SOPHROLOGIE · JOURNAL

Huit semaines

Mon journal *guidé*

Chaque jour, trois minutes : votre humeur, votre respiration, vos gratitudes. Huit semaines pour voir ce qui change.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

JOURNAL INTERACTIF · 56 JOURS

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

- Trois minutes qui changent la journée 3
  - Comment utiliser ce journal 3
  - Ce que vous allez observer 3
- Mon point de départ 4

1 Poser le cadre 5
- Relire la semaine 9

2 Le souffle qui ralentit 10
- Relire la semaine 14

3 Relâcher ce qui tient 15
- Relire la semaine 19

4 Revenir ici 20
- Relire la semaine 24

5 Laisser passer 25
- Relire la semaine 29

6 Souffler ce qui pèse 30
- Relire la semaine 34

7 Se projeter 35
- Relire la semaine 39

8 Ce qui reste 40
- Relire la semaine 44
- Huit semaines plus tard 45

AVANT DE COMMENCER

Trois minutes qui *changent* la journée

Un journal n'a pas besoin d'être bien écrit. Il a besoin d'être ouvert.

Je vois passer au cabinet des personnes qui « n'ont pas le temps ». Elles ont raison : la journée est pleine. C'est précisément pour cela que ce journal tient en trois minutes.

Trois minutes pour noter votre humeur, cocher que vous avez respiré, écrire trois gratitudes et une phrase. Ce n'est pas grand-chose. Mais huit semaines de trois minutes, c'est cinquante-six regards portés sur vous-même, et c'est là que quelque chose se déplace. On ne change pas ce qu'on ne voit pas ; ce journal sert à voir.

Chaque semaine s'ouvre sur une page qui vous propose une seule technique de sophrologie, expliquée en quelques lignes, et un audio de ma bibliothèque si vous l'avez. Vous la pratiquez chaque jour, vous cochez, vous notez. Le dimanche, une page de bilan vous permet de relire la semaine. Rien d'autre.

Comment utiliser ce journal

Ce PDF est interactif : vous pouvez le remplir directement sur ordinateur, tablette ou téléphone dans un lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, Fichiers sur iPhone…), puis l'enregistrer. Les cases se cochent, les lignes s'écrivent, le sommaire est cliquable et les audios sont à un clic. Vous pouvez aussi l'imprimer et le remplir à la main — pour beaucoup, c'est encore ce qui marche le mieux le soir, loin des écrans.

✦ **Le bon moment.** Choisissez-le maintenant et ne changez plus : le soir au lit, le matin avec le café, dans le train. Le journal qui marche est celui qui a une place dans la journée.

Ce que vous allez observer

L'humeur au réveil, parce qu'elle dit comment la nuit s'est passée et à quoi ressemble la journée avant même qu'elle commence. **La tension dans le corps**, parce qu'elle est le thermomètre le plus fiable du stress, bien avant les pensées. **La respiration**, parce que c'est l'outil : une case cochée par jour vaut plus qu'une grande résolution. **Les gratitudes**, parce que noter trois choses bonnes chaque soir ré-oriente doucement l'attention vers ce qui va — et l'attention est ce qui façonne l'humeur.

AVANT DE COMMENCER

Mon point de *départ*

Remplissez ces échelles aujourd'hui. Vous les retrouverez à la fin des huit semaines.

Mon humeur, en général

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension, en général

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Mon sommeil

Mauvais ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Bon

Mon énergie

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ce que j'aimerais voir changer en huit semaines

Le moment de la journée que je réserve à ce journal

SEMAINE 1

Poser le *cadre*

Cette semaine, vous n'avez rien à réussir. Vous observez. Trois minutes par jour, et le regard qui s'affine.

Respiration abdominale

3 MIN · CHAQUE JOUR

Une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Inspirez par le nez en gonflant le ventre, expirez lentement par la bouche. Cinq respirations, matin ou soir.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 1

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 2

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 3

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 4

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 5

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 6

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 7

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 1

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 2

Le souffle qui *ralentit*

Le corps ne sait pas mentir : quand la respiration ralentit, le reste suit. Cette semaine, vous allongez l'expiration.

Le soupir long

3 MIN · CHAQUE JOUR

Inspirez sur 4 temps, expirez sur 8 en laissant les épaules descendre. Six cycles. Si compter vous crispe, contentez-vous d'expirer deux fois plus longtemps que vous inspirez.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du matin

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 8

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

- ☐ Faite
- ☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 9

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

- ☐ Faite
- ☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 10

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 11

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 12

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 13

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 14

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 2

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 3

Relâcher ce qui *tient*

Les épaules, la mâchoire, les mains : c'est là que la journée se range. Cette semaine, vous la délogez.

Tension-relâchement

3 MIN · CHAQUE JOUR

Serrez fort les poings, les épaules et le visage en retenant l'air trois secondes. Soufflez d'un coup en relâchant tout. Trois fois. Puis observez la différence.



AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Écoute du corps 13 min

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 15

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 16

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 17

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 18

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 19

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 20

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 21

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 3

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 4

Revenir *ici*

L'esprit vit dans le passé et le futur. Le corps, lui, n'a jamais quitté le présent. Cette semaine, vous le rejoignez.

Les cinq sens

3 MIN · CHAQUE JOUR

Nommez cinq choses que vous voyez, quatre que vous entendez, trois que vous touchez, deux que vous sentez, une que vous goûtez. Deux minutes, n'importe où.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

L'instant présent 8 min

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 22

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 23

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 24

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 25

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 26

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 27

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 28

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 4

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 5

Laisser *passer*

Une pensée n'est pas un ordre. Cette semaine, vous apprenez à la regarder passer sans la suivre.

L'observateur

3 MIN · CHAQUE JOUR

Assis, yeux fermés, respirez. Quand une pensée arrive, dites-lui intérieurement « pensée », puis revenez au souffle. Cinq minutes. Le nombre de retours n'a aucune importance.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 29

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 30

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 31

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 32

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 33

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 34

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 35

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 5

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 6

Souffler ce qui *pèse*

Le corps sait évacuer. Cette semaine, vous lui confiez ce que la tête n'arrive pas à lâcher.

Sophro-déplacement du négatif

3 MIN · CHAQUE JOUR

Debout, inspirez en serrant les poings et en rassemblant ce qui pèse. Retenez. Soufflez fort par la bouche en ouvrant les mains, comme pour le jeter loin. Trois fois.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 36

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 37

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 38

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 39

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 40

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 41

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 42

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 6

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 7

Se *projeter*

Vous avez déjà su faire. Cette semaine, vous préparez ce qui vient avec les ressources que vous avez déjà.

La capacité retrouvée

3 MIN · CHAQUE JOUR

Fermez les yeux, respirez. Retrouvez une fois où vous avez traversé quelque chose de difficile. Revivez la sensation dans le corps. Puis imaginez la semaine à venir avec cette sensation-là.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 43

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 44

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 45

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 46

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 47

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 48

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 49

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

- ☐ Faite
- ☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 7

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

SEMAINE 8

Ce qui *reste*

Huit semaines. Le calme que vous avez installé ne dépend plus d'un livre.
Cette semaine, vous choisissez ce que vous gardez.

Mon rituel

3 MIN · CHAQUE JOUR

Reprenez la technique qui vous a fait le plus de bien et refaites-la chaque jour, à la même heure. C'est la régularité, pas l'intensité, qui fabrique le changement.



AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

À écouter au moins deux fois cette semaine, au moment que vous avez choisi pour le journal.

Écouter →

Mon intention pour la semaine

Ma semaine en un coup d'œil

À cocher chaque soir en trois secondes. Le dimanche, vous relisez la ligne entière.

JOUR	PRATIQUÉ	AUDIO	HUMEUR 1–5	UN MOT
Lundi	☐	☐		
Mardi	☐	☐		
Mercredi	☐	☐		
Jeudi	☐	☐		
Vendredi	☐	☐		
Samedi	☐	☐		
Dimanche	☐	☐		

Si vous manquez un jour : vous ne recommencez pas, vous reprenez. Une case vide n'annule pas les autres.

Lundi JOUR 50

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUI M'A APAISÉ AUJOURD'HUI

Mardi JOUR 51

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UN MOMENT OÙ J'AI SENTI MON CORPS

Mercredi JOUR 52

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI LÂCHÉ AUJOURD'HUI

Jeudi JOUR 53

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

UNE CHOSE QUE J'AI BIEN FAITE

Vendredi JOUR 54

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE J'AI REMARQUÉ EN RESPIRANT

Samedi JOUR 55

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE JE VEUX OFFRIR À DEMAIN

Dimanche JOUR 56

Date

HUMEUR AU RÉVEIL

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

TENSION DANS LE CORPS

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

RESPIRATION DU JOUR

☐ Faite

☐ Audio écouté

UN MOT POUR AUJOURD'HUI

TROIS GRATITUDES

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

BILAN · SEMAINE 8

Relire la *semaine*

Mon humeur cette semaine

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension cette semaine

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Jours où j'ai pratiqué

☐ Lun. ☐ Mar. ☐ Mer. ☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. ☐ Dim.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été difficile

Ce que j'emporte dans la semaine suivante

POUR CONTINUER

Huit semaines *plus tard*

Reprenez la première page. Comparez.

Mon humeur, en général

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ma tension, en général

Détendu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tendu

Mon sommeil

Mauvais ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Bon

Mon énergie

Basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Haute

Ce qui a changé

La technique que je garde, et le moment où je la pratique

Ce que je me dis, à moi qui commençais il y a huit semaines

Aller plus loin

Vous avez tenu huit semaines : la régularité est là. La bibliothèque de 7 audios vous accompagne dans la durée — respiration, ancrage, calme mental, pratiques du matin et du soir — et le programme RenaiSens, sur 4 semaines, vous fait travailler les émotions en profondeur.

La bibliothèque audio → 39 € RenaiSens → 147 €

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON



Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo
sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

Mon journal guidé · 8 semaines — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.