

Ressource complémentaire  
Programme 1 (SERENITE) – Semaine 2

---

# Journal pour apaiser ton esprit

*Un espace pour calmer le mental  
et retrouver ta sérénité*



Ecrit 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 pour apaiser ton esprit

Ce journal est un espace rien qu'à toi. Un refuge où tu peux déposer tes pensées, tes émotions, et tout ce qui encombre ton mental.

Ici, pas de jugement. Juste un lieu pour accueillir ce qui est, comprendre ce qui se passe en toi, et doucement retrouver calme et clarté.

Chaque page est une invitation à ralentir, à observer sans pression, et à t'offrir un moment de pause. 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 en train de prendre soin de toi, et c'est un cadeau précieux.

Avec bienveillance,

Séverine



# Technique STOP

Une méthode simple pour interrompre l'anxiété  
quand elle monte

## S

### Stoppe

Arrête ce que tu fais. Marque une pause.

## T

### Temporise

Respire lentement. Inspire par le nez, expire doucement par la bouche. Répète plusieurs fois.

## O

### Observe

Prends conscience de ce qui se passe dans ton corps et ton esprit. Accueille sans juger.

## P

### Passes à l'action.

Choisis une pensée ou une activité qui t'apaise pour continuer ta journée.



# **PARTIE 1**

## **Créer mon espace de calme**



**Avant d'apaiser ton esprit, offre-toi un environnement  
qui t'invite à la sérénité.**

**Un coin à toi, des rituels doux...**

**Tout commence ici.**



# Crée ton coin calme

**1. Répertorie les pièces, espaces ou recoins possibles dans ta maison que tu peux revendiquer comme étant les tiens :**

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

**2. Quels objets ou articles aimerais-tu y placer pour te détendre et améliorer ton humeur ?**

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

**Quelles couleurs apaisantes aimerais-tu intégrer dans cet espace ?**

<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

**4. Date à laquelle tu commenceras à créer cet espace :** \_\_\_\_\_

**5. Date d'achèvement prévue :** \_\_\_\_\_

*Je me promets de créer ce coin calme pour y aller lorsque je me sens anxieux(se) ou bouleversé(e), afin d'apprendre à cultiver plus de calme en moi.*

Signature : \_\_\_\_\_

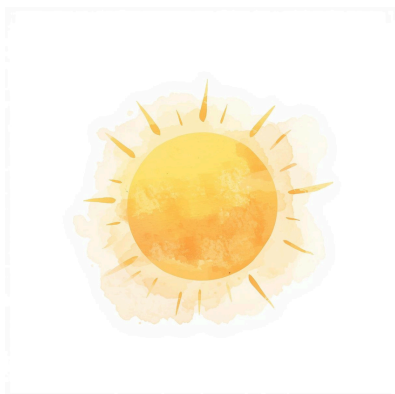


# Rituels et routines

Les routines t'aident à commencer ta journée correctement et à créer une certaine structure à ta journée.



## Crée ta routine matinale



Heure de réveil : \_\_\_\_\_

Durée de l'exercice : \_\_\_\_\_

Moments de silence: \_\_\_\_\_

L'heure du déjeuner: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

## Crée ta routine du soir

Heure du coucher: \_\_\_\_\_

Temps de détente: \_\_\_\_\_

Moments de silence: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_



**À quelle heure souhaites-tu avoir accompli toutes tes tâches de la journée ?**

\_\_\_\_\_

**Quel déclencheur utilises-tu pour démarrer cette routine ?  
(Par exemple : ouvrir les volets, allumer une bougie, une chanson douce...)**

\_\_\_\_\_

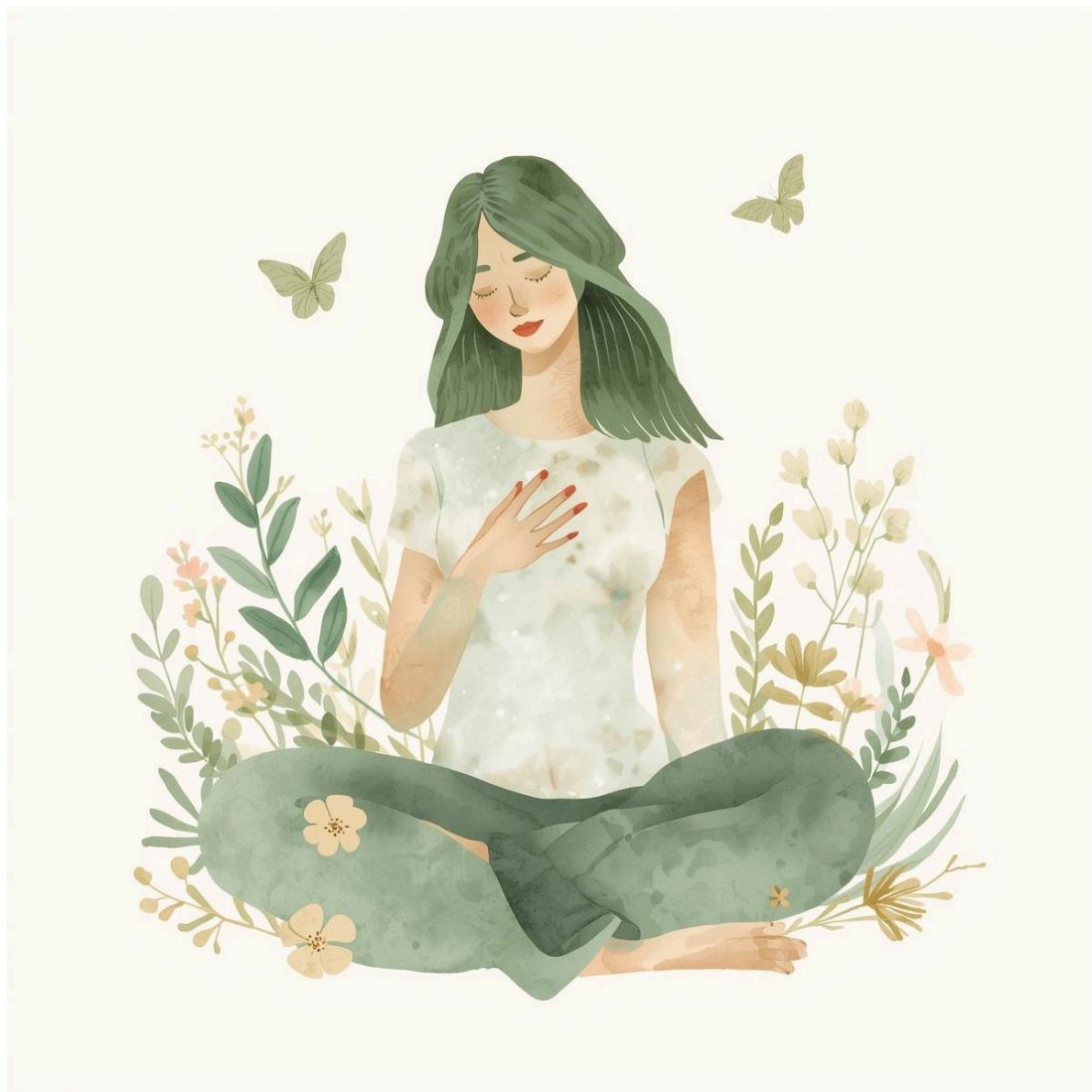
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# **PARTIE 2**

## **Prendre soin de moi**



**Te traiter avec douceur, observer ce que tu ressens  
sans te juger...**

**C'est ici que tu apprends à devenir ton / ta meilleur(e)  
allié(e).**

# Auto-compassion (1/3)



1. À propos de quoi te critiques-tu en ce moment ?

---

---

---

---

---

---

2. Quelles émotions ressens-tu à propos de cette situation ?

---

---

---

---

---

---

3. Quel ton utilises-tu envers toi-même ? Quels mots ou quelles phrases emploies-tu ?

---

---

---

---

---

---



## Auto-compassion (2/3)



4. Si un(e) ami(e) proche te disait ressentir cela, que lui répondrais-tu avec bienveillance ?

---

---

---

---

---

---

5. Si tu répondais à cette voix intérieure avec calme et maturité, que dirais-tu ?

---

---

---

---

---

---

6. Comment pourrais-tu recadrer cette situation ou ces pensées avec plus de gentillesse et de positivité ?

---

---

---

---

---

---



## Auto-compassion (3/3)



7. Dans 1 semaine, 1 mois, 1 an... Comment penseras-tu à cette situation ?  
Est-ce toujours aussi important ?

---

---

---

---

---



# Mon bilan émotionnel du jour

Date : \_\_\_\_\_



## Que se passe-t-il aujourd'hui ?


## Qu'est-ce qui préoccupe ton mental aujourd'hui ?


## Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Niveau de calme et de bonheur (de 1 à 10)	Moyenne/contenu	Niveau de stress et d'anxiété																				
<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>												<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>										

## Quelle couleur représente ta journée d'aujourd'hui ?

--

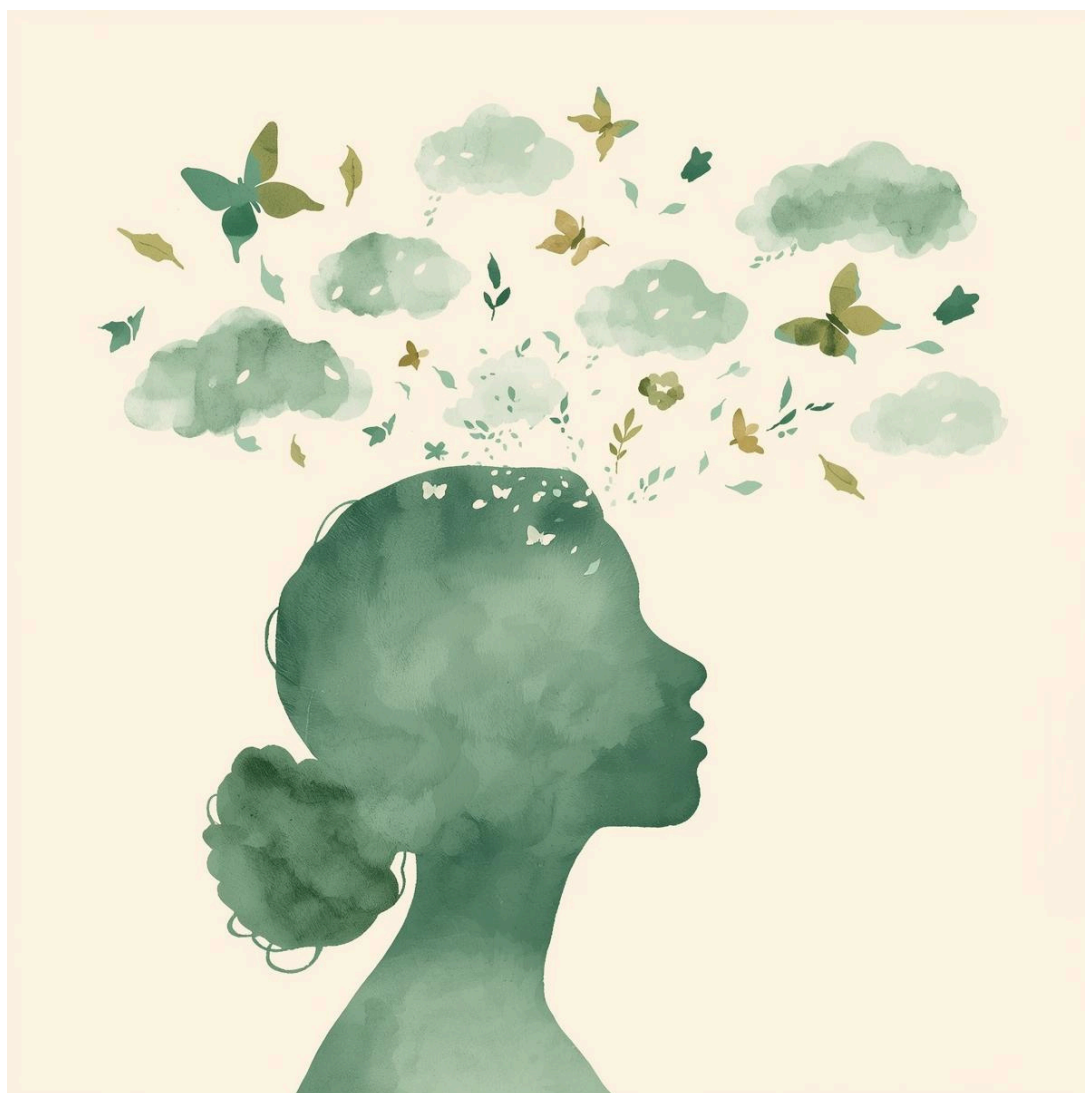
## Trois mots pour décrire aujourd'hui ?

--



# **PARTIE 3**

## **Désencombrer mon esprit**



**Ton mental est parfois saturé de pensées,  
de tâches, de "il faut"....**

**Ici, tu poses tout sur papier pour alléger ce qui pèse  
et retrouver de l'espace intérieur.**

# Désencombre ton esprit (1/4)



Nos esprits peuvent parfois se sentir encombrés, un peu comme une maison pleine d'objets en désordre. Le stress quotidien, les pensées répétitives, et les tâches non terminées contribuent à ce fouillis mental.

Prends un moment pour répondre à ces questions, afin de mieux comprendre ce qui encombre ton esprit et comment tu peux commencer à l'alléger :



1- Quels sont les objets excédentaires dans ma maison et dans mon environnement de travail qui contribuent à mon désordre mental ?

2- Y a-t-il des personnes dans ma vie qui ajoutent du poids ou de la tension inutile ? Qui sont-elles ? Et comment puis-je préserver mon bien-être face à leur influence ?



## Désencombre ton esprit (2/4)



3- Comment puis-je m'occuper de façon constructive lorsque mon esprit cherche à se distraire ? Que puis-je faire pour dépasser la procrastination ?

4- À quels moments de la journée pourrais-je intégrer des exercices de respiration consciente pour apaiser mon esprit ?



# Désencombre ton esprit (3/4)



5- Comment puis-je ajouter au moins une séance de méditation quotidienne de 20 minutes dans ma vie ?

6- À quoi ressemblerait ma vie si je réussissais à alléger mon encombrement mental d'au moins 50 % ?



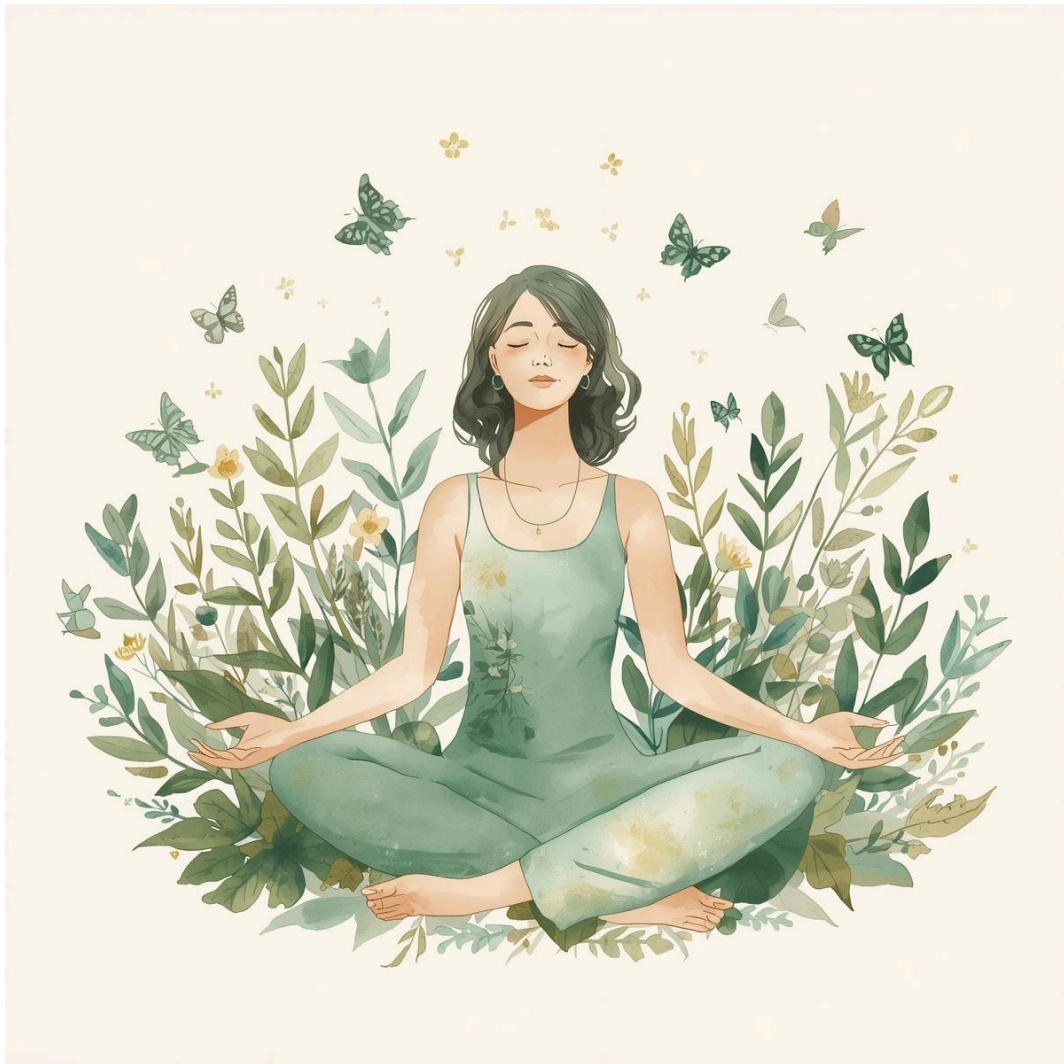
# Désencombre ton esprit (4/4)

7- Quelles sont les pensées négatives que je ressens régulièrement ?  
Quel impact cela a-t-il sur le reste de ma journée ?



# PARTIE 4

## Mes exercices d'apaisement



**Des petits moments rien que pour toi.**

**Essaie, explore, respire...**

**Chaque exercice est une invitation à ralentir et à te reconnecter à l'instant présent.**



# Tout de suite... (1/2)

**Quelles sont les activités ou gestes qui t'aident à te détendre quand tu ressens du stress ou de l'anxiété ?**





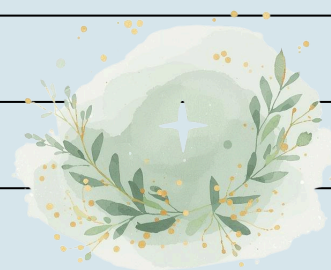
# Essaie de nouvelles choses...

**Fais une liste de choses que tu aimerais essayer  
pour t'aider à te détendre :**



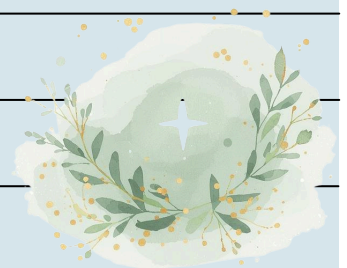
# Essaie ça... (1/9)

**Prends 15 minutes pour t'asseoir dans la nature et observe ton environnement. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



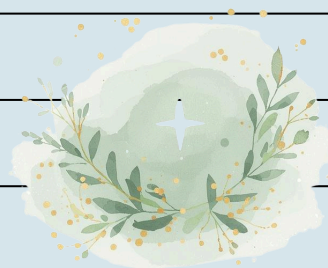
## Essaie ça... (2/9)

**Prends 15 minutes pour observer les nuages dans le ciel flotter. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



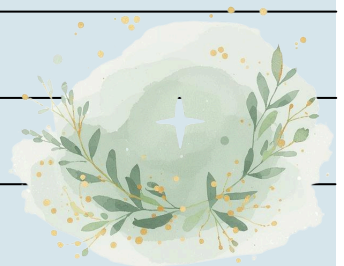
## Essaie ça... (3/9)

**Écoute de la musique apaisante, en te concentrant vraiment sur les sons. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



# Essaie ça... (4/9)

**Passe 15 minutes à observer tes sentiments sans essayer de les changer. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



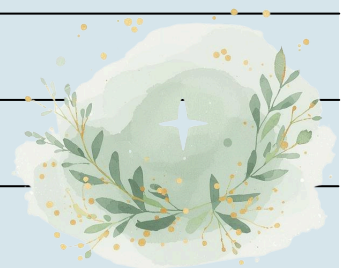
# Essaie ça... (5/9)

**Passes 15 minutes à faire des étirements musculaires légers et relaxants. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



## Essaie ça... (6/9)

**Éteins tes écrans pendant 15 minutes et concentre-toi uniquement sur ta respiration. Puis, prends le temps d'écrire ce que tu ressens à ce moment-là.**



# Essaie ça... (7/9)

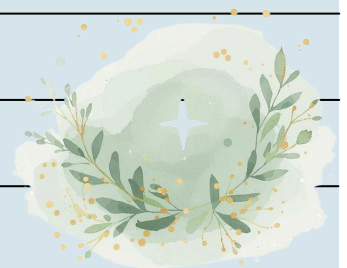
**Passe 15 minutes à dessiner un objet de ton choix avec autant de détails que possible.**



# Essaie ça... (8/9)

**Libère ton imagination en écrivant une nouvelle qui commence par : « Il était une fois... »**

**Laisse-toi porter par tes idées, sans te juger, simplement pour le plaisir d'écrire et de créer.**





Garde ton téléphone en mode silencieux ou ne pas déranger pendant 4 heures par jour.

S L M M J V S

Dors avec ton téléphone dans une pièce autre que ta chambre.

S L M M J V S

Pratique la respiration profonde une fois par jour.

S L M M J V S

Écris ou envoie une carte de remerciement à quelqu'un chaque jour.

S L M M J V S

Procure-toi un livre multi-jeux et fais-en un chaque jour.

S L M M J V S

Sors et assis-toi au soleil pendant 10 minutes chaque jour.

S L M M J V S

Assis-toi dans un endroit calme, laisse ton esprit vagabonder et ne fais rien pendant 15 minutes par jour.

S L M M J V S



Mini-défis hebdomadaires



# Des rituels de soins personnels pour apaiser ton esprit et ton corps

Médite pour vider ton esprit, renforcer ta concentration et gagner en sérénité.

Prends le temps de faire quelque chose que tu aimes vraiment faire.

Prends un bain ou une douche luxueuse. Ajoute des bougies, de la musique douce ou des huiles apaisantes.

Sors dehors pour renouer avec la nature.

## C'est important de prendre soin de toi !

*Ces rituels de soins personnels t'aideront à apaiser ton esprit, ton corps et ton âme, contribuant ainsi à des journées joyeuses et épanouissantes.*

Pratique des soins de la peau apaisants et sains.

Fais de l'exercice pour soulager ton stress et rajeunir ton esprit et ton corps.

Reste en contact avec tes sentiments.

## REMARQUES:

---

---

---

---





Sève  
& Sens

# Merci

d'avoir pris ce temps  
pour toi.

Chaque page remplie est  
un pas vers un esprit  
plus léger.

Chaque exercice est un  
cadeau que tu t'offres.



Continue de t'accorder ces moments de calme, tu le  
mérites.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine