

Ressource complémentaire
Programme 1 (SERENITE) – Semaine 1

Journal d'auto-apaisement

*Un espace pour accueillir tes émotions et
retrouver le calme*



Sève
& Sens

Écrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à

Bienvenue

dans ton journal d'auto-apaisement

Ce carnet est un espace rien qu'à toi. Un refuge où tu peux déposer ce que tu ressens, sans jugement ni pression.

Ici, tu es invité(e) à t'écouter, à te reconnecter à toi-même avec douceur, et à t'offrir des moments de calme.

Chaque page est conçue pour t'accompagner : mieux comprendre ce qui se passe en toi, apprivoiser ton stress, et cultiver la sérénité, un pas à la fois. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de l'utiliser. Suis ton rythme, sois indulgent(e) avec toi-même.

Tu es sur le chemin d'une reconnexion précieuse à toi-même, et ce carnet est là pour t'y accompagner.

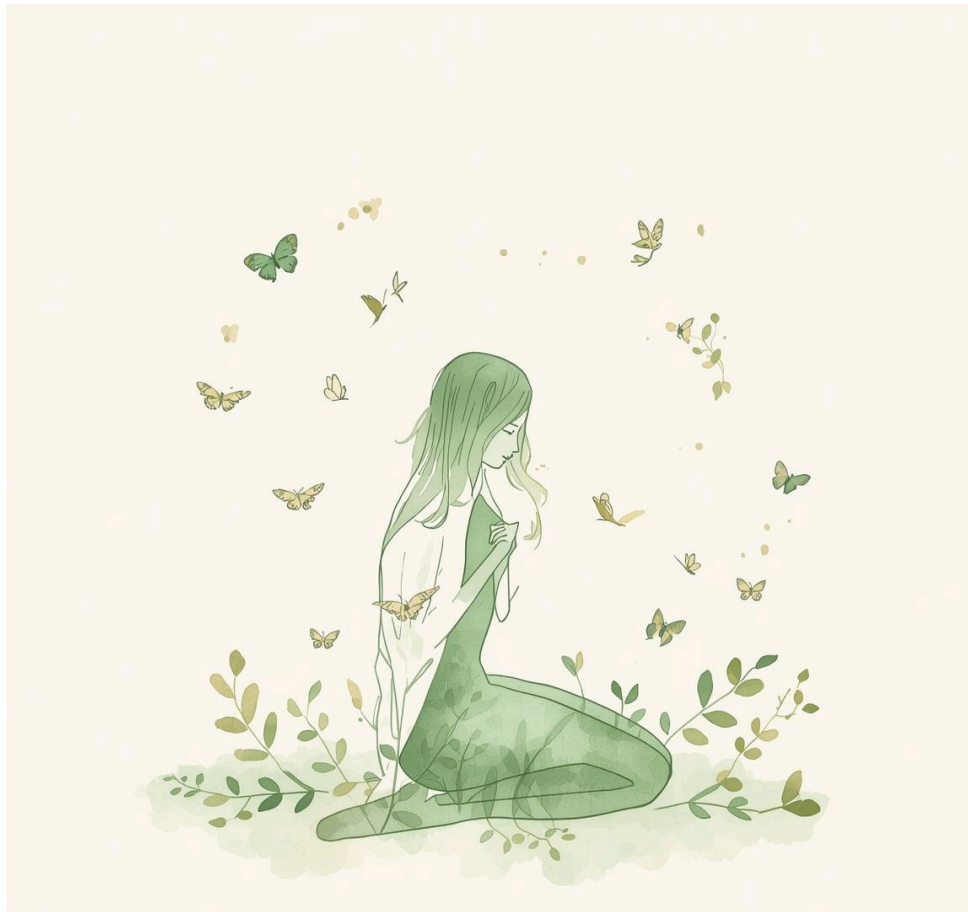
Avec bienveillance,

Séverine



PARTIE 1

Comprendre mon anxiété



**Reconnaître ce qui déclenche ton anxiété,
comment elle se manifeste dans ton corps et tes
comportements,
c'est le premier pas pour l'apprivoiser avec douceur.**



Mon anxiété

3 CHOSES QUI DÉCLENCHENT MON ANXIÉTÉ

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3 CHOSES QUE J'AI TENDANCE À FAIRE QUAND JE SUIS ANXIEUX/ANXIEUSE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3 SYMPTÔMES PHYSIQUES QUE J'AI QUAND JE SUIS ANXIEUX/ANXIEUSE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>





Affirmations anti-anxiété

*Ces phrases sont là pour toi dans les moments difficiles.
Lis-les à voix haute, répète celles qui résonnent en toi. Petit à
petit, elles deviendront un refuge intérieur.*

« J'agis avec confiance parce que je sais ce que je fais. »

« Je suis différent(e) et unique, et c'est très bien ainsi. »

« Je suis en sécurité, ici et maintenant. »

« Jour après jour, je suis capable et prêt(e). »

« Je suis préparé(e) pour cette situation. »

« Je suis à l'aise lorsque je parle avec les autres. »

« J'ai déjà surmonté mon anxiété. Je la surmonterai encore. »

« Je mérite la paix intérieure. »



PARTIE 2

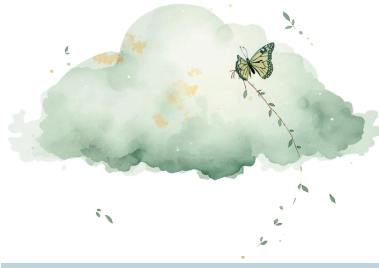
Exploration des inquiétudes



Tes inquiétudes prennent parfois toute la place.

**Ici, on va les poser sur papier, les observer avec recul,
et découvrir qu'elles ne sont pas toujours
aussi solides qu'elles en ont l'air.**





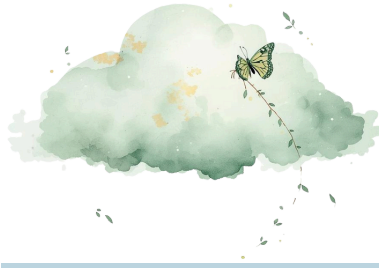
Exploration des inquiétudes (1/3)

Qu'est ce qui t'inquiète ?

Qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux face à ces inquiétudes ?

Quels sont les éléments qui montrent que tes inquiétudes ne sont pas fondées ?





Exploration des inquiétudes (2/3)

Si ton inquiétude ne se réalise pas, comment vas-tu la gérer ?

Pourquoi as-tu peur que quelque chose vienne empêcher la réalisation de ce que tu souhaites ?

Y a-t-il quelque chose qui puisse physiquement résoudre le problème ? Si oui, quoi ?





Exploration des inquiétudes (3/3)

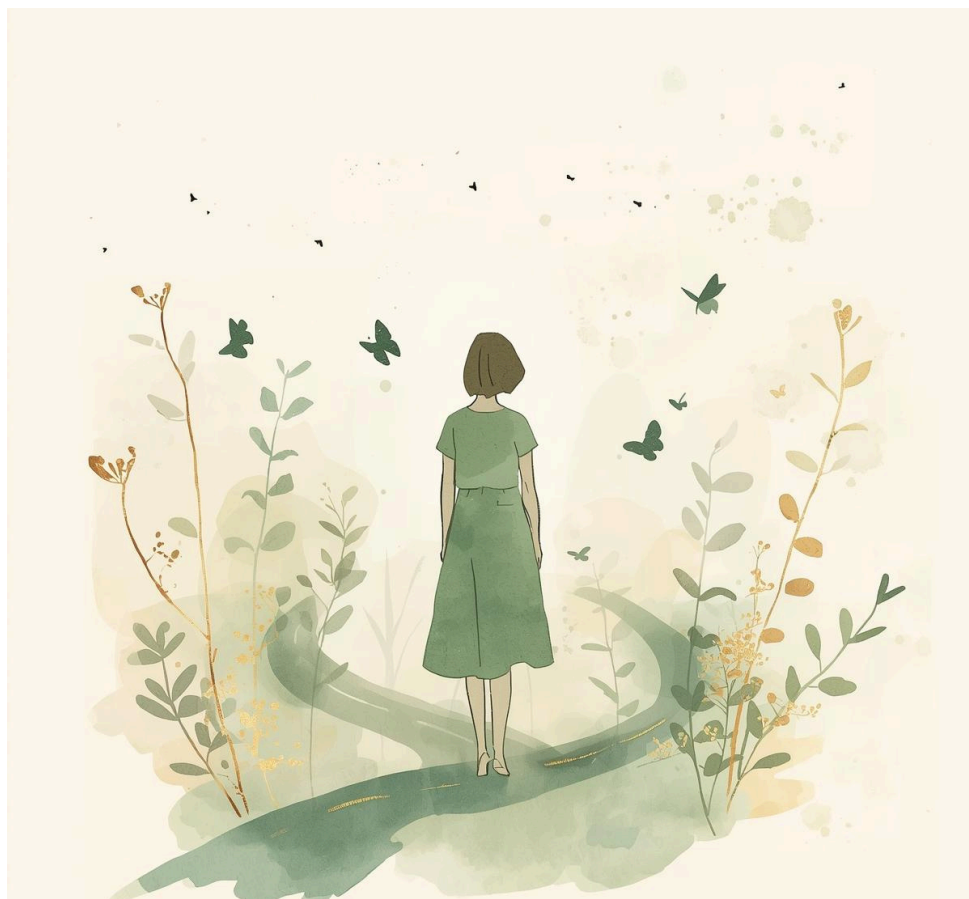
Ai-je tendance à entretenir des préoccupations, même quand elles ne sont pas fondées ? Si oui, dans quel but ?

Maintenant que tu as pris du recul, as-tu remis en question cette inquiétude ? Comment te sens-tu à présent ?



PARTIE 3

Résolution de problème



Face à une difficulté, on se sent parfois bloqué(e).

**Cette méthode simple t'aide à poser le problème,
explorer des solutions, et choisir celle qui
te convient le mieux.**



Fiche pour résoudre un problème

Problème à résoudre	Objectif final
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

1ère solution	Avantages	Inconvénients
2ère solution	Avantages	Inconvénients
3ème solution	Avantages	Inconvénients

Choisis la solution	Étape suivante
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



PARTIE 4

Tracker des pensées



Nos pensées influencent nos émotions.

**En les observant et en les questionnant,
tu peux apprendre à les transformer en pensées
plus douces et réalistes.**



Observer mes pensées

PENSEES QUI ME FREINENT

Ex : "Je ne suis pas capable"

PENSÉES QUI M'AIDENT A AVANCER

Ex : "J'apprends à mon rythme"

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.

Empty dotted box for writing thoughts that hinder.

Empty dotted box for writing thoughts that help advance.





Transformer mes pensées

Situation / Événement :

Ex : Réunion de travail demain

Ma pensée automatique :

Ex : "Je vais me ridiculiser, je ne suis pas à la hauteur"

Émotion ressentie

(+ intensité /10) :

Ex : Anxiété 8/10, boule au ventre

Cette pensée est-elle vraie ? Réaliste ?

Ex : "Non, j'ai déjà réussi des présentations avant"

Pensée alternative plus douce :

Ex : "Je me suis préparée, je ferai de mon mieux et c'est suffisant"



PARTIE 5

Gratitude



Prendre un moment pour reconnaître ce qui va bien, même les petites choses, aide à rééquilibrer ton esprit et à cultiver la sérénité au quotidien.



Mes 3 gratitudes du jour

Date :

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Comment je me sens après cet exercice ? _____





Mes 3 gratitudes du jour

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the first gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the second gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the third gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____





Mes 3 gratitudes du jour

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the first gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the second gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____

Date :

Large empty rectangular box with a dotted border for writing the third gratitude.

Comment je me sens après cet exercice ? _____





Ma gratitude quotidienne

Coche chaque jour où tu as pris le temps de noter tes grâces.

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	juin	Juil	Aoû	Sept	Oct	Nov	Déc
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



PARTIE 6

Coloriages anti-stress



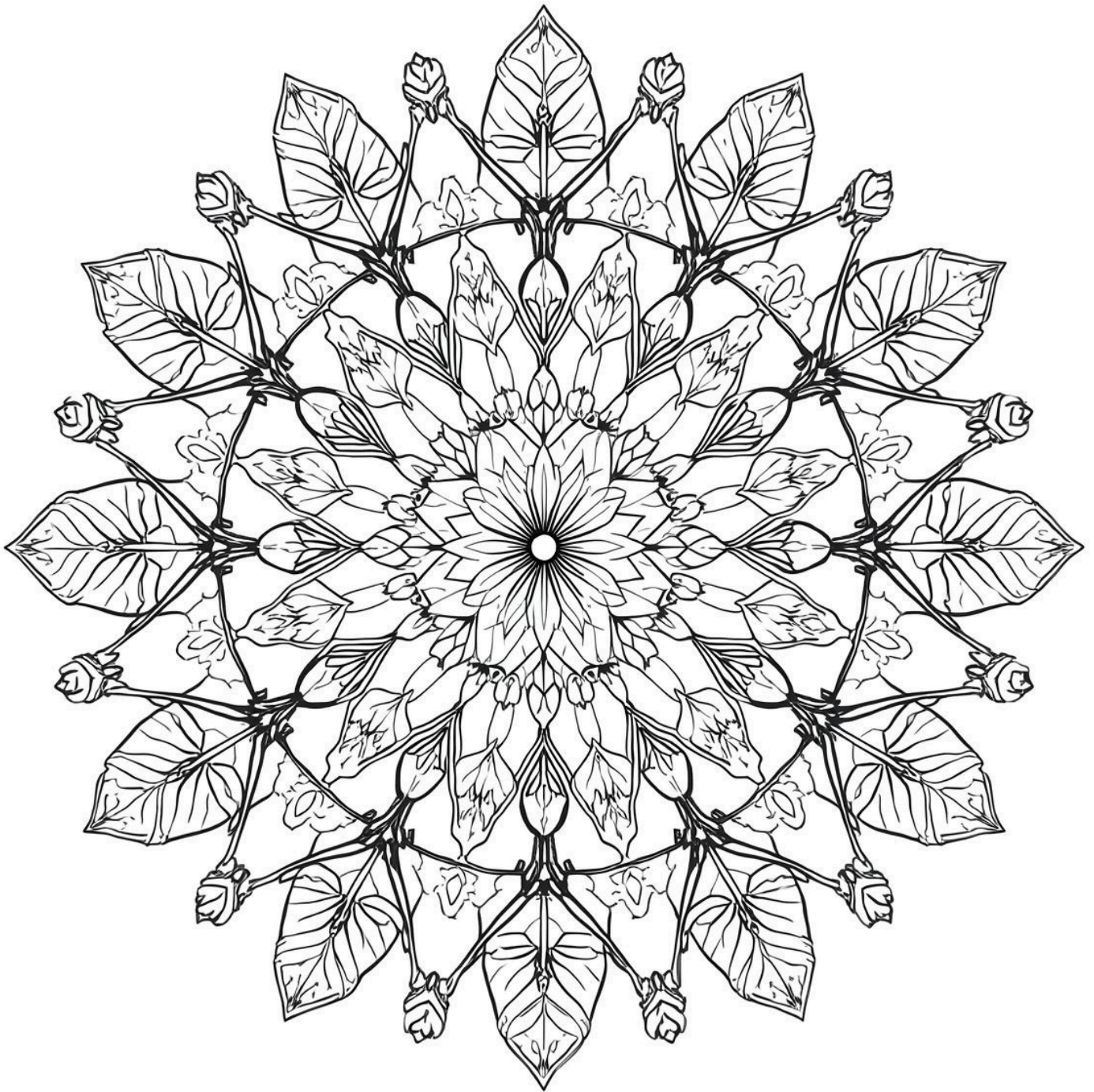
Colorier, c'est offrir une pause à ton mental.

Laisse tes pensées se calmer, concentre-toi sur les couleurs, et accorde-toi ce moment rien qu'à toi.



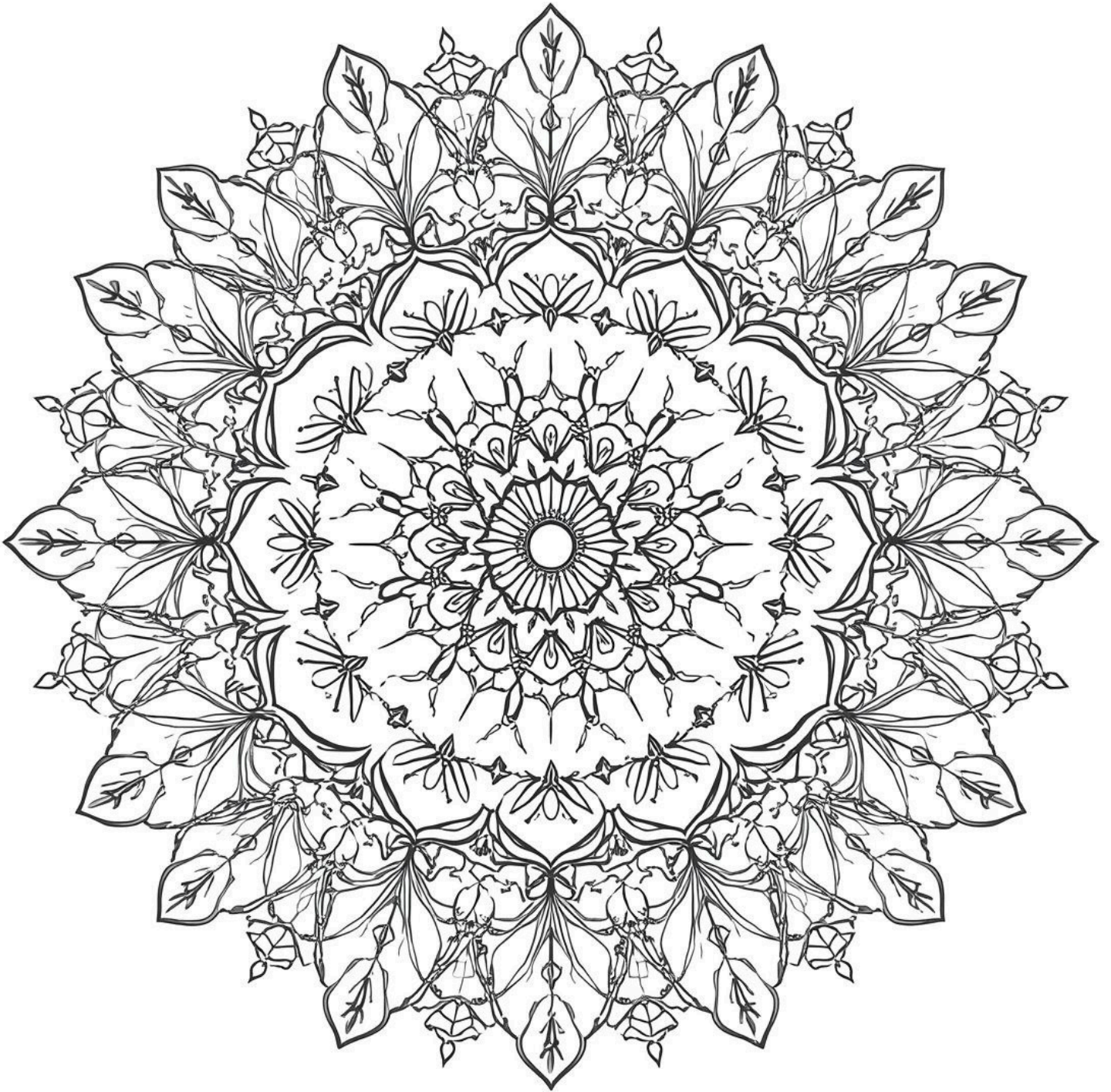
LUNDI

Je commence la semaine en douceur.



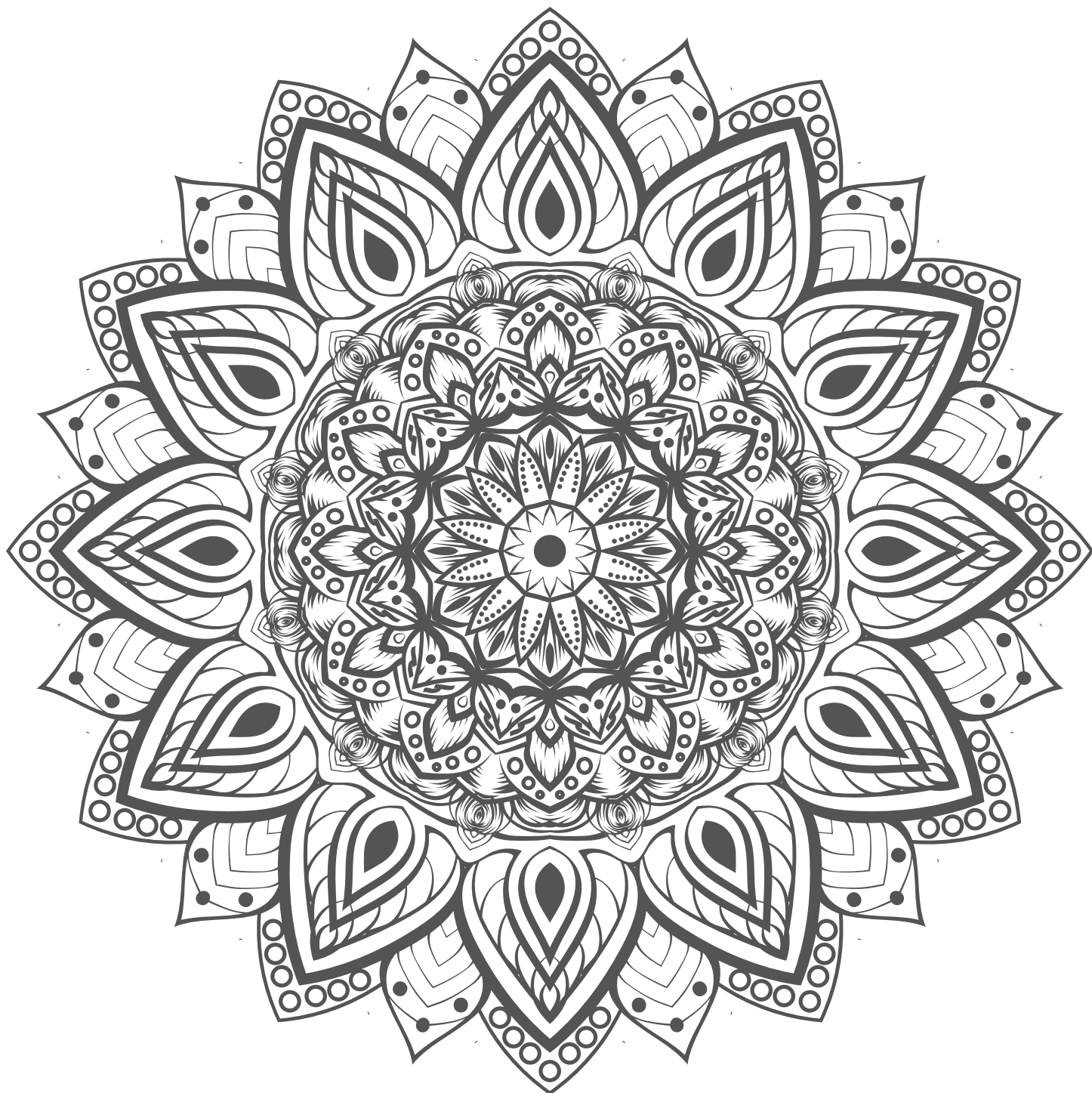
MARDI

Je m'accorde une pause.



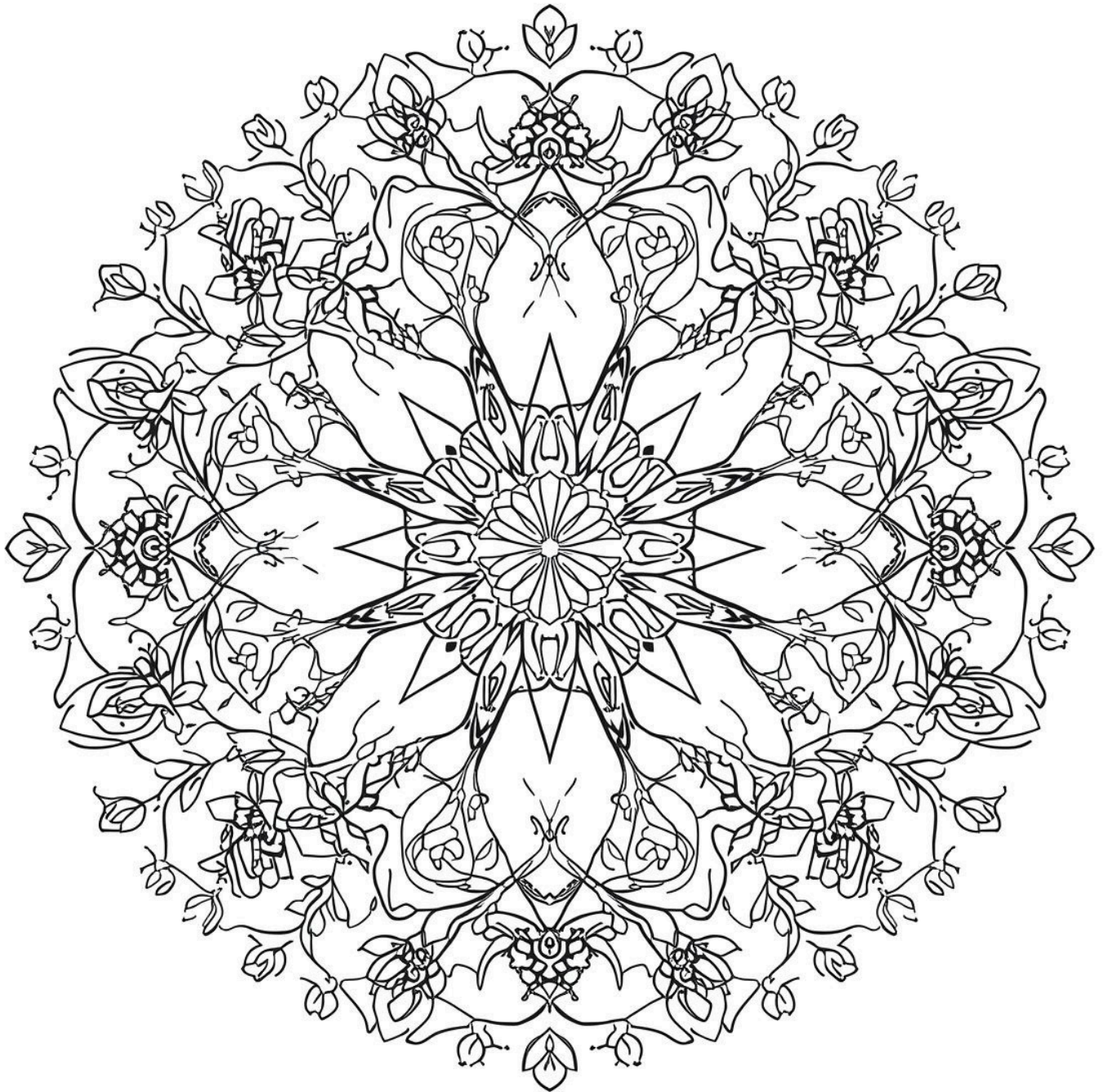
MERCREDI

Je suis à mi-chemin.



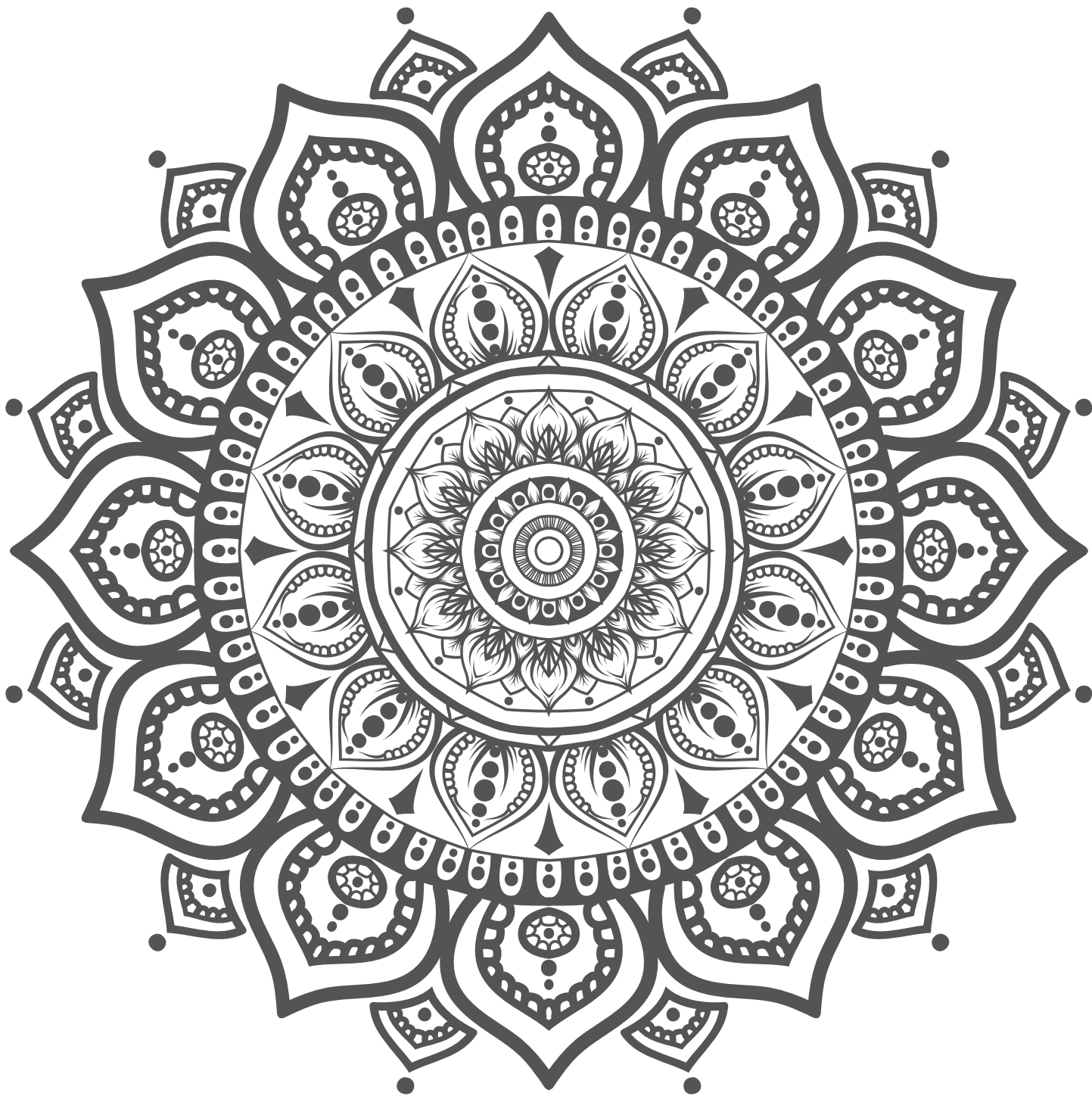
JEUDI

Je relâche les tensions.



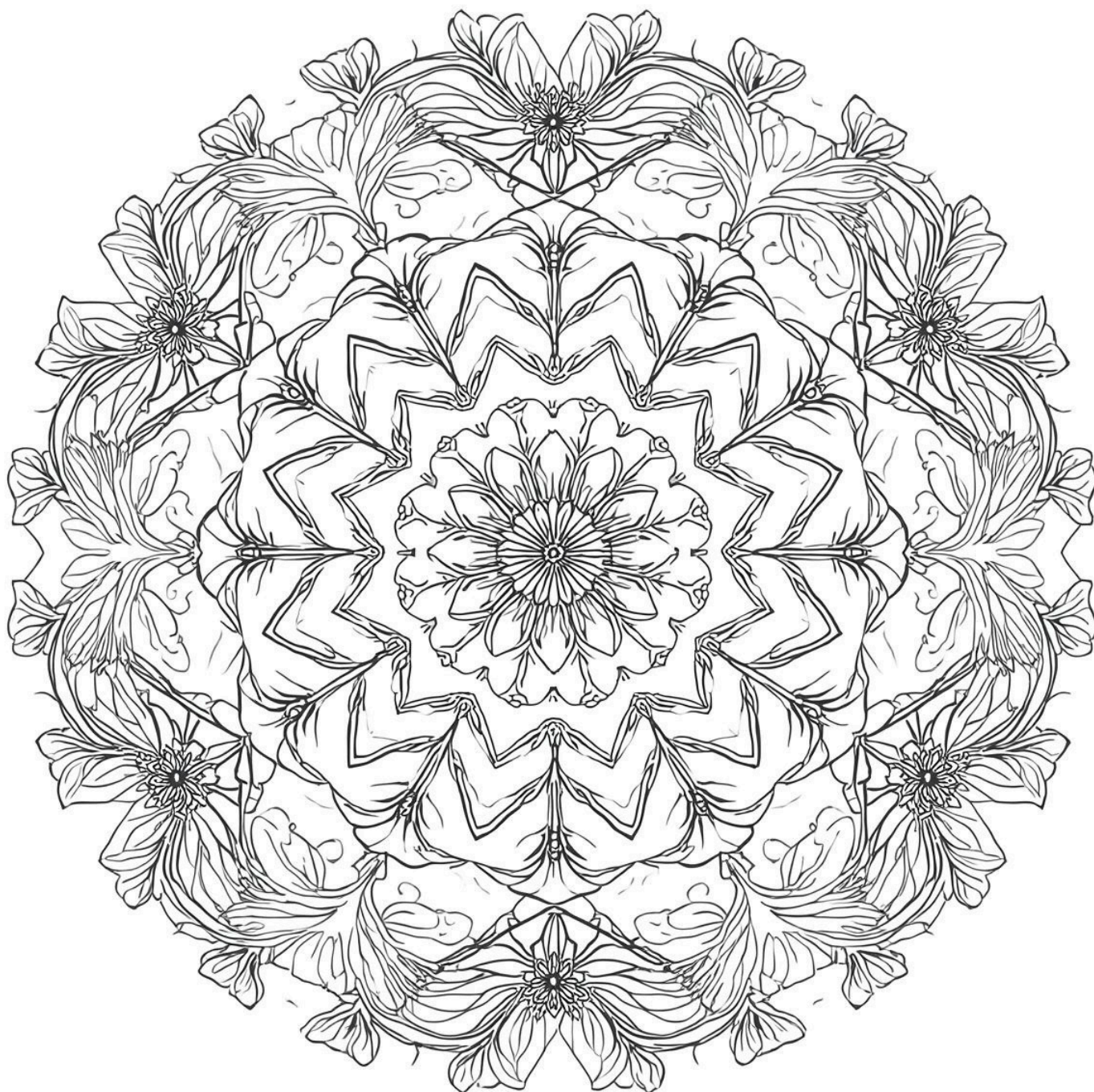
VENDREDI

Je termine sereinement.



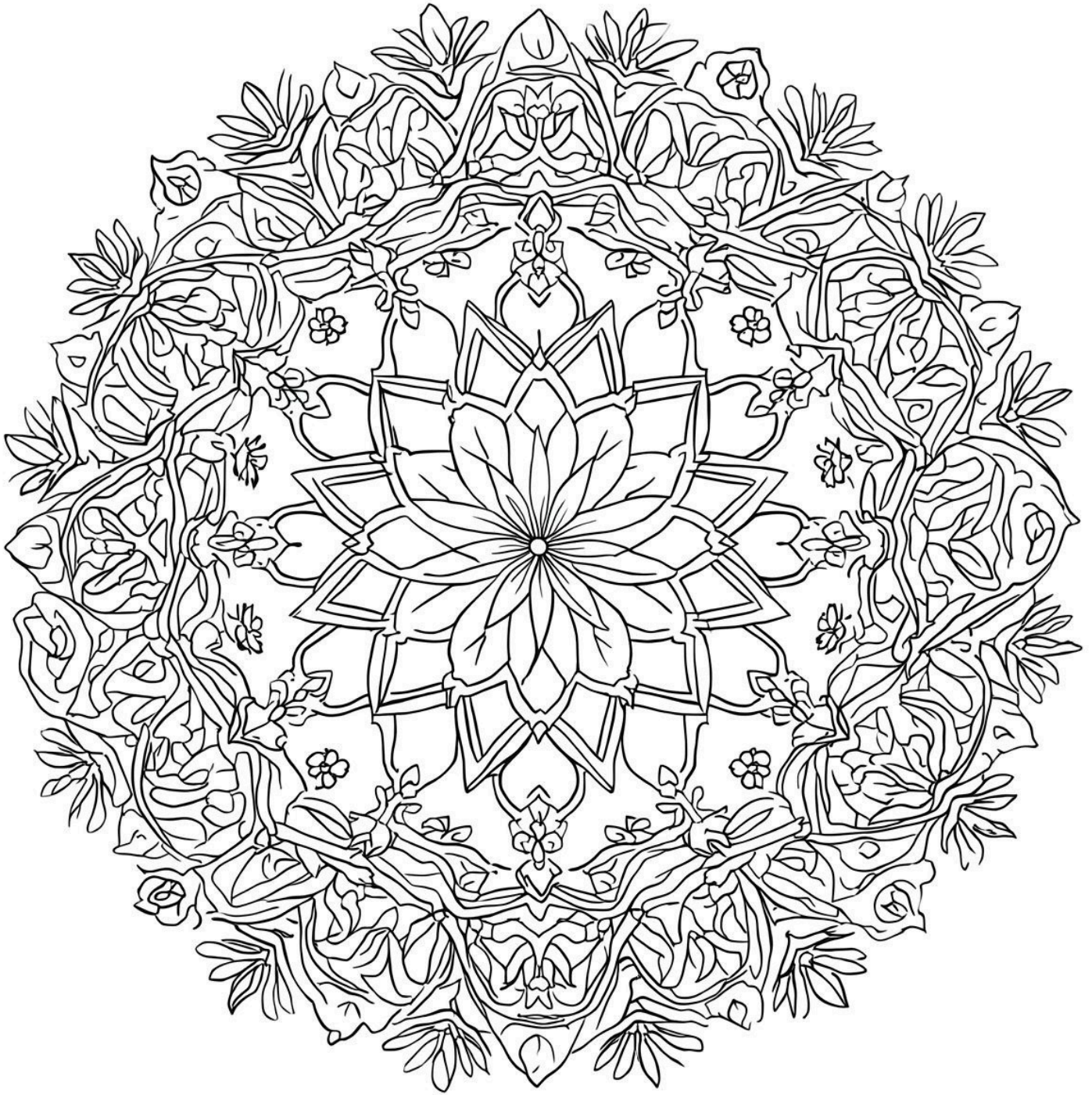
SAMEDI

Je prends soin de moi.



DIMANCHE

Je me ressource.





MON JOURNAL DU JOUR

Date : _____

Multiple horizontal dotted lines for writing.





MON JOURNAL DU JOUR

Date : _____

Series of horizontal dotted lines for writing.



Sève
& Sens

Merci

d'avoir pris ce temps
pour toi.

Chaque page remplie est
un pas vers toi-même.
Chaque exercice est une
victoire silencieuse.

Continue d'être doux(ce)
avec toi, tu le mérites.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

