

Ressource complémentaire  
Programme 1 (SERENITE) – Semaine 1

---

# Journal d'auto-apaisement

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



Sève  
& Sens

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 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'appivoiser avec douceur.**





# Mon anxiété

## 3 CHOSES QUI DÉCLENCHENT MON ANXIÉTÉ

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....





# 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/> <hr/> <hr/>

1ère solution	Avantages	Inconvénients
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2ème solution	Avantages	Inconvénients
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
3ème solution	Avantages	Inconvénients
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Choisis la solution	Étape suivante
<hr/> <hr/> <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 : "J'avais 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 :**

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 :**

Comment je me sens après cet exercice ? \_\_\_\_\_

**Date :**

Comment je me sens après cet exercice ? \_\_\_\_\_

**Date :**

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	Août	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



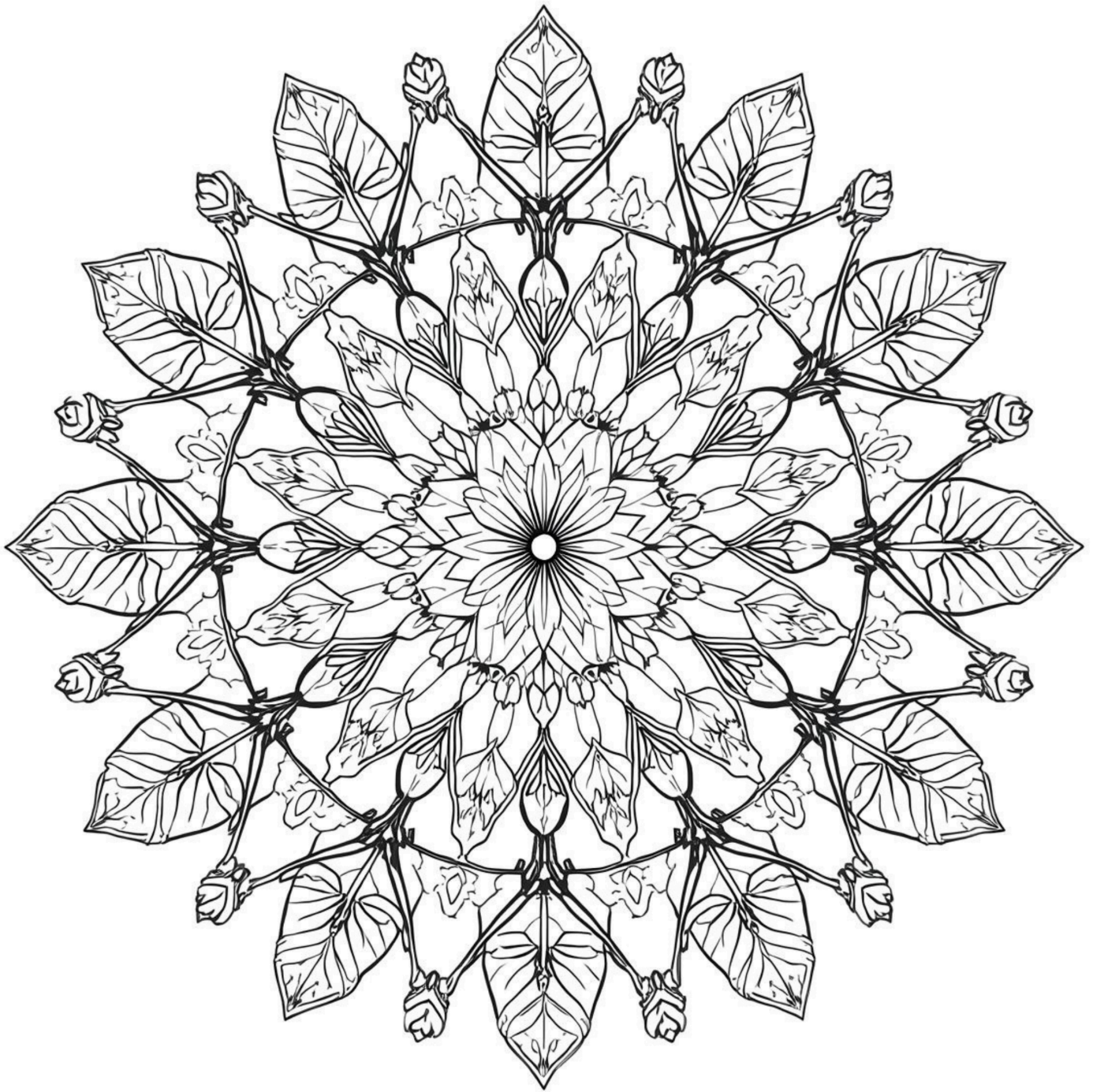
**Colorier, c'est offrir une pause à ton mental.**

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



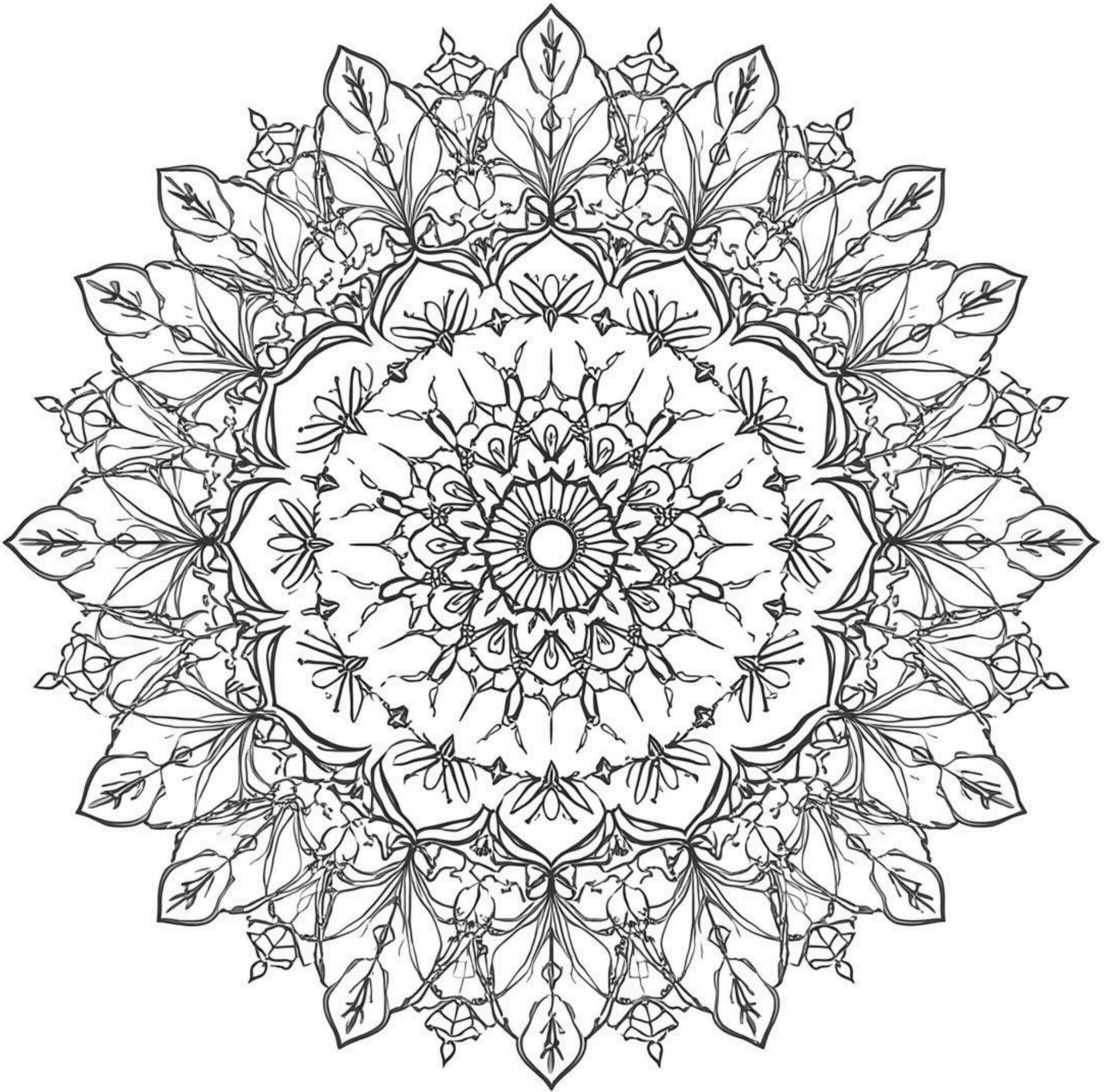
**LUNDI**

*Je commence la semaine en douceur.*



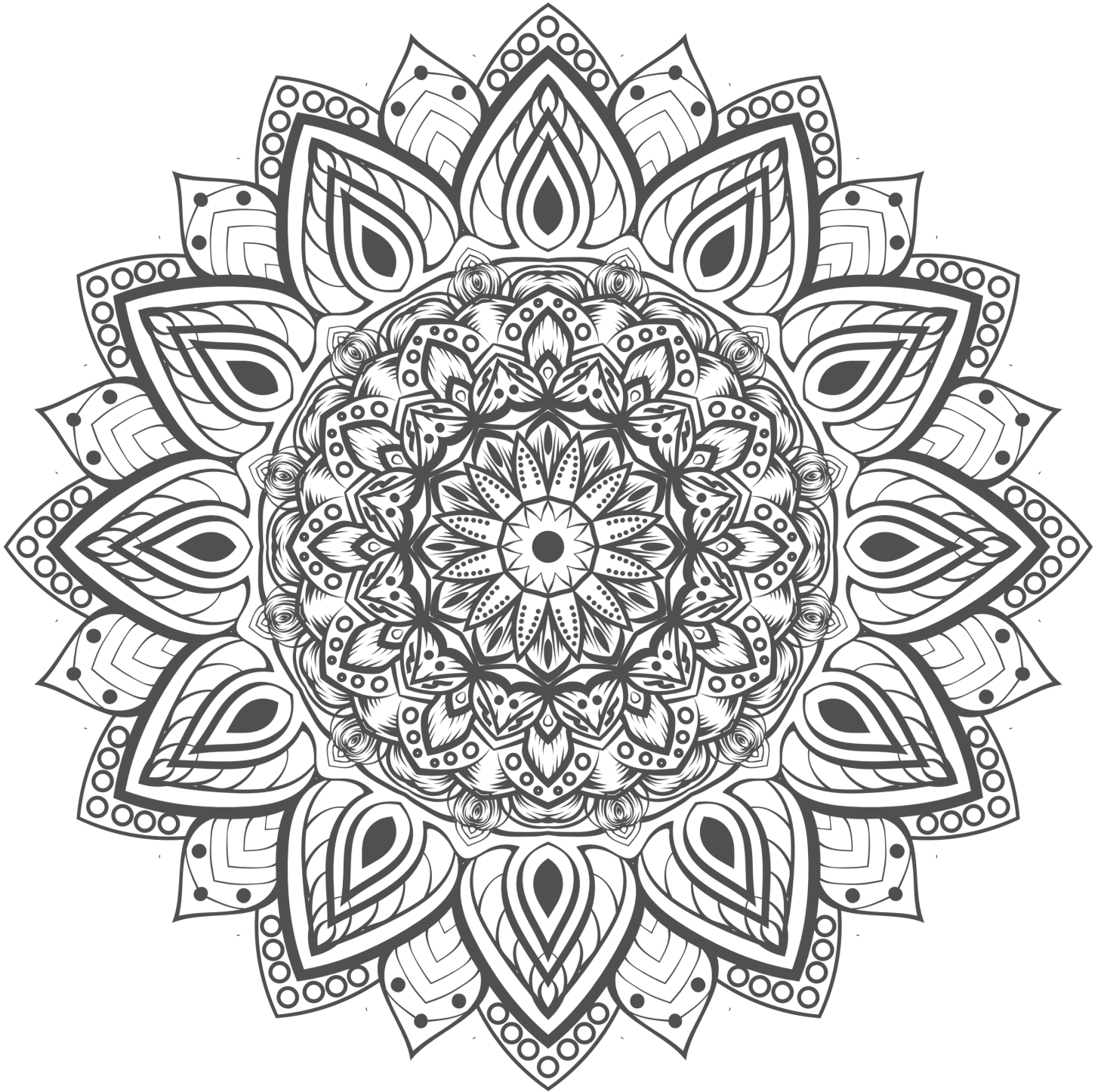
**MARDI**

*Je m'accorde une pause.*



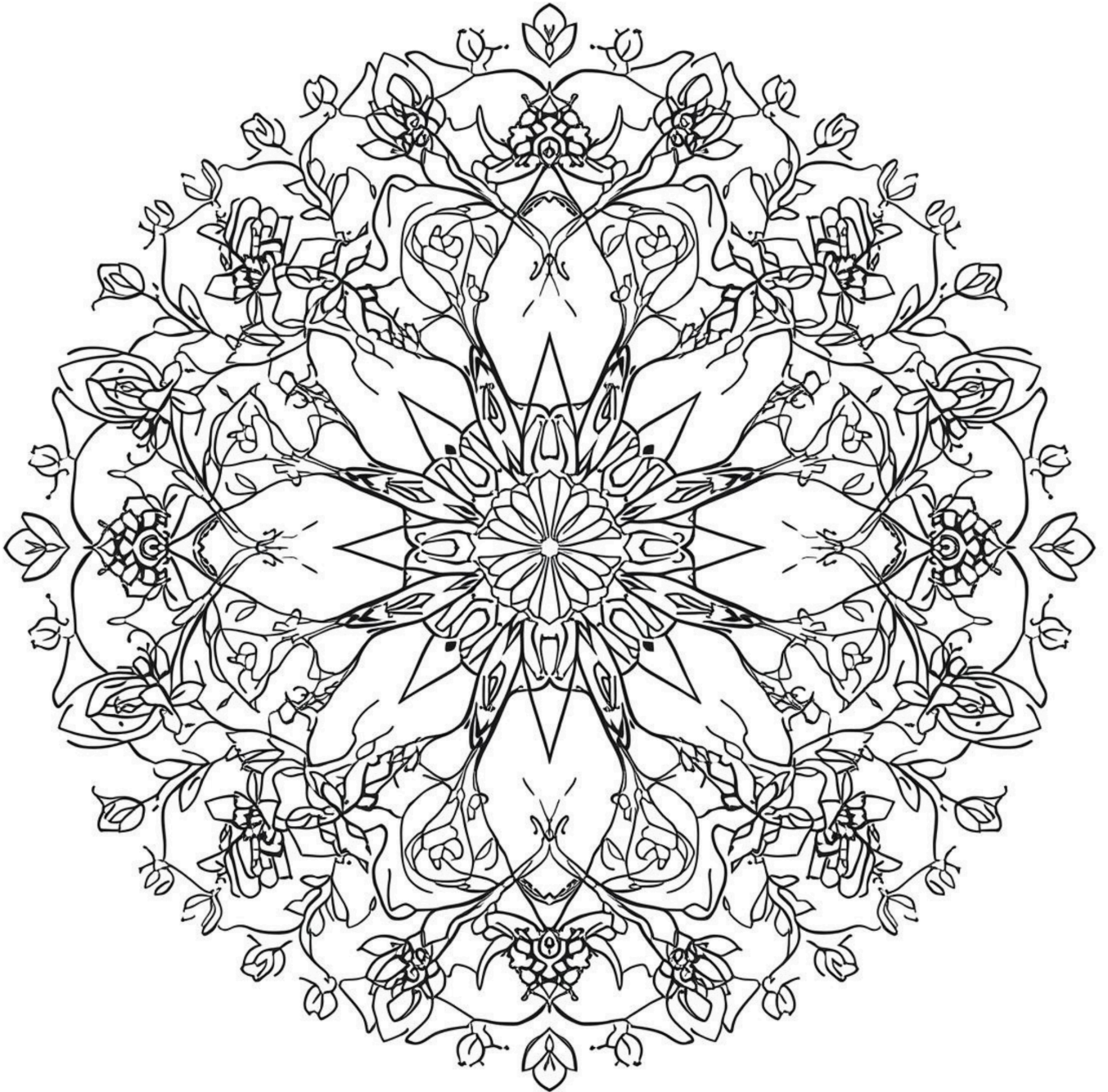
**MERCREDI**

*Je suis à mi-chemin.*



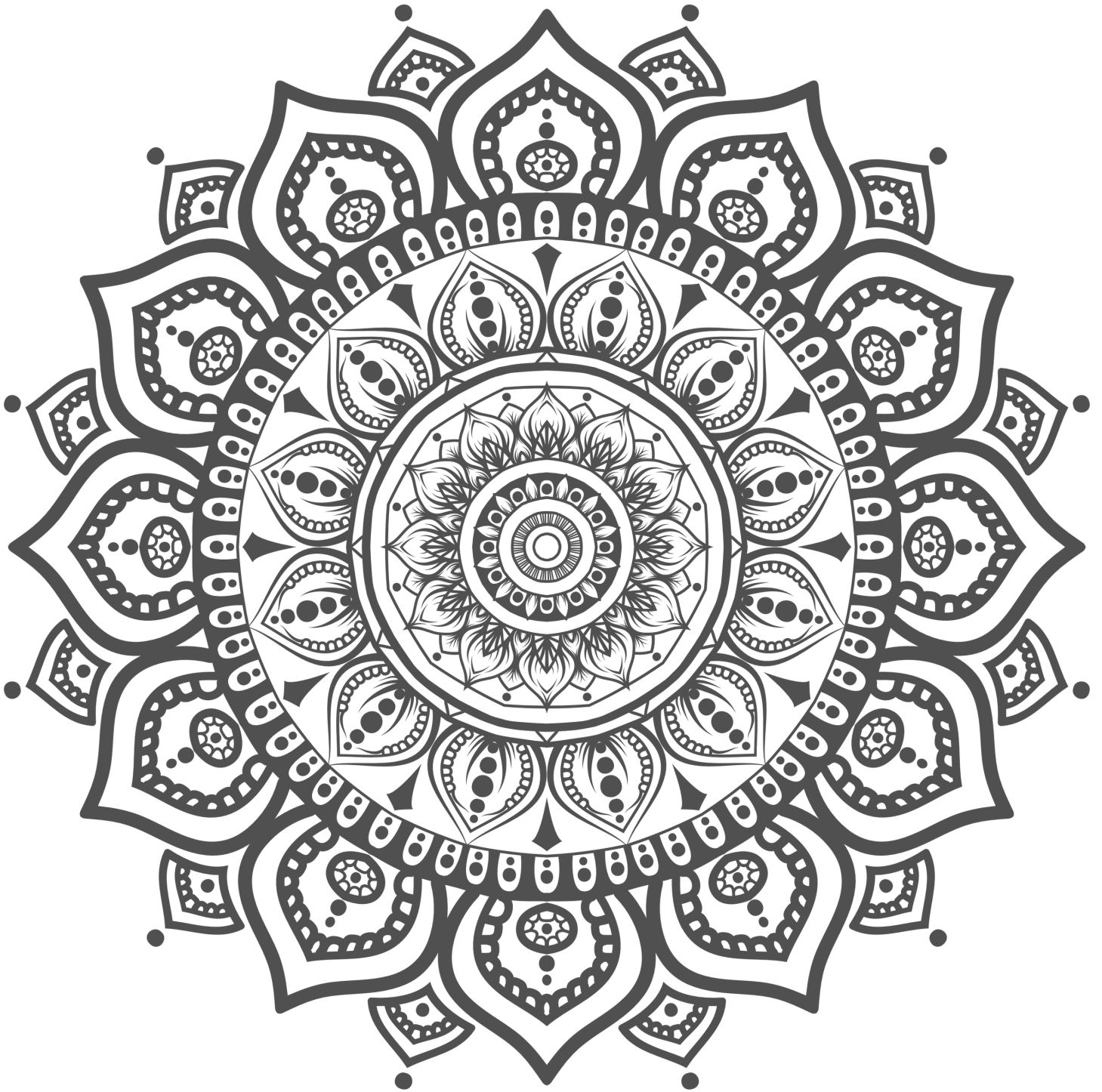
**JEUDI**

*Je relâche les tensions.*



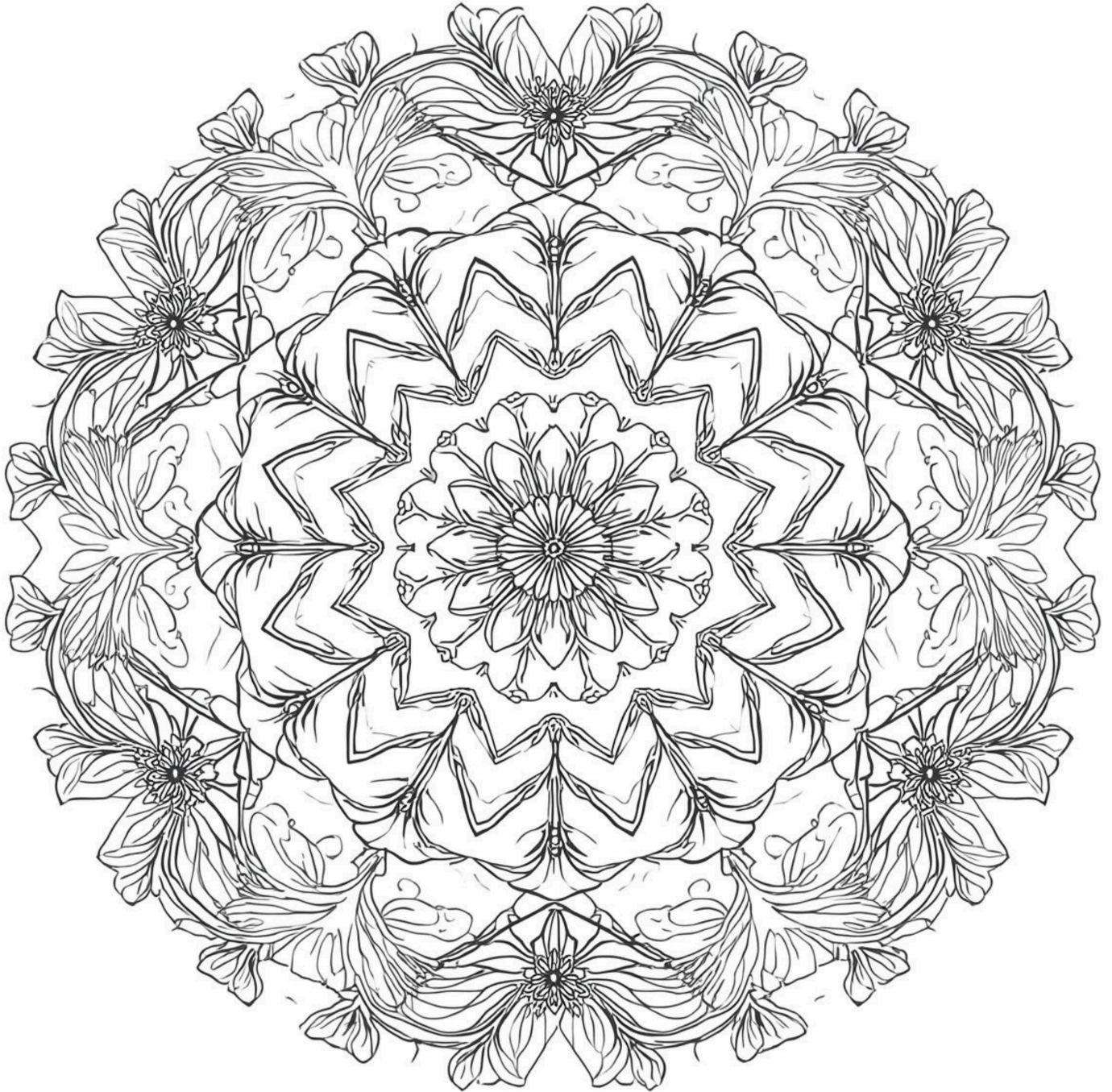
**VENDREDI**

*Je termine sereinement.*

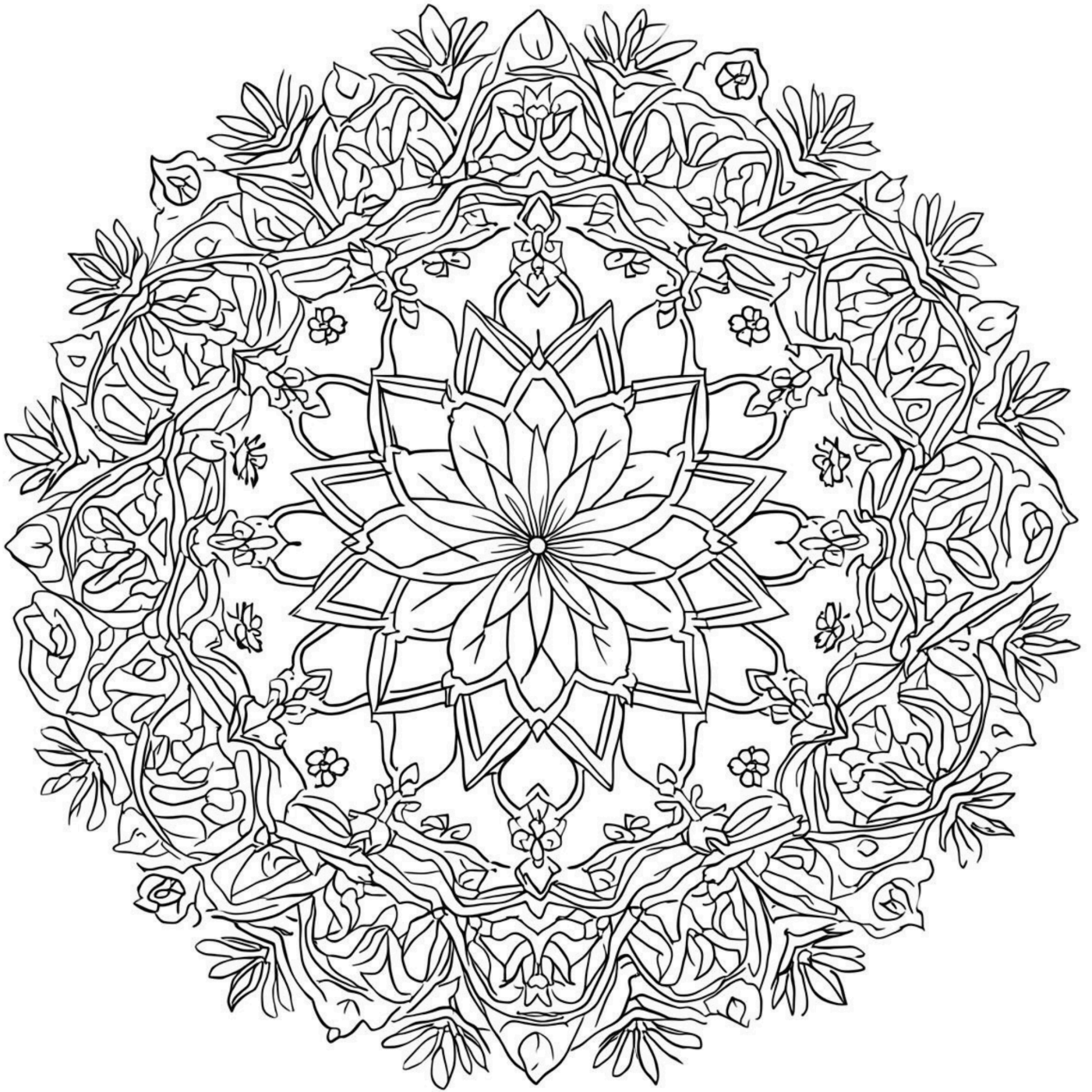


**SAMEDI**

*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 : \_\_\_\_\_

Multiple horizontal dotted lines for writing.







# 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*