



# Mon carnet de bord

Mieux vivre avec son stress







Ce carnet est une invitation à prendre quelques minutes après chaque séance pour noter vos ressentis et ainsi capitaliser sur l'expérience vécue.

Il se peut que parfois vous vous sentiez démotivé.e.

Ne lâchez pas pour autant votre entraînement.

Il est naturel d'avoir des hauts et des bas. Certains jours vous serez motivé.e d'autres moins. Vous expérimenterez les phases de l'apprentissage jusqu'à faire vôtre la sensation de bien-être, les exercices qui vous y conduisent, de manière instinctive et facile.

Comme on muscle notre corps, on muscle notre cerveau. Et lorsque l'on arrête, le bénéfice des entraînements passés est perdu.

#consigne1 : ne lâchez rien.

#consigne2 : continuez à vous entraîner même après ces 12 séances.

#consigne3 :gardez en tête que tout ce que vous aurez appris durant ce programme est à vous pour la vie.





SEMAINE 1

# STRESS OU ANXIÉTÉ



*J'imprime le PDF : Mon Carnet de Bord (oui ce document-ci !)*

*Je lis le PDF de la séance 1 : "Stress ou anxiété" et j'écoute 1 fois l'enregistrement sonore « Mon lieu ressource ». date : .....*

*J'écoute une 2ème fois dans la semaine l'enregistrement : « Relaxation par la Détente musculaire ». Au réveil, cet accompagnement fixe l'énergie de la journée sur le mode désiré. Le soir, il permet un endormissement serein et programme une nuit calme. date .....*

*Je suis sensible à mon tonus musculaire et je fais une liste des activités qui me procurent une détente musculaire :  
: .....*

*Je note ce que j'envisage de réaliser comme activité physique durant les semaines à venir : quoi, quand, comment et avec qui ? :  
.....*

*Et je note mon ressenti après les séances d'activité physique :  
.....*

## ACTIVITE PHYSIQUE

Lorsque nous parlons d'activité physique, il ne s'agit pas de sport de haut niveau. Choisissez une activité dans laquelle vous êtes à l'aise, sans forcer. Nul besoin de se faire mal, transpirer à outrance et avoir le palpitant qui s'emballe.

Activité physique : marche dynamique, étirements, yoga, natation ...





SEMAINE 2

# IMPACTS PHYSIQUES DU STRESS

*Je lis le PDF de la séance 2 : Détendre mon corps avec la détente musculaire et j'écoute 1 fois l'enregistrement sonore « Relaxation progressive de Jacobson » date : .....*

*J'écoute une 2ème fois dans la semaine l'enregistrement.  
date : .....*

*Je suis sensible à mon tonus musculaire et je fais une liste des activités qui me procurent une détente musculaire :*

.....

*Je continue l'activité physique et je note mon assiduité :*

*date : .....*

*date : .....*

*date : .....*

*date : .....*



*Le stress impact ma santé.*

*J'observe déjà dans mon corps quelles parties sont les plus sensibles et douloureuses lorsque je suis sous stress. La relaxation progressive permet aussi de permettre aux douleurs de diminuer voire disparaître.*