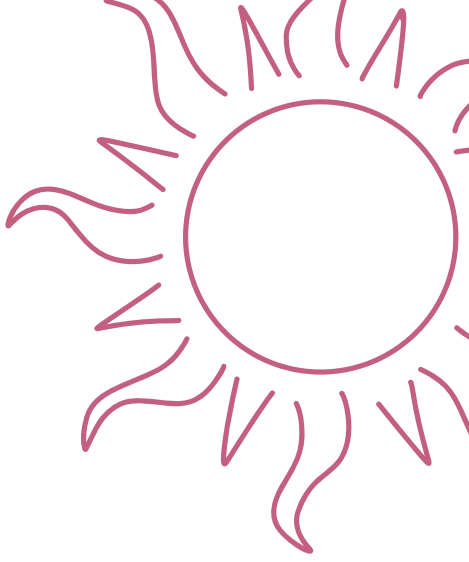




Carnet d'exploration

Sophro-Nature

Comprendre, ressentir et apaiser son mental

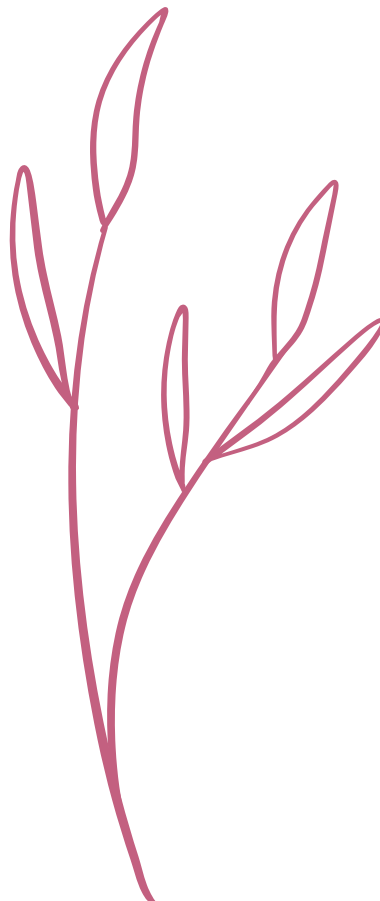


Créé par Cécile Rivière
Sophrologue certifiée
rivieredesens.fr



Table des matières

03	Introduction
04	Surcharge mentale ou burn-out ?
07	La relaxation dynamique
08	Mes mini rituels nature
10	Visualisation guidée
11	Bilan de l'expérience
12	Conclusion



Introduction



BONJOUR ET BIENVENUE !

Ce carnet de suivi est ton compagnon de route dans cette masterclass. Il te permettra de poser tes réflexions, de noter tes ressentis et de garder une trace de ce que tu vas découvrir aujourd'hui.

Prends le temps, respire et écris ce qui te vient à l'esprit, sans jugement.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qui se joue dans la surcharge mentale et le burn-out.
- Découvrir les bienfaits de la Sophro-Nature.
- Expérimenter deux mini rituels pour les utiliser dans ton quotidien.
- Vivre une visualisation guidée pour retrouver calme et clarté



TES RESSOURCES

Pour t'accompagner dans chaque pratique, retrouve toutes les vidéos réunies au même endroit : scanne le QR code ci-contre.

C'EST À TOI ...



Comment tu te sens aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....



Surcharge mentale ou burn-out ?



Quizz

Objectif : mieux comprendre ton état actuel pour savoir si tu as simplement besoin de lever le pied... ou si ton corps et ton esprit réclament une vraie pause.

1. Le matin, quand tu te réveilles...

- A. Je me sens plutôt motivée à commencer la journée.
- B. Je me lève sans envie particulière.
- C. J'ai une boule au ventre à l'idée de devoir affronter la journée.

2. Ton niveau d'énergie au cours de la journée...

- A. Varie normalement selon les moments.
- B. Est souvent bas, je me sens fatiguée.
- C. Je suis épuisée même après une nuit de sommeil.

3. Tes émotions ces derniers temps sont plutôt...

- A. Stables, je gère assez bien le stress.
- B. En dents de scie : je passe du calme à la nervosité.
- C. À fleur de peau : je pleure ou m'énerve facilement, sans raison claire.

4. Ta concentration et ta mémoire...

- A. Sont bonnes, même si j'ai parfois des moments de fatigue.
- B. Je perds un peu le fil, j'ai du mal à me concentrer.
- C. Je suis complètement dispersée, je fais des erreurs inhabituelles.



5. Face à une tâche importante...

- A. Je m'organise et je m'y mets.
- B. Je procrastine un peu avant de m'y mettre.
- C. Je me sens paralysée, comme bloquée.

6. Ton corps t'envoie-t-il des signaux ?

- A. Rien de particulier.
- B. Oui, je ressens des tensions (dos, nuque, maux de tête).
- C. Oui, j'ai des douleurs, des troubles du sommeil ou digestifs récurrents.

7. Ton entourage te trouve...

- A. Comme d'habitude.
- B. Plus fatigué·e ou irritable.
- C. Fermé·e, absent·e ou « plus toi-même ».

8. Tu arrives à te détendre ou à profiter de moments pour toi ?

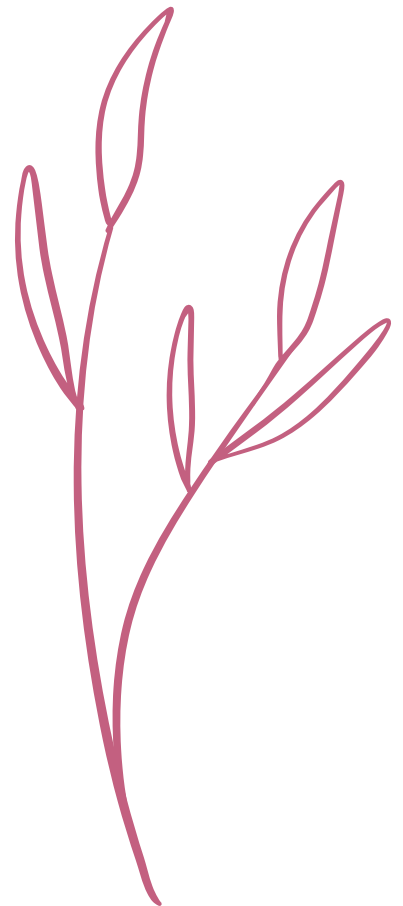
- A. Oui, régulièrement.
- B. Parfois, mais je culpabilise ou je n'arrive pas à déconnecter.
- C. Non, même au repos, mon mental continue à tourner.

9. Quelle est ta relation à ton travail ou à tes responsabilités ?

- A. J'y trouve encore du sens et du plaisir.
- B. Je me sens épuisé·e, mais j'essaie de tenir.
- C. Tout m'écœure, je n'en peux plus.

10. Si tu pouvais, tu ferais quoi dès demain ?

- A. Rien ne changerait vraiment.
- B. J'aimerais prendre quelques jours de repos.
- C. J'aimerais tout arrêter et disparaître un moment.



Résultats

Majorité de A : Tu traverses sans doute une **phase de stress ou de fatigue passagère**.



Il est temps pour toi de ralentir un peu avant que cela ne s'installe. Ancre-toi dans la nature, respire et respecte ton rythme. Découvre comment prévenir la surcharge.



Majorité de B : Tu sembles en **surcharge mentale**, ton esprit est agité, ton corps en tension.



Il est temps pour toi de prendre du repos. Reconnecte-toi à ton souffle, marche au grand air, repose ton esprit par la contemplation. Découvre le programme adapté à ton besoin de repos.



Majorité de C : Tu es probablement en **état de burn-out** ou très proche, ton corps et ton esprit sont à bout.



Il est urgent de te faire accompagner (psychologue, médecin) et de prendre un vrai repos. Relie-toi à la nature pour retrouver ton cycle vital et ton énergie intérieure. Découvre comment te faire accompagner.



Écris ici, sans réfléchir, les symptômes qui te pèsent le plus.



.....

.....

.....

La relaxation dynamique

La relaxation dynamique associe **mouvements doux**, **respiration** et **concentration** pour détendre le corps et apaiser le mental.

Elle permet de **libérer les tensions**, de **retrouver de l'énergie** et de ramener la conscience dans le corps.

Pratiquée régulièrement, elle aide à s'ancrer dans l'instant présent et à accueillir les sensations avec calme et bienveillance.

Vider les valises

Un exercice respiratoire pour visualiser et relâcher symboliquement le poids de tes soucis, et retrouver une sensation de légèreté.



Écris ici, sans réfléchir, les adjectifs correspondant à tes ressentis.

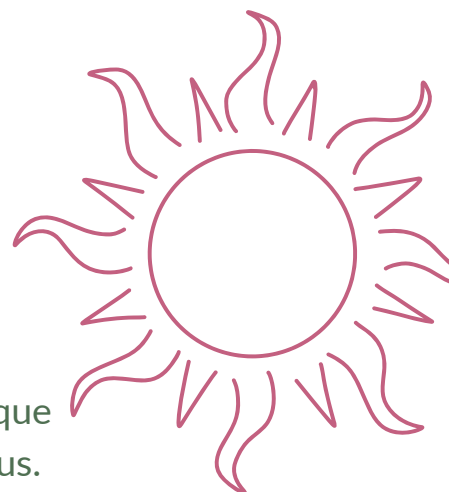
.....

.....



Le mini rituel nature

De simples pauses pour se reconnecter à soi et à la nature.
Quelques minutes suffisent pour apaiser le mental, retrouver de l'énergie et s'ancrer dans l'instant présent.
Un souffle, une odeur, un contact avec la terre ou la lumière, chaque rituel devient un rappel : la nature est là, en nous et autour de nous.



RESPIRATION CONSCIENTE

La respiration consciente, c'est une pause pour revenir à soi.
En prenant le temps d'observer le souffle, on apaise le mental, on relâche les tensions et on retrouve le rythme naturel du vivant.

La pratique

Debout ou assise, dos droit, épaules relâchées : ferme les yeux et imagine un lieu apaisant.
Inspire par le nez en visualisant son calme, retiens quelques instants, puis expire doucement par la bouche pour évacuer les tensions.
Répète deux à trois fois.

Mes ressentis

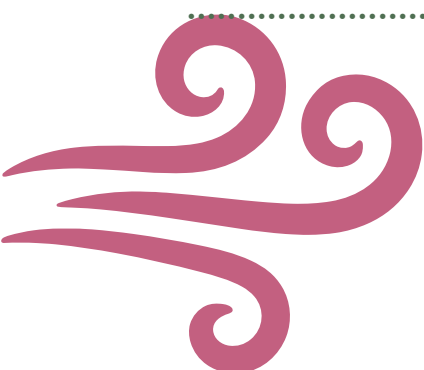


Écris ici, sans réfléchir, les adjectifs correspondant à tes ressentis

.....

.....

.....



Visualisation guidée

Les visualisations guidées sont des **voyages intérieurs**. Elles permettent de se détacher du mental pour plonger dans un espace de calme, d'images et de sensations. Guidée par la voix, l'imagination devient un **outil de transformation** : le corps se détend, le souffle s'apaise, et le cœur retrouve de la clarté.



Pour écouter ta visualisation en toute sérénité

Installe-toi confortablement dans un endroit calme, téléphone en silencieux, et laisse-toi guider par ma voix sans chercher à bien faire. Accueille simplement ce qui vient, images, sensations ou silence et si ton esprit s'évade, reviens doucement à ta respiration. À la fin, prends le temps de revenir à ton rythme, bouger un peu le corps et, si tu le souhaites, noter tes ressentis.

Le chemin sensoriel

Retrouve un état de calme profond et de connexion à toi-même, à travers un voyage sensoriel guidé.



Mes ressentis

.....

.....

.....

.....



Bilan de l'expérience



Comment te sens-tu à la fin de cette expérience?

Indique en un mot :

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

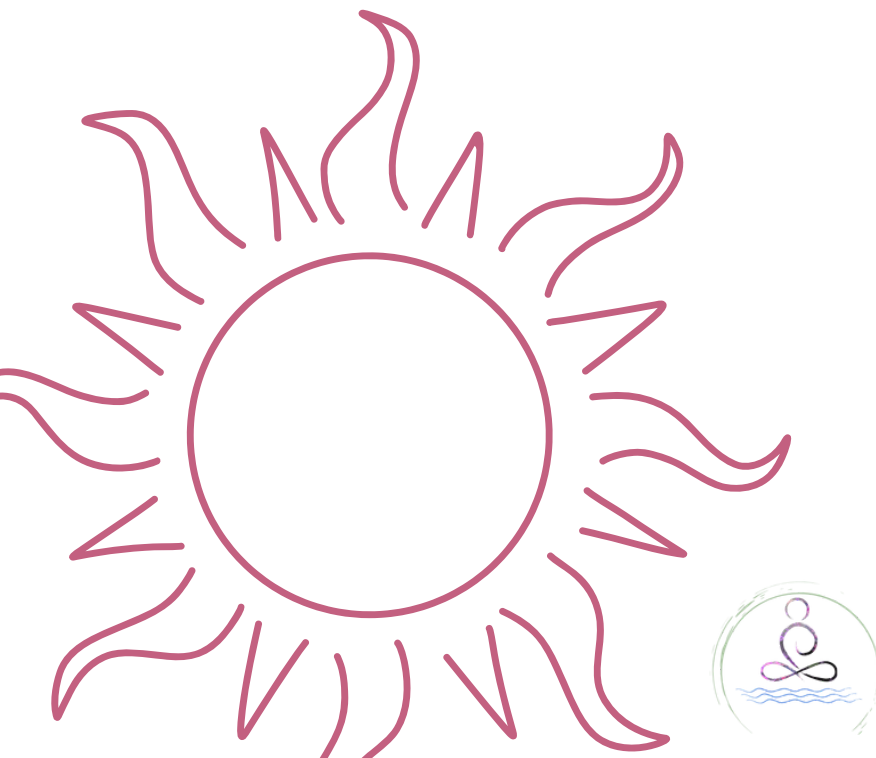
Ce qui m'a plu, et moins plu dans cette expérience :

.....

.....

.....

.....



Conclusion



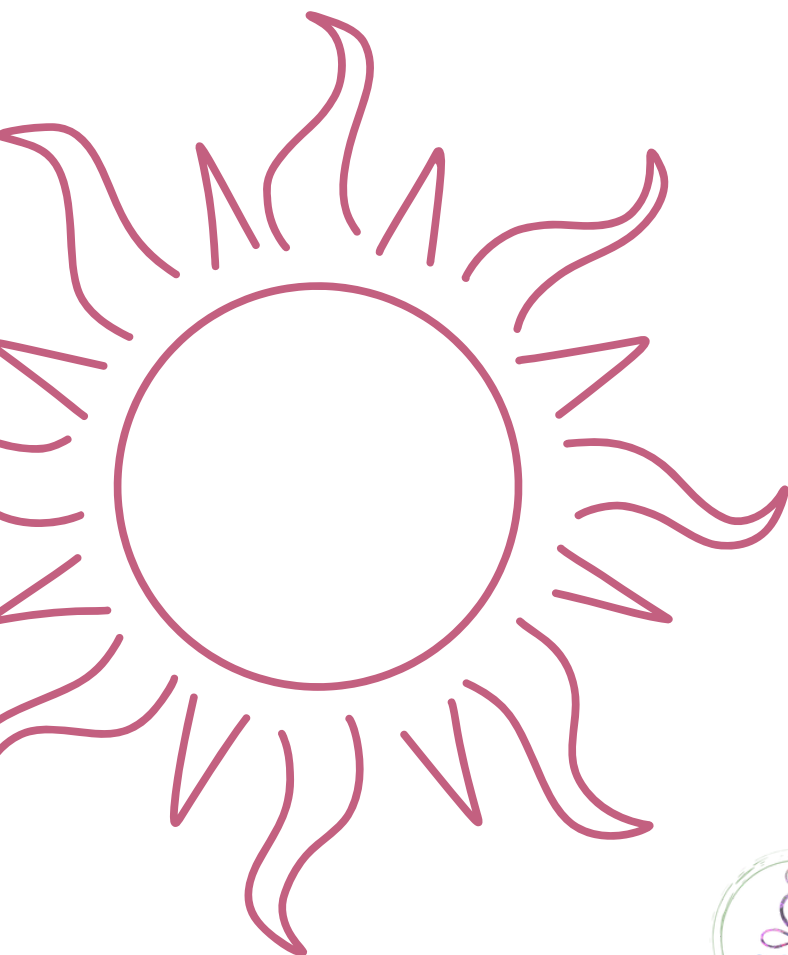
Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

En t'offrant ce moment de pause, tu as déjà enclenché un changement : celui de te remettre au centre de ta vie.

Souviens-toi : le calme ne se trouve pas à l'extérieur, mais à l'intérieur de toi.

Continue à écouter ton corps, à respirer, à te relier à la nature.

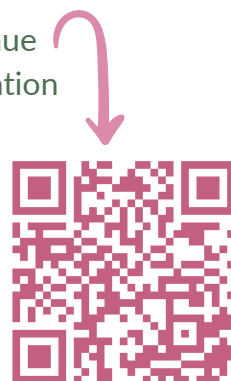
Tu as déjà commencé ton chemin vers plus de clarté et de sérénité.



Avec douceur et gratitude,

Cécile Rivière

Continue
l'exploration



www.rivieredesens.fr

