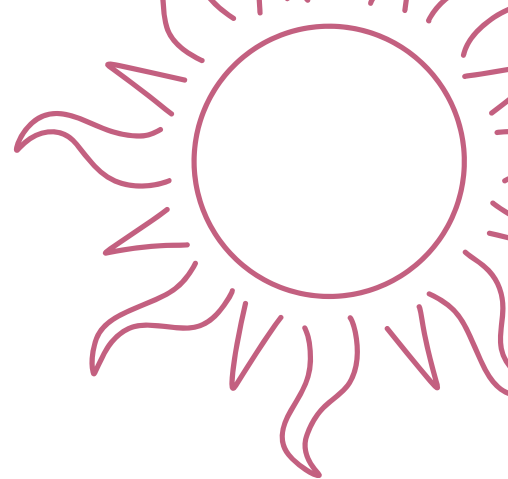
Apprendre à les remarquer tôt permet d'éviter que la tension ne s'accumule davantage.

Au lieu de lutter contre ces sensations, tu peux commencer par les accueillir. Les reconnaître sans jugement permet déjà de relâcher une partie de la pression.

C'est une manière de te reconnecter à toi-même, avec plus d'écoute et de douceur.



4 : Je prends conscience de mes ressentis



Note ici tes ressentis du jour après les exercices.

Mon état émotionnel

Un adjectif

Mon état physique

Un adjectif

Ce que j'ai ressenti et/ou observé pendant les exercices.

.....

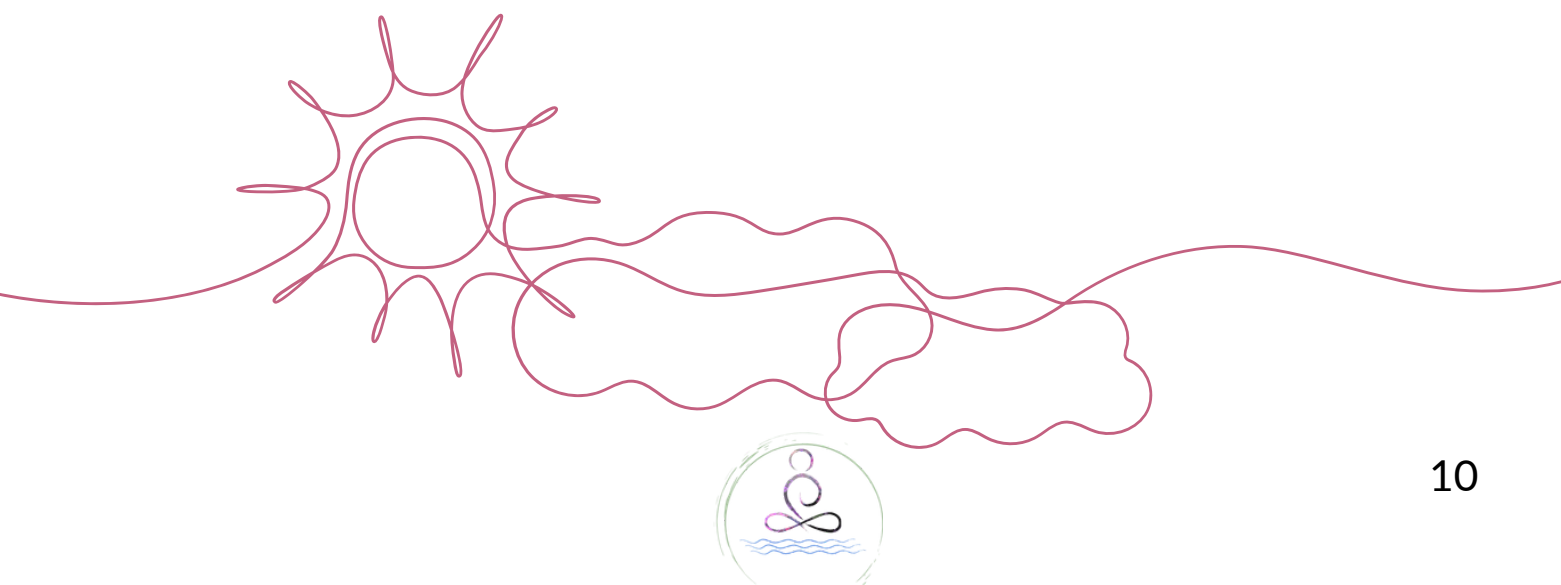
.....

.....

Mon intention du jour.

.....

.....



Jour 2 : Apaiser le flot des pensées

Aujourd'hui, tu vas apprendre à ralentir ton mental.

Les pensées vont et viennent sans cesse,
mais tu peux choisir de ne plus t'y accrocher.

Grâce à ces exercices, tu découvriras comment observer tes pensées sans t'y perdre, pour retrouver une présence plus stable et apaisée.

L'objectif est de ramener ton attention à l'instant présent,
apaiser le mental et retrouver de la clarté intérieure.

1 : Je vis la séance

Relaxation corporelle

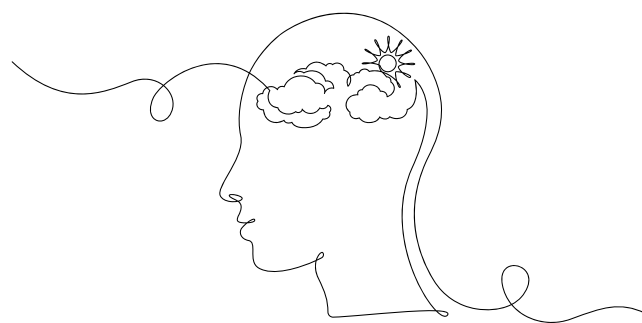
Libérer les émotions

Je laisse passer mes émotions.

Visualisation guidée

Laisser passer les nuages

Je me libère de la charge mentale.

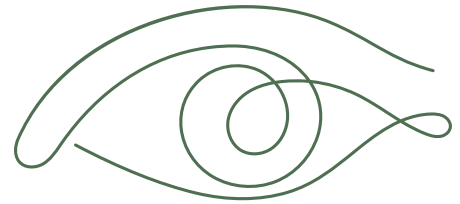


2 : J'ancre dans mon quotidien

Mini rituel nature du jour

Contemplation

Je laisse les tensions s'évacuer dans la nature..



- Choisis un arbre, une plante ou une pierre.
- Regarde ses formes, ses couleurs, sa texture.
- Accueille toutes les sensations positives que cette observation te procure.

3 : Je me comprends

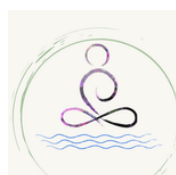
Le conseil du **psy**...

Ton mental est un outil précieux. Il t'aide à réfléchir, anticiper, organiser... mais lorsqu'il s'emballe, il peut devenir envahissant.

Souvent, on essaie de lutter contre les pensées pour retrouver le calme... mais cette lutte a tendance à renforcer ce que l'on cherche à apaiser.

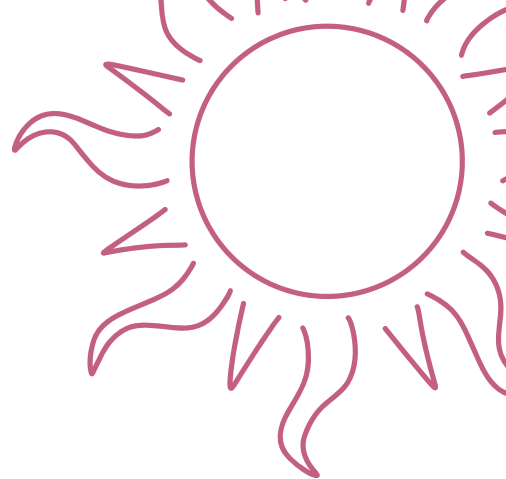
Plutôt que de chercher à contrôler tes pensées, commence par simplement les observer. Regarde-les comme si tu étais spectatrice :elles apparaissent, elles circulent, elles repartent.

Cette observation neutre est déjà un premier pas vers plus de recul.



4 : Je prends conscience de mes ressentis

Note ici tes ressentis du jour après les exercices.



Mon état émotionnel

Un adjectif

Mon état physique

Un adjectif

Ce que j'ai ressenti et/ou observé pendant les exercices.

.....

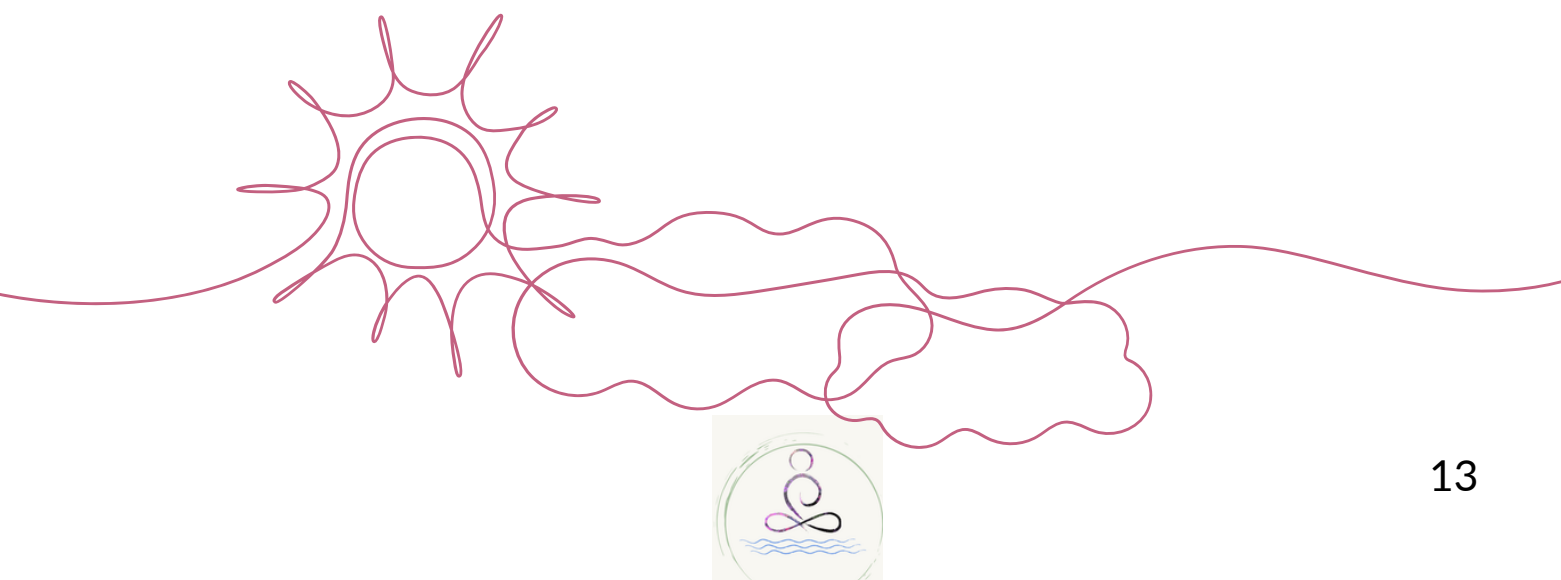
.....

.....

Mon intention du jour.

.....

.....



Jour 3 : S'enraciner dans le calme



Après avoir appris à évacuer les tensions et à apaiser le flot de tes pensées, nous allons maintenant t'aider à t'enraciner dans le calme.

Aujourd'hui, il s'agit de retrouver cette stabilité intérieure, de sentir tes appuis, ton souffle, et de te reconnecter à ton espace intérieur de sérénité.

L'objectif est de repartir avec un ancrage solide, capable de t'accompagner à tout moment pour retrouver le calme.

1 : Je vis la séance

Relaxation corporelle

Fixer le calme

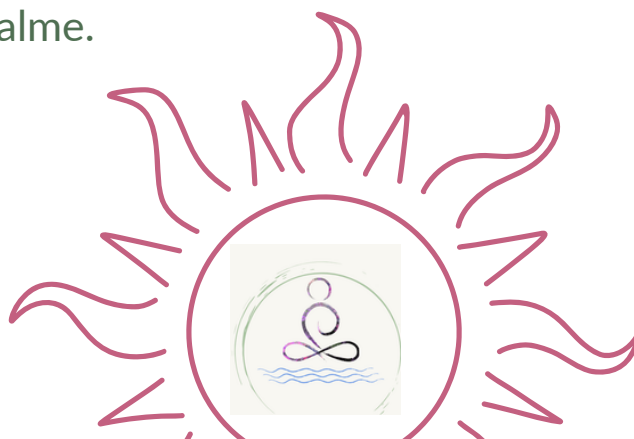
J'intègre le calme en moi.



Visualisation guidée

S'enraciner dans le calme

Je vis le calme.

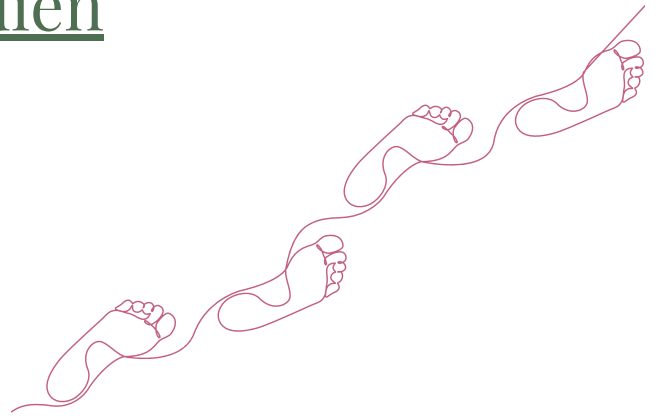


2 : J'ancre dans mon quotidien

Mini rituel nature du jour

Marcher en conscience

Je marche dans le calme.



- Trouve un endroit tranquille, si possible près d'une source de nature.
- Marche lentement, de préférence pieds nus, en décomposant chacun de tes mouvements.
- Respire normalement et marche sans autre but que celui de découvrir tes sensations.
- Accueille tes sensations sous tes pieds, observe le mouvement de tes chevilles, écoute les sons autour de toi.
- Prend conscience de tes pieds qui te relient au calme.

3 : Je me comprends

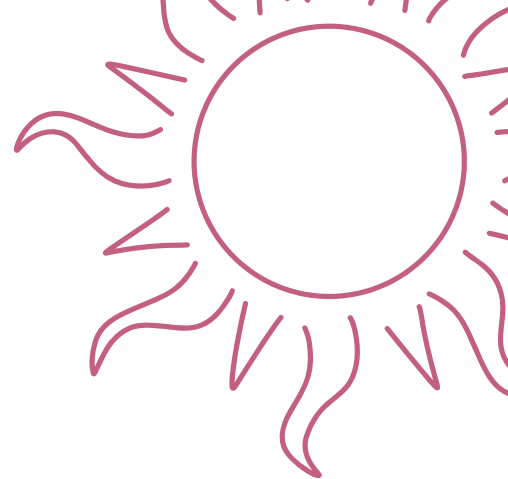
Le conseil du psy...

Installer le calme ne consiste pas à faire disparaître ce que tu ressens, mais à apprendre à l'accueillir autrement.

En reconnaissant les signaux du corps, en changeant doucement ta posture intérieure et en créant de petits espaces de présence dans ton quotidien, tu offres à ton système nerveux la possibilité de se réguler plus naturellement. Peu à peu, le calme ne devient plus seulement un instant vécu pendant la séance, mais une ressource que tu peux retrouver en toi.



4 : Je prends conscience de mes ressentis



Note ici tes ressentis du jour après les exercices.

Mon état émotionnel

Un adjectif

Mon état physique

Un adjectif

Ce que j'ai ressenti et/ou observé pendant les exercices.

.....

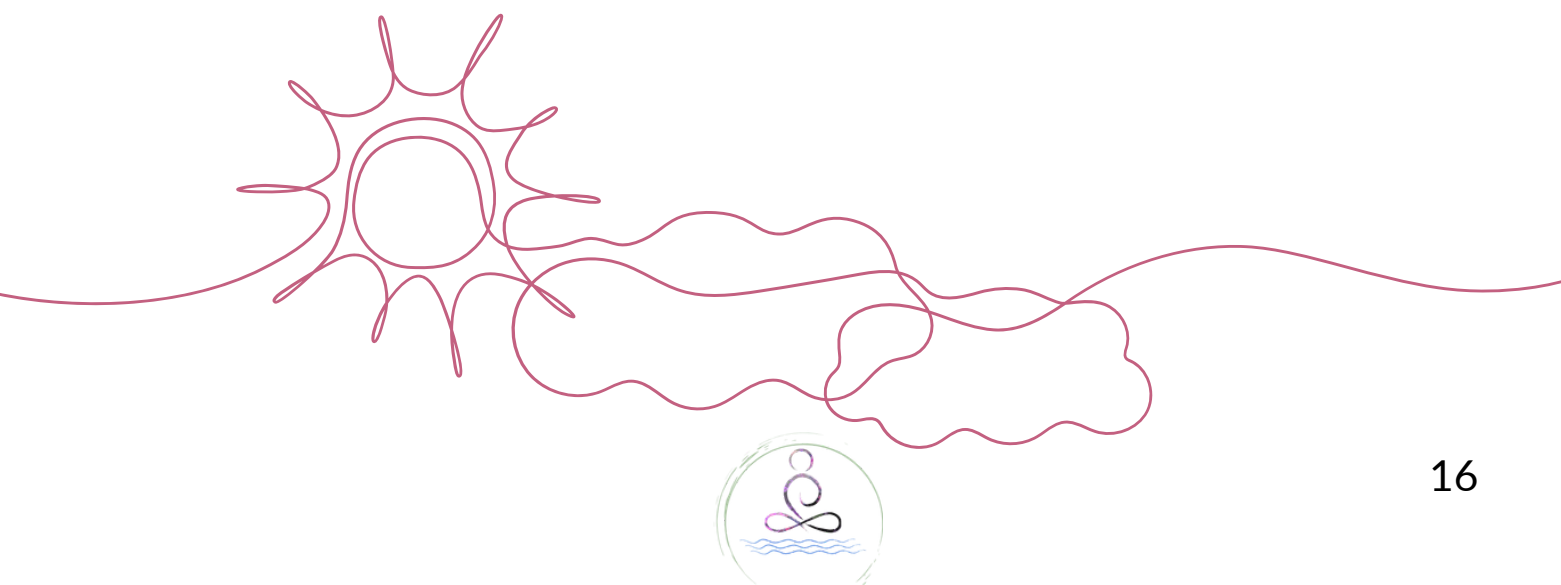
.....

.....

Mon intention du jour.

.....

.....



Bilan



Comment te sens tu à la fin de cette expérience ?

Indique en un mot:

- ton état physique
- ton état émotionnel
- ton état mental

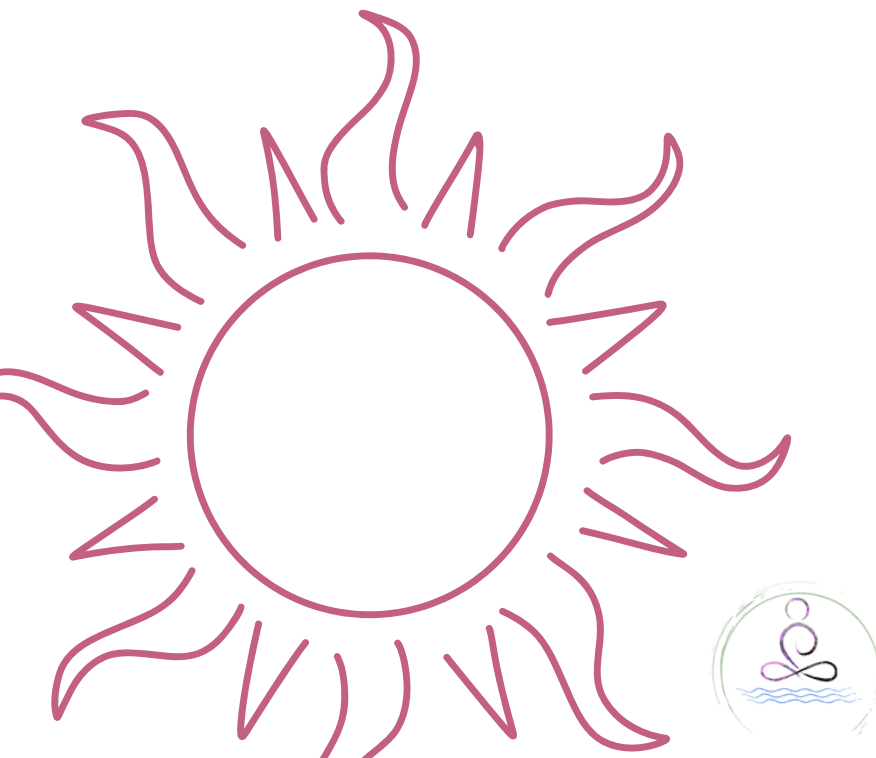
Ce qui m'a plu, et moins plu dans cette expérience

.....

.....

.....

.....



Conclusion



Ces trois jours t'ont permis d'offrir à ton mental une pause bien méritée.

En apaisant le flot des pensées, tu as ouvert un espace intérieur plus calme, plus clair, plus vivant.

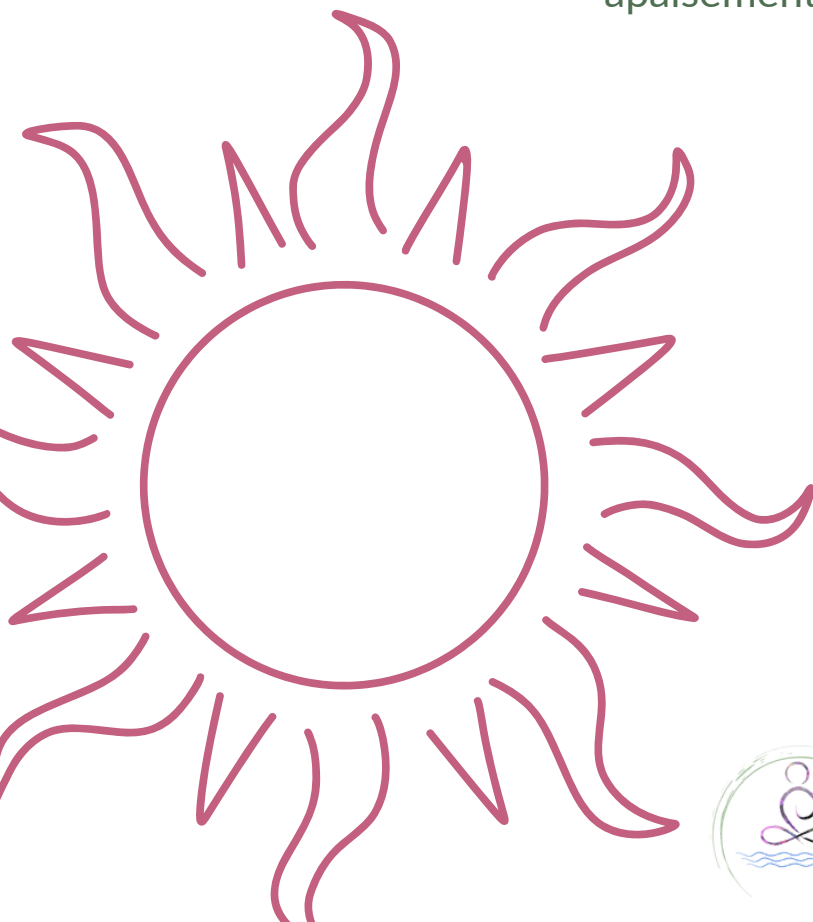
N'oublie pas : la sérénité se cultive comme une graine : un peu de présence, un souffle, un contact avec la nature, et elle grandit jour après jour.

Continue à t'offrir ces instants simples, à revenir à ton souffle, à tes sens, à la vie qui t'entoure.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi. Tu viens d'ouvrir la porte vers un apaisement durable.

Avec douceur et gratitude,

Cécile Rivière



Le lien vers mon
site



www.rivieredesens.fr

