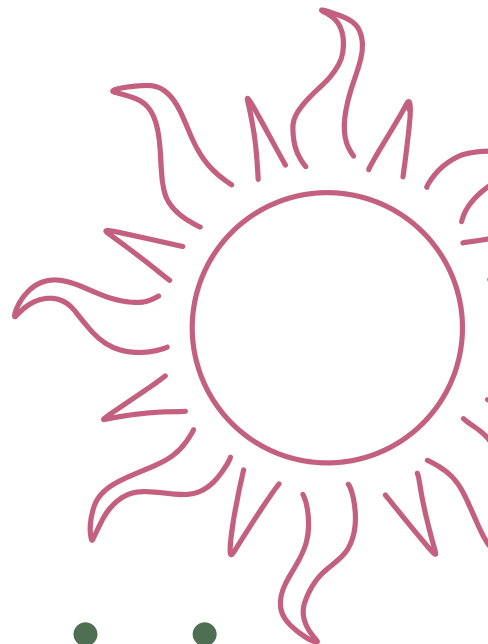




Carnet de suivi

3 jours
pour respirer à nouveau

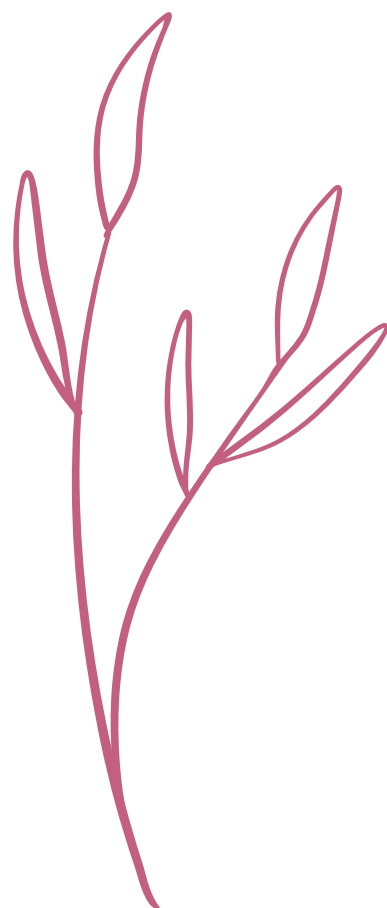


Créé par Cécile Rivière
Sophrologue certifiée
www.rivieredesens.fr



Table des matières

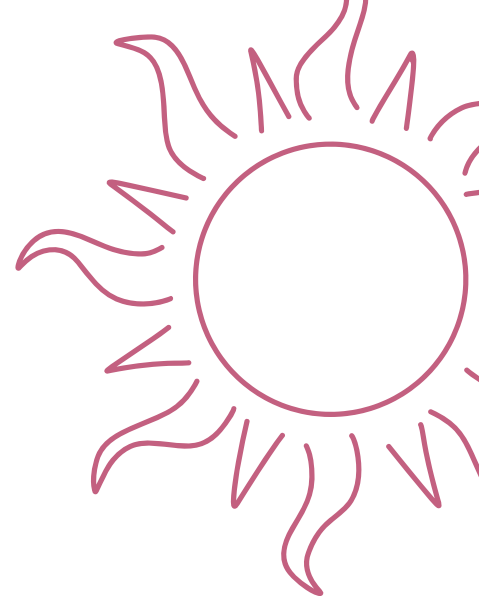
03	Introduction
04	Comment utiliser ce carnet ?
05	Conseils pour les exercices
06	Etat des lieux
08	Jour 1 : Evacuer les tensions
11	Jour 2 : Se reconnecter à soi
14	Jour 3 : Retrouver son souffle
17	Bilan de l'expérience
18	Conclusion



Introduction



BONJOUR !



Bienvenue dans ce voyage intérieur,

« 3 jours pour respirer à nouveau » 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 est 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 directement via le lien reçu dans ton email.

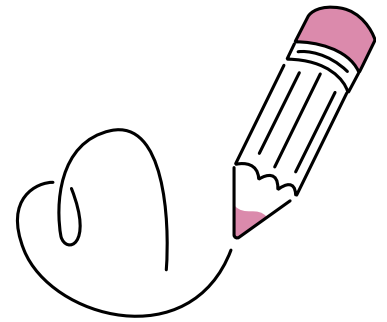


Etat des lieux

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.

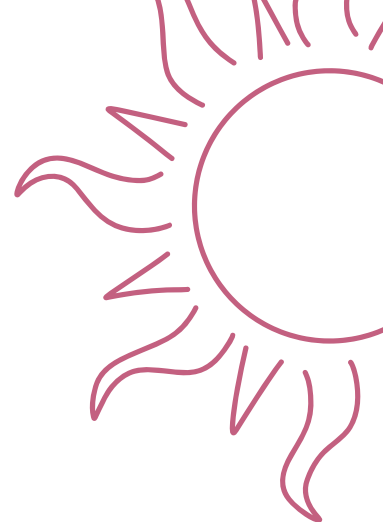
Ce qui me fait du bien, m'apaise ou me ressource.

.....

.....

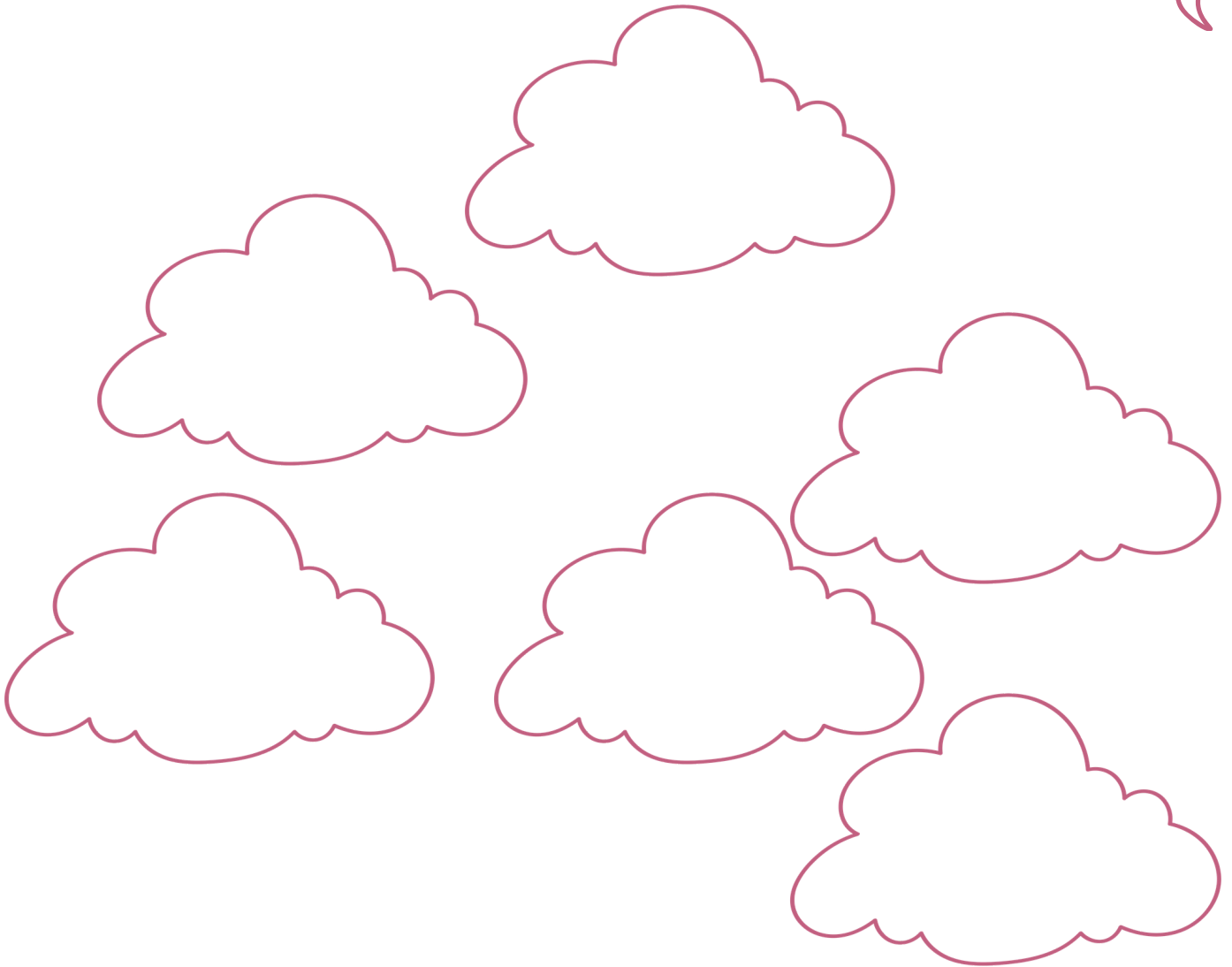
.....





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

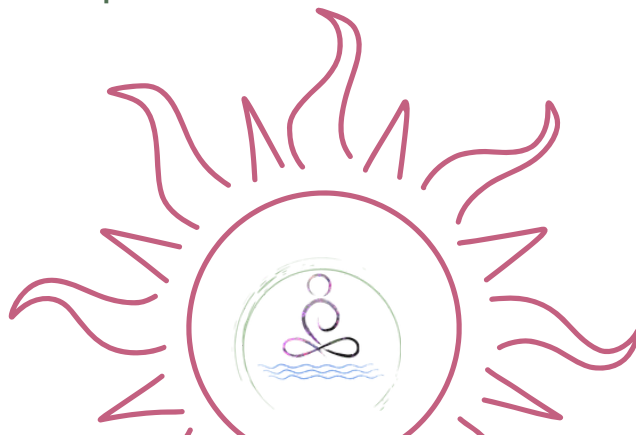
Je me libère des tensions physiques.



Visualisation guidée

Vider son sac

Je me libère de ce qui m'encombre.

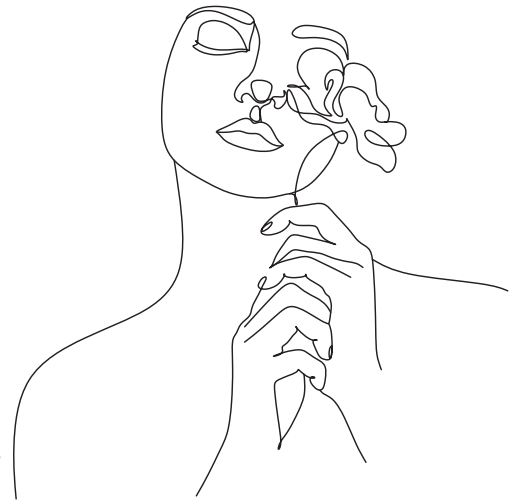


2 : J'ancre dans mon quotidien

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 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.

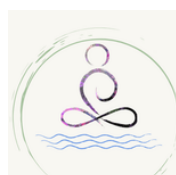
Ces signaux ne sont pas anodins, ils sont là pour attirer ton attention.

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.

.....

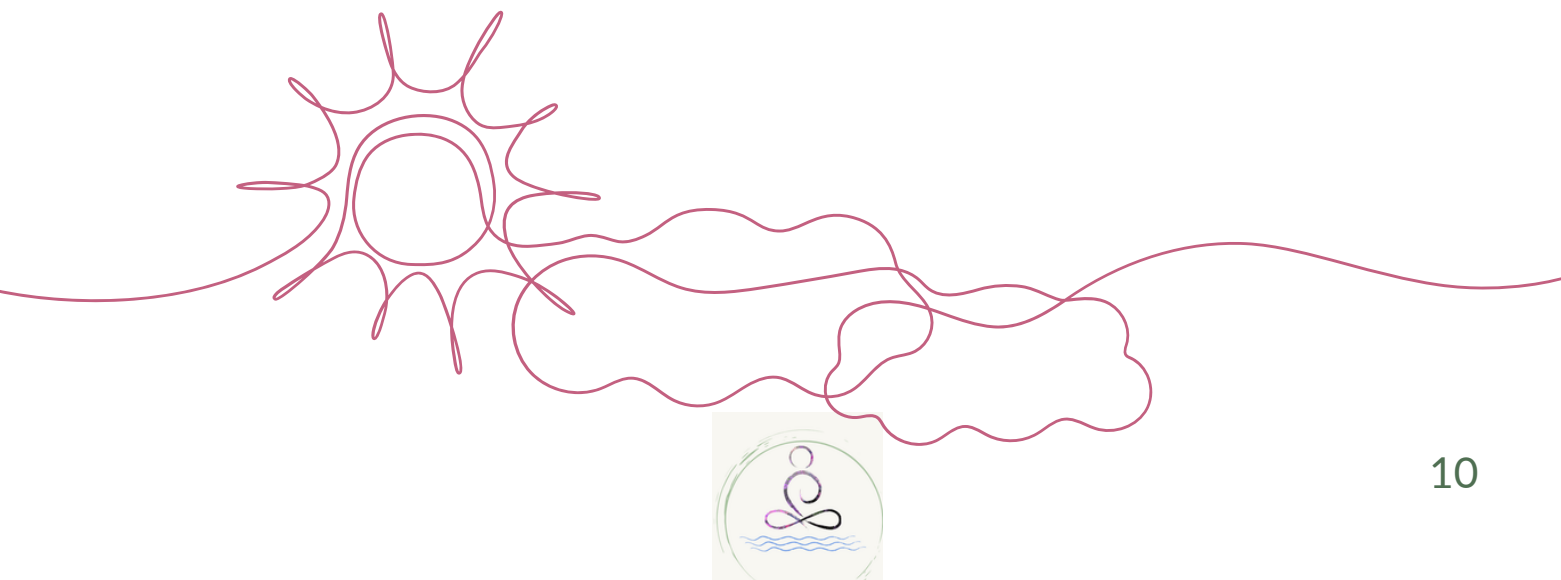
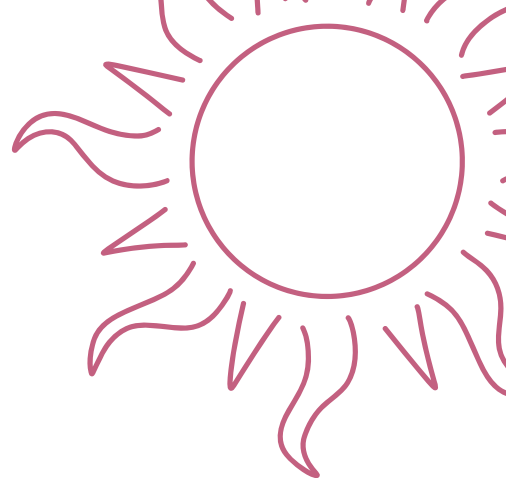
.....

.....

Mon intention du jour.

.....

.....



Jour 2 : Se reconnecter à soi

Aujourd'hui, tu t'offres une pause pour revenir à l'essentiel : toi.

En ralentissant, tu pourras ressentir ton corps, écouter tes émotions et retrouver ton rythme intérieur.

Laisse la nature t'inspirer et t'aider à te relier à ta présence profonde.

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

1 : Je vis la séance

Relaxation corporelle

Le réveil du corps intérieur

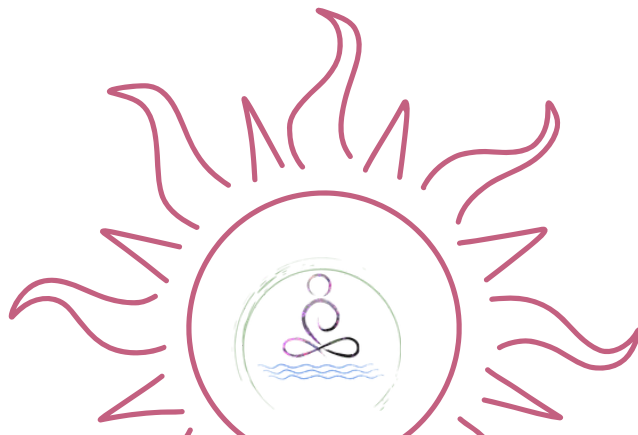
J'utilise ma respiration pour revenir à moi.



Visualisation guidée

La clairière intérieure

Je me dépose dans ma clairière intérieure et je me reconnecte à moi à travers mes sens.



2 : J'ancre dans mon quotidien

Mini rituel nature du jour

Sensorialité

Je découvre un objet avec mes sens et je me reconnecte à moi dans l'instant présent.



- 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...

Le corps est un véritable système de régulation intérieure. Il envoie en permanence des signaux à travers les sensations : tension, détente, chaleur, respiration, fatigue ou apaisement. Quand tu portes ton attention sur ces signaux, tu sors du mental pour revenir dans le vivant, dans le concret.

C'est ce retour au corps qui permet au système nerveux de s'apaiser naturellement, car il se sent enfin écouté et en sécurité.

Changer de posture intérieure, c'est passer du mode "faire" au mode "ressentir". C'est accepter de ralentir pour mieux percevoir ce qui est là, sans chercher à contrôler ou à corriger immédiatement.

Dans ton quotidien, tu peux revenir à cette présence corporelle à tout moment : en marchant, en respirant, en touchant un objet ou simplement en t'arrêtant quelques secondes.

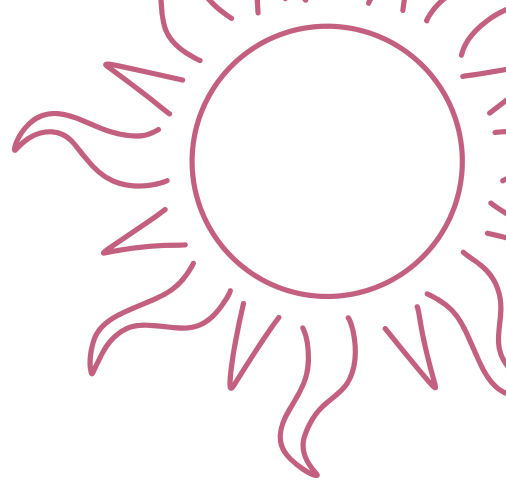
Plus tu cultives ces micro-retours au corps, plus ton système nerveux apprend à s'apaiser rapidement.

C'est cette régularité simple qui transforme progressivement ta relation à toi-même.



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.

.....

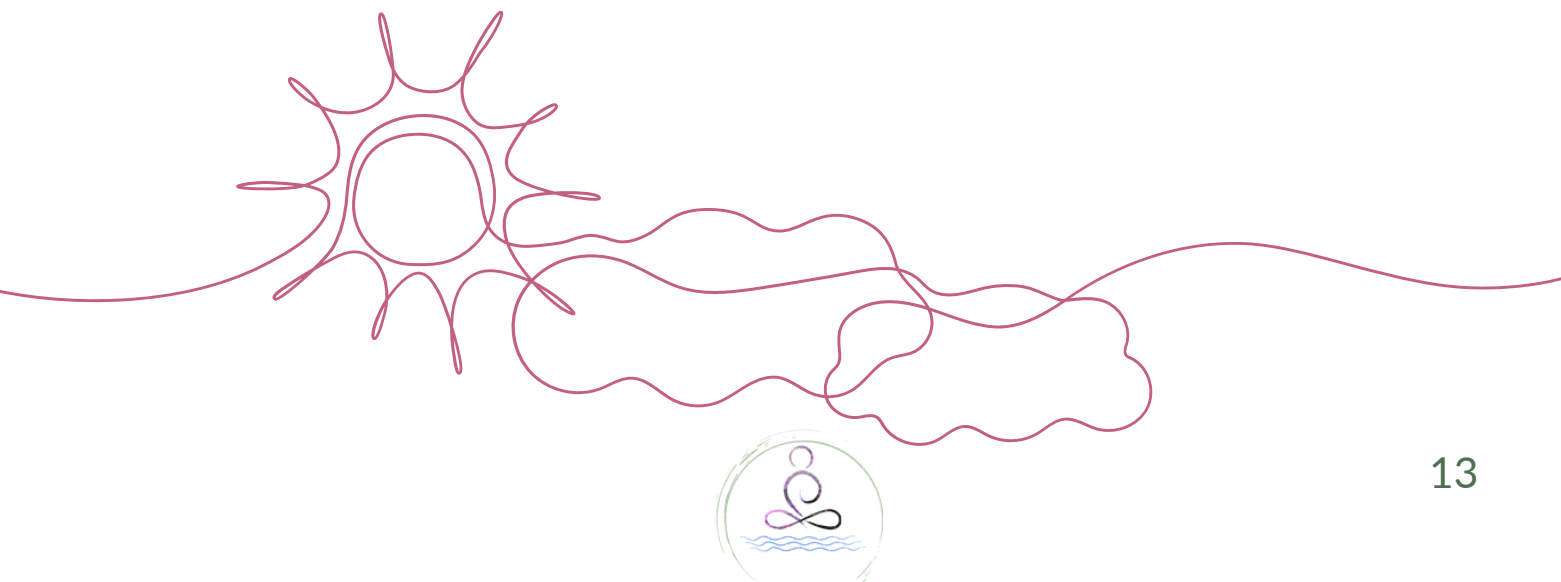
.....

.....

Mon intention du jour.

.....

.....



Jour 3 : Retrouver son souffle

Aujourd'hui, tu es invitée à revenir à l'essentiel : ton souffle, ce mouvement naturel qui t'anime à chaque instant.

À travers le corps, la respiration et la connexion à la nature, tu vas redécouvrir cette énergie de vie qui circule en toi, souvent oubliée dans le tumulte du quotidien.

C'est un temps pour ralentir, ressentir et te reconnecter à cette présence simple mais puissante qui te soutient en permanence.

Objectif de la journée : reprendre conscience de ton souffle de vie pour te reconnecter à toi-même et t'ouvrir au soutien du monde qui t'entoure.

1 : Je vis la séance

Relaxation corporelle

Souffle de vie

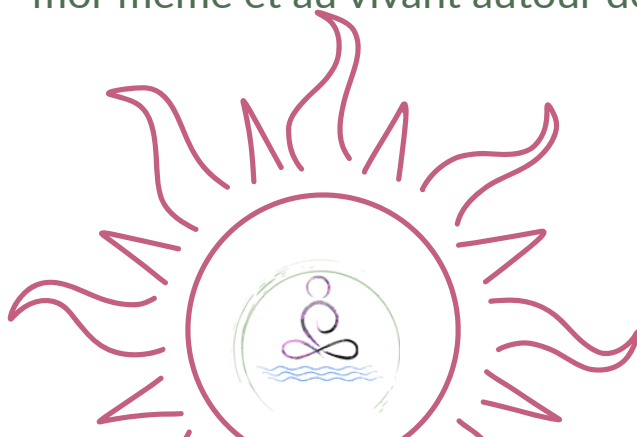
Je respire pleinement dans mon buste et mon ventre pour me reconnecter à ce souffle de vie en moi.



Visualisation guidée

Le souffle vital

Je laisse le souffle de vie me traverser et me relier pleinement à moi-même et au vivant autour de moi.



2 : J'ancre dans mon quotidien

Mini rituel nature du jour

Souffle de nature

Je ressens le souffle de l'air autour de moi
et je prends conscience de la vie qui circule
en moi.



3 : Je me comprends

Le conseil du psy...

Le souffle est souvent la première chose que l'on oublie lorsque le stress s'installe.

Sans même nous en rendre compte, la respiration devient plus courte, plus haute, plus retenue, comme si le corps se mettait à vivre en vigilance.

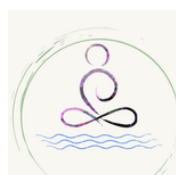
Pourtant, le souffle est bien plus qu'un mécanisme automatique.

Il est un lien direct entre le corps, le mental et le monde extérieur.

Revenir à sa respiration, ce n'est pas simplement mieux respirer, c'est retrouver un point d'appui intérieur.

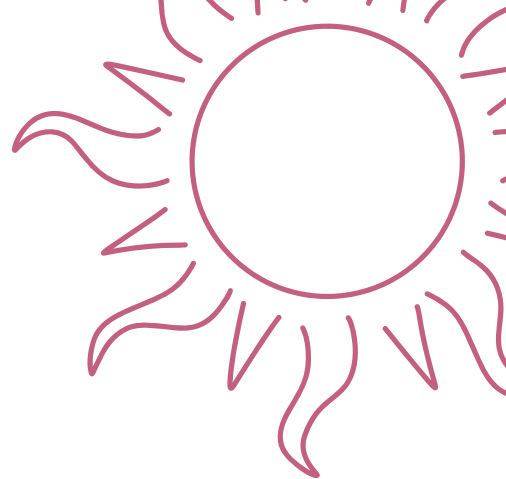
Un espace où le corps peut relâcher, où l'esprit peut ralentir, et où l'on peut se sentir à nouveau reliée à soi.

Parfois, quelques respirations pleinement vécues suffisent à rappeler au corps qu'il n'a pas besoin de tout porter seul.



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.

.....

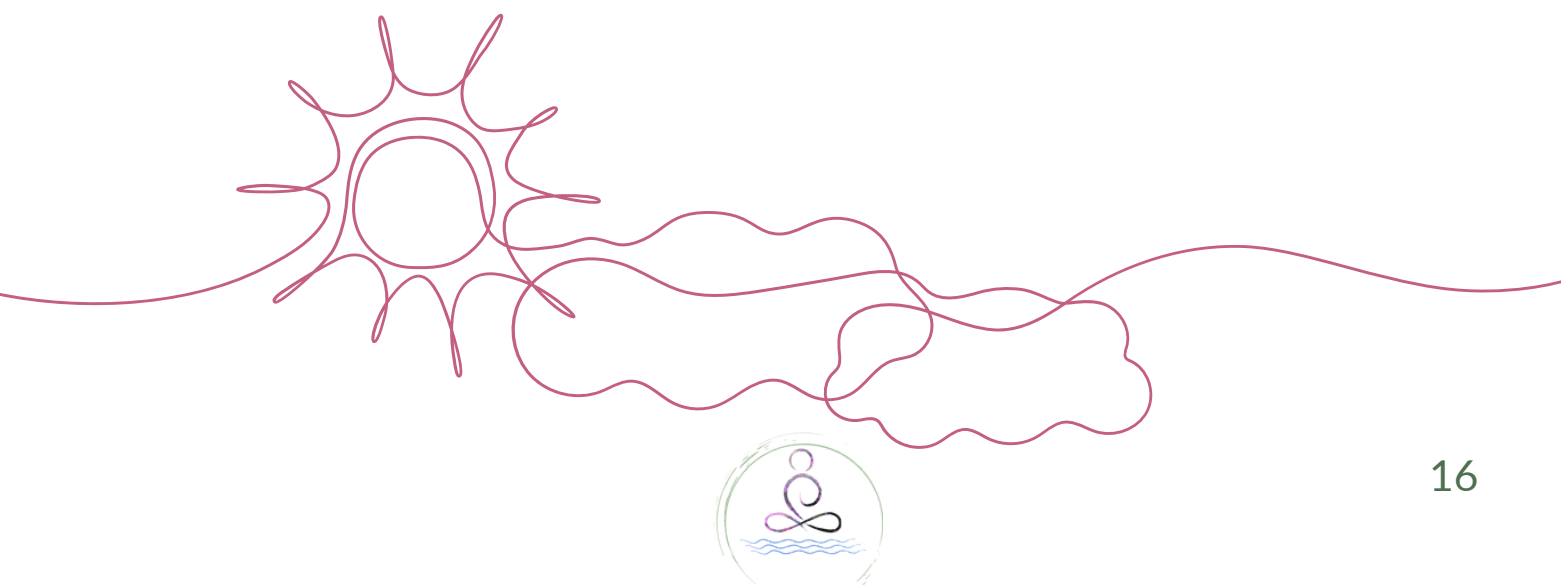
.....

.....

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

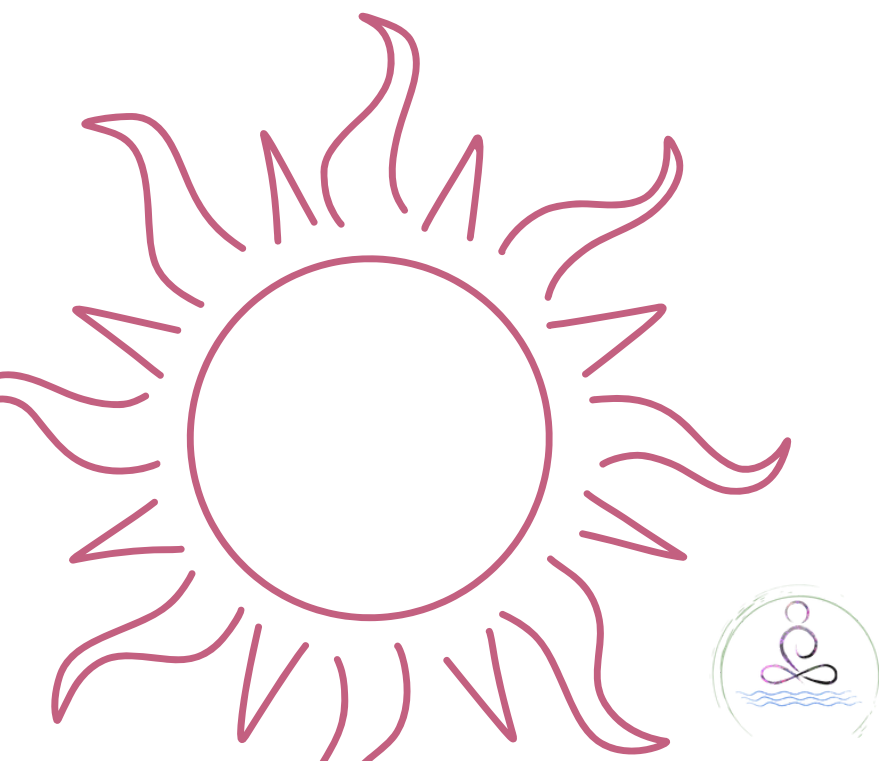
Ce qui m'a plu, et moins plu dans cette expérience :

.....

.....

.....

.....



Conclusion



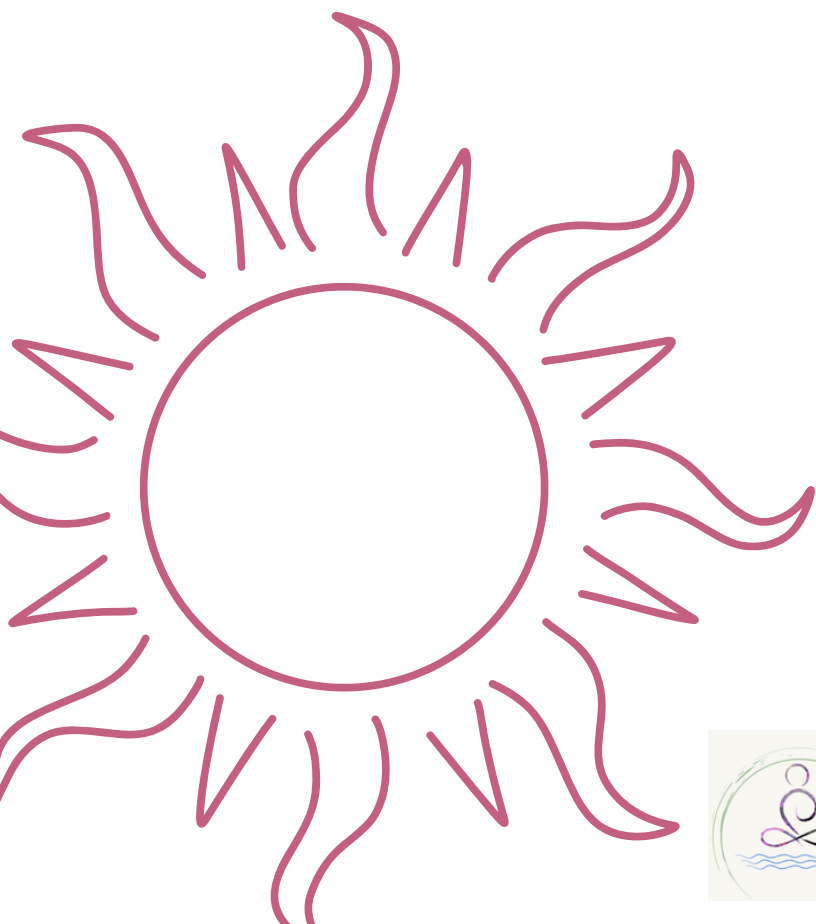
Ces trois jours t'ont permis de retrouver ton souffle, ton corps et ta présence.

Même quelques minutes de respiration consciente suffisent à apaiser ton mental et à relancer ton énergie.

Continue à revenir à toi, à ton souffle et à la nature :
chaque instant est une nouvelle respiration vers plus de sérénité.

Avec douceur et gratitude

Cécile Rivière



Le lien vers mon
site



www.rivieredesens.fr

