





Livre bonus téléchargeable



25 Outils pour Apaiser l'Anxiété



Cahier d'exercices



Templates imprimables
et pages à remplir



Anaïs Laurent



Template 2. Le tracker corporel

Mois :

Sem.	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1							
2							
3							
4							

Notes de fin de mois (motifs observés) :

Template 3. Le tableau hebdomadaire

Semaine du :

Jour	Hum. AM	Hum. PM	Anx. pic	Sommeil	Tonus
Lun					
Mar					
Mer					
Jeu					
Ven					
Sam					
Dim					

Synthèse de la semaine :

Template 4. Preuves pour et contre

Date :

Pensée anxieuse (une phrase complète) :

Preuves pour	Preuves contre	Pensée équilibrée

Inquiétude avant l'exercice (sur 5) : Après :

Template 5. Carte plan anti-panique

À photocopier au format carte de crédit et à garder dans le portefeuille.

Étape	Action
1. Nommer	Si ces sensations me sont connues, je les laisse passer. Si nouvelles, j'appelle les urgences.
2. M'asseoir	Sol, banc, chaise.
3. Respirer	Inspire 4, expire 7. Cinq cycles.
4. Ancrer	5 vues, 4 contacts, 3 sons, 2 odeurs, 1 goût.
5. Ma phrase	_____
6. Attendre	Le pic redescend souvent en quelques minutes.

Au verso, écris ta phrase personnelle en plus grand.

Template 6. Bilan hebdomadaire approfondi

Semaine du :

1. Score global sur 5 :

2. Éléments positifs marquants :

3. Éléments difficiles :

4. Ce qui a marché :

5. Ce qui n'a pas marché :

6. Motifs de la semaine :

7. Ajustement pour la semaine suivante :

8. Phrase finale :

Template 7. Routine matin et soir

Routine du matin (15 minutes).

Noyau dur :

Variables (choisir 2 ou 3) :

Élément	Durée

Routine du soir (15 minutes).

Noyau dur :

Variables :

Élément	Durée

Template 8a. Calendrier de 30 jours · Plan

Plan démarré le :

Date d'évaluation : J+30 = _____

Besoin principal :

Outils choisis et rythme :

Outil	Moment et rythme

Obstacles anticipés et réponses prévues :

Si...	Alors...

Template 8b. Calendrier de 30 jours • Suivi

Cocher chaque jour le noyau pratiqué.

Sem.	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1							
2							
3							
4							
5	J29	J30					

Bilan à J+30 :

Signature :