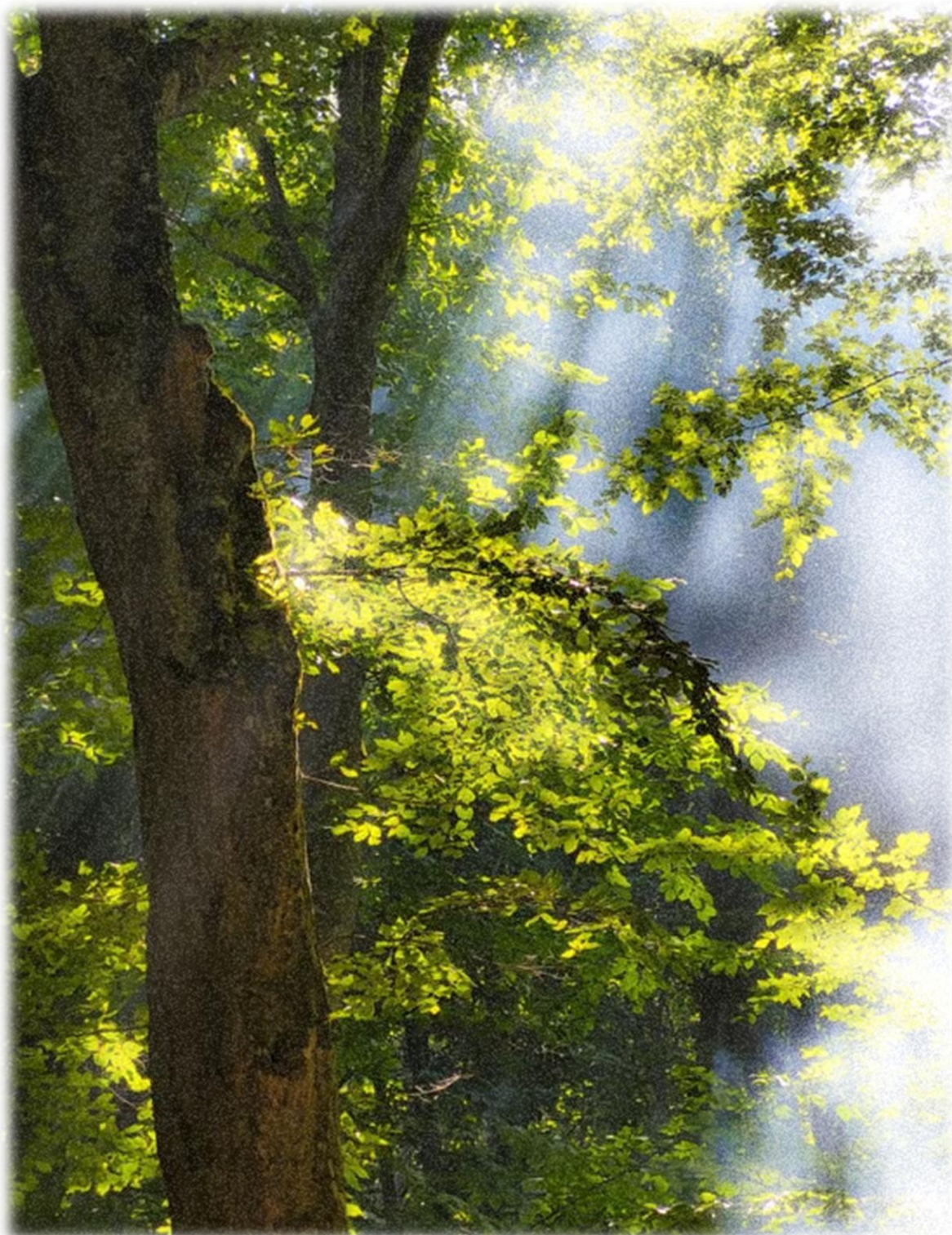




MON CARNET DE RELAXATION

DÉFI 7 JOURS



Une semaine pour prendre soin de moi, à mon rythme.

Bienvenue

Bienvenue dans ce défi relaxation de 7 jours.

Au fil des prochains jours, je vous invite à découvrir différentes approches de la relaxation. Chaque séance a son objectif : relâcher les tensions, retrouver le calme grâce à la respiration, s'offrir une pause, favoriser une détente profonde ou préparer un sommeil apaisé.

Il n'est pas nécessaire de rechercher une détente parfaite. Certaines séances vous sembleront peut-être plus agréables que d'autres, et c'est tout à fait normal. Chaque personne vit la relaxation à sa manière et chaque pratique est une nouvelle expérience.

Je vous encourage à considérer ce défi comme un rendez-vous avec vous-même. Quelques minutes suffisent parfois pour retrouver davantage de calme, de disponibilité et de bien-être.

Prenez le temps d'écouter l'audio du jour, laissez-vous guider, puis notez, si vous le souhaitez, quelques mots sur votre expérience. Ce carnet n'est pas un test : il est simplement là pour vous accompagner tout au long de cette semaine.

Je vous souhaite une semaine sereine.

Nicole



Jour 1 – Relâcher les tensions et s'aérer



Aujourd'hui

Cette première séance vous invite à faire une véritable pause. En relâchant progressivement les tensions accumulées, vous offrez à votre corps et à votre esprit un moment de respiration dans votre journée.

« Chaque pause est une occasion de repartir avec plus de sérénité. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente (1 = très tendu • 10 = très détendu)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Y a-t-il une tension ou une préoccupation que j'aimerais déposer aujourd'hui ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Qu'est-ce qui m'a fait le plus de bien pendant cette séance ?

.....

Ai-je remarqué un changement dans mon corps, ma respiration ou mon état intérieur ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 2 – Respirer le calme



Aujourd'hui

La respiration est une ressource toujours disponible. En prenant quelques minutes pour respirer calmement, vous permettez à votre corps et à votre esprit de retrouver progressivement une sensation de calme intérieur.

« Le souffle est un chemin simple pour retrouver le calme. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'aimerais-je retrouver pendant cette séance ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Qu'est-ce qui m'a le plus marqué ?

.....

Ai-je ressenti un changement dans ma respiration ou dans mon état général ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 3 – Relâcher ce qui pèse



Aujourd'hui

Au fil des journées, nous accumulons parfois des tensions physiques ou mentales sans même nous en rendre compte. Cette séance vous propose de déposer, pour quelques instants, ce qui vous pèse afin de retrouver davantage de légèreté.

« Lorsque l'on relâche ce qui pèse, on fait de la place au mieux-être. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'aimerais-je laisser de côté le temps de cette séance ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Qu'est-ce qui a été le plus agréable pour moi ?

.....

Ai-je remarqué une différence avant et après la séance ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 4 – Relâcher le corps en profondeur



Aujourd'hui

Grâce à une alternance de légères tensions et de relâchements musculaires, cette séance vous invite à détendre progressivement l'ensemble du corps et à retrouver une agréable sensation de relâchement.

« Le corps sait retrouver le calme lorsqu'on lui en laisse le temps. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Quelle partie de mon corps me semble la plus tendue aujourd'hui ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Quelle sensation agréable ai-je remarquée ?

.....

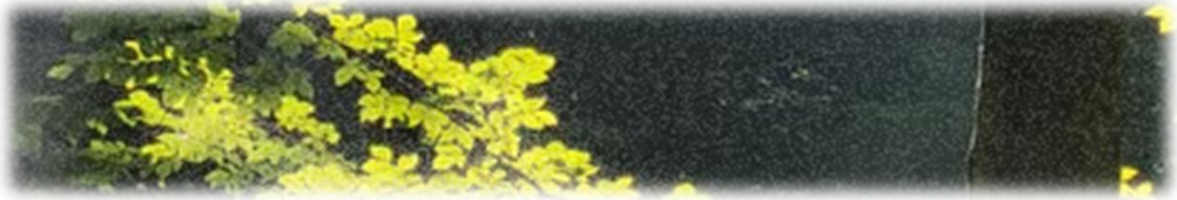
Mon corps me paraît-il différent après cette pratique ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 5 – Prendre une pause mentale



Aujourd'hui

Nos pensées sont souvent sollicitées du matin au soir. Cette séance vous offre une parenthèse pour ralentir, prendre du recul et retrouver un espace intérieur plus paisible.

« Faire une pause, c'est aussi prendre soin de soi. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'aimerais-je mettre entre parenthèses pendant quelques minutes ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Ai-je retrouvé un peu plus de calme intérieur ?

.....

Que vais-je retenir de cette séance ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 6 – Se détendre sur une plage ensoleillée



Aujourd'hui

Laissez-vous guider par cette visualisation et profitez de ce voyage imaginaire pour relâcher les tensions, vous évader quelques instants et retrouver une sensation de calme et de bien-être.

« Parfois, quelques instants d'évasion suffisent pour retrouver le calme. »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ai-je envie de m'offrir ce moment d'évasion ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Quelles images ou sensations ai-je le plus appréciées ?

.....

Comment est mon niveau de détente après cette visualisation ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Jour 7 – Amener le calme avant le sommeil



Aujourd'hui

Cette dernière séance vous accompagne en douceur vers le repos. En relâchant progressivement le corps et l'esprit, vous préparez des conditions favorables à un endormissement plus serein.

« *Le repos commence lorsque l'on s'autorise à ralentir.* »

Avant l'écoute

Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

Mon niveau de détente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

De quoi ai-je besoin pour terminer cette journée sereinement ?

.....

Après l'écoute

Comment je me sens maintenant ?

.....

Cette séance m'a-t-elle aidé à ralentir ?

.....

Comment ai-je envie d'aborder mon sommeil ?

.....

Un mot ou une phrase pour résumer cette expérience :

.....

Et maintenant...



Félicitations !

Vous venez de consacrer une semaine à prendre soin de vous.

Peut-être avez-vous ressenti des changements dès les premières séances, ou peut-être les effets se sont-ils installés plus progressivement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de vivre la relaxation : chaque expérience est personnelle.

Avant de refermer ce carnet, prenez quelques instants pour revenir sur cette semaine.

Mon bilan

En commençant ce défi, j'espérais...

.....
.....

Aujourd'hui, je remarque que...

- Je prends plus facilement le temps de faire une pause.
- Je me sens plus détendu(e).
- J'ai découvert une ou plusieurs techniques qui me font du bien.
- Je suis plus attentif(ve) à mon bien-être.
- Je remarque peu de changements pour le moment.
- Autre :

.....

L'audio que j'ai préféré

.....

Pourquoi ?

.....
.....

Celui que j'ai envie de réécouter régulièrement

.....

Le moment de la journée qui me convient le mieux

- Au réveil
- En matinée
- Pendant la pause de midi
- En fin de journée
- Avant de dormir
- Selon mes besoins

Pour la suite...

Quel petit engagement réaliste ai-je envie de prendre envers moi-même ?

- Écouter un audio une fois par semaine.
- M'accorder quelques minutes de respiration chaque jour.
- Réécouter mon audio préféré lorsque j'en ressens le besoin.
- Continuer à pratiquer régulièrement.
- Autre :

.....

Un dernier mot

La relaxation est une ressource que vous pouvez retrouver chaque fois que vous en ressentez le besoin. Chaque séance est une nouvelle occasion de prendre soin de vous, sans recherche de performance, simplement en vous accordant un moment de calme et de bien-être.

Merci d'avoir partagé cette semaine de relaxation.

Envie d'aller plus loin?

Retrouvez nos formations en relaxation sur notre site : www.plus-sante.ch

Plus-Santé, Béguin Nicole – Chemin des Battieux 9a – CH – 2013 Colombier NE

Mes notes

