

8 semaines pour Mieux vivre avec le stress et l'anxiété
Mon Carnet de Bord.

Dates : Exercices

Module 1 / Semaine 1

..... : Je lis le texte du module 1 : **Comprendre.**
et j'imprime et remplis l'**Evaluation Début de Programme.**

..... : Si je décide de faire le programme :
Je lis la : **Notice.**
J'imprime : **Mon Carnet de Bord (oui ce document-ci !)**
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 une séance d'activité physique :
.....

Module 2 / Semaine 2

..... : Je lis le texte du module 2 : **M'apaiser par la détente musculaire**
et j'écoute l'enregistrement MP3 : « *Relaxation par la détente musculaire* ».

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « ***Relaxation par la Détente musculaire*** ».
Et je réponds à ces questions :
-Cette méthode m'a-t-elle apaisé(e) ?
.....

-Quels endroits de mon corps m'ont semblé les plus tendus ?
.....

: Je continue l'activité physique.

Module 3 / Semaine 3

..... : Je lis le texte du module 3 : **M'apaiser par la respiration** et
j'écoute l'enregistrement : « ***M'apaiser par la respiration*** ».
-Ai-je réussi à ressentir la différence entre la respiration
abdominale et la respiration thoracique ? :

.....
-Cet exercice m'a-t-il détendu ?
.....

..... : Je recherche un support sur internet pour pratiquer la cohérence cardiaque (par exemple, la vidéo Youtube (Déstressez-vous en 5 minutes avec la cohérence cardiaque avec Thierry Thomas) ou application gratuite (cohérence cardiaque gratuite -Martin Forget-). Il s'agit de visualiser un « objet » qui monte et descend pour me montrer quand je dois inspirer et quand je dois expirer.

-Est-ce que je ressens un apaisement après 5 minutes de pratique de cohérence cardiaque ?
.....

Si la cohérence cardiaque fonctionne bien sur moi, je devrais la pratiquer trois fois par jour, le matin, le midi et vers 17-18h.

Je continue l'activité physique.

Module 4 / Semaine 4

..... : Je lis le texte du module 4 : **M'apaiser par la méditation** et j'écoute l'enregistrement « ***Une expérience courte de méditation*** ».

..... : En fonction de la technique de relaxation qui me convient le mieux, je choisis d'écouter un enregistrement : « ***M'apaiser par la détente musculaire*** » ou « ***M'apaiser par la respiration*** ».

..... : Exercice facultatif : je lis « ***Comment mes pensées me font souffrir*** »

Je continue l'activité physique.

Module 5 / Semaine 5

..... : Je lis le texte du module 5 : **Méditer sur ma respiration** et j'écoute l'enregistrement « ***Méditer sur ma respiration / version courte*** » (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

..... : J'écoute l'enregistrement : « **Méditer sur ma respiration / version longue** » (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).

Je continue l'activité physique.

Module 6 / Semaine 6

..... : Je lis le texte du module 6 : **Méditer sur mon corps.**
et j'écoute l'enregistrement « **Méditation par la technique du Body Scan** » (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel).
Je décris mon expérience. Qu'est-ce qu'écouter mon corps m'a appris ?

.....

..... : J'écoute « **Méditation pour explorer mes émotions** ». (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel).

Je peux attendre de me sentir ému, stressé ou bouleversé pour mieux bénéficier de cet enregistrement.

Comment me focaliser sur mon ressenti corporel m'aide-t-il à mieux me comprendre ?

.....

Je continue l'activité physique.

Module 7 / Semaine 7

..... : Je lis le texte du module 7 : **Manger en pleine conscience et psychologie positive.**
et j'écoute l'enregistrement « **Manger en pleine conscience** » (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel)
Quelles différences ai-je ressenties entre manger machinalement comme d'habitude et manger en étant à l'écoute de mes sens durant l'expérience ?

.....

..... : Réaliser l'exercice de « La boîte des petits bonheurs. »

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi en réalisant cet exercice ?

..... : Je consulte les pages des sites suivants.

J'y trouve une bibliothèque d'enregistrements « audio » de méditations guidées. Je choisis un enregistrement et je l'écoute.

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

<https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/guidances-gratuites/>

J'ai choisi quel enregistrement ?

..... : Exercice facultatif : J'expérimente le fait de marcher en pleine conscience.

Je continue l'activité physique.

Module 8 / Semaine 8

..... : Je lis le texte du module 8 : **Comment réagir face au stress**

Chronique et j'identifie mes ressources et mes stressseurs :

1 Les ressources qui me détendent : de toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent une **impression de détente ou de recharger mes batteries** ?

Je note la liste des activités (au moins 10) qui me détendent :

.....

2 Les ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e), présent(e) et correspondent à mes valeurs ?

Je note la liste des activités (au moins 5) qui me connectent à mes valeurs profondes :

.....

3 Les ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle ?

Je note la liste des activités (au moins 5) qui me connectent à un sentiment de maîtrise :

.....

4 Identifier mes stresseurs.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui puisent mon énergie, où je ne me sens pas à ma place ? Celles qui sont contraires à mes valeurs et mes besoins ? Celles qui me donnent l'impression de perdre le contrôle ?

Je note la liste de mes stresseurs (au moins 5) :

.....

..... : **Écoute de l'enregistrement : Comment réagir lors d'un stress chronique (Avec participation du Dr Christophe Versaevel)**

..... : **Développer mes ressources en hypnose.**

Par le biais du lien suivant, j'ai accès à des enregistrements d'hypnose qui sollicitent différentes ressources. Je choisis un thème qui répond à mes besoins dans la liste et je l'écoute.

<http://free-hypnosis-mp3.com/fr/telechargements>

Quel enregistrement ai-je choisi ?

.....

Bravo ! Je suis allé au bout du programme !

-Si je pense que je souffre de **phobies ou de peurs** que je voudrais apprivoiser, je peux réaliser le **module 9**.

-Si je pense que je souffre d'un **manque d'estime de moi**, je peux réaliser le **module 10**.

Je peux maintenant réévaluer mon état psychologique en remplissant l'«**Evaluation Fin de programme** ».