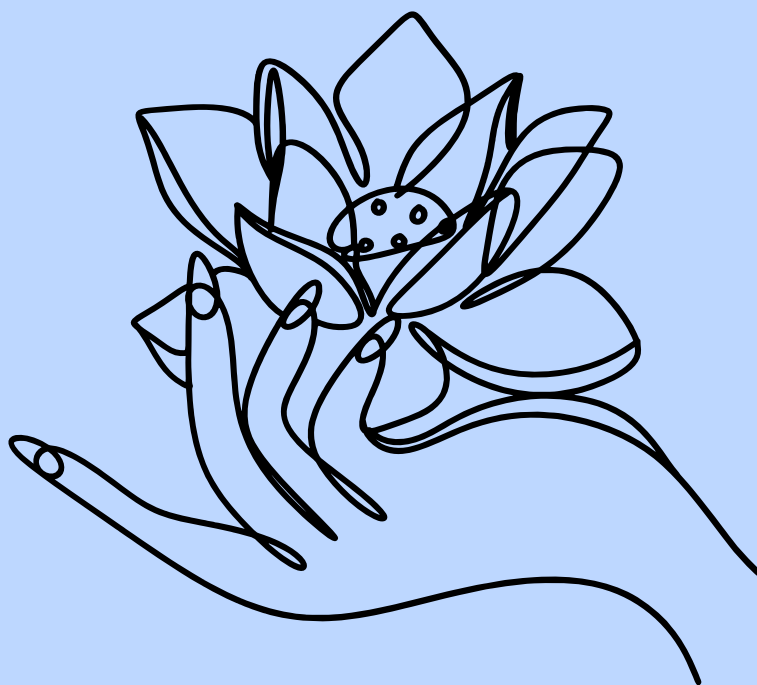
The cover features a light cream background with large, soft-focus teal and orange circular shapes in the corners. In the top-left and bottom-right corners, there are delicate branches with small, round, light-orange berries. In the top-right and bottom-left corners, there are clusters of small, pink and white flowers on thin green stems.

# Mon carnet bien-être

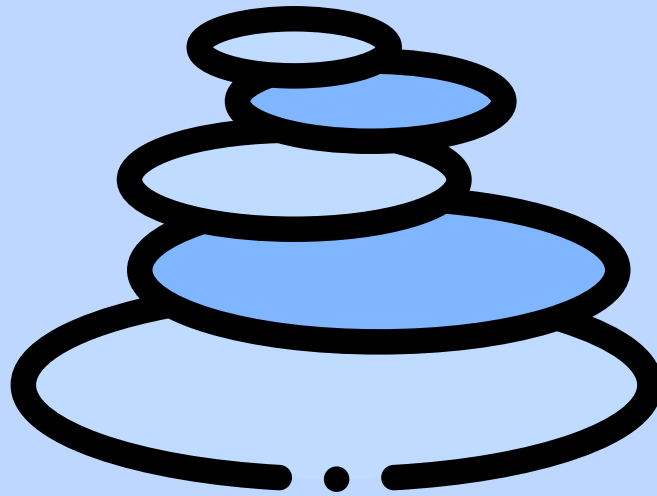


**Bienvenue dans votre carnet bien-être,**  
votre allié pour cultiver  
votre calme et votre sérénité.





Ma bulle  
de sérénité



## **Mes ressources anti-stress**



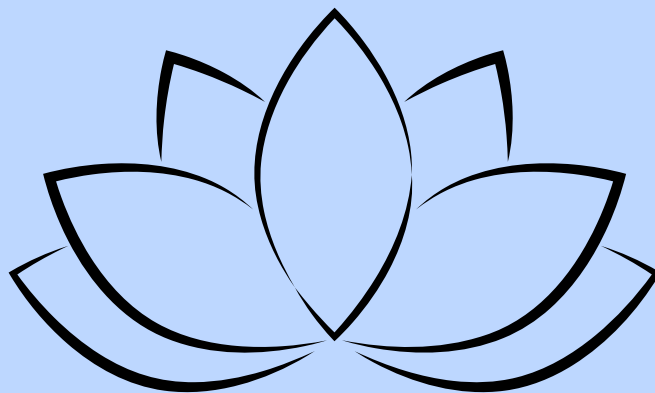
Quelles sont les trois choses qui vous calment  
instantanément (une chanson, un lieu, une odeur...) ?

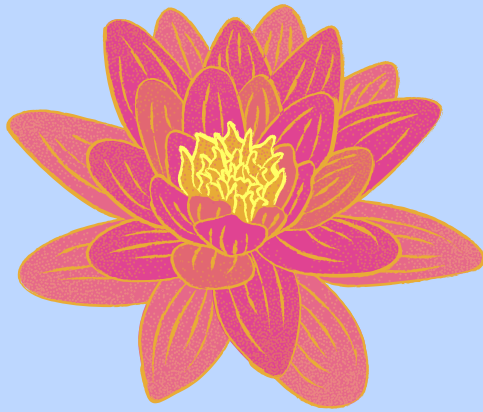
Quelles sont là ou les personnes que vous pouvez  
contacter si vous avez besoin de parler ?

# **Prenez un instant pour vous**

Souvenez-vous d'un ou plusieurs moments agréables de votre journée.

Cela peut être des choses très simples comme une balade, une discussion, un plat que vous avez apprécié...



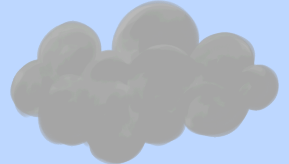
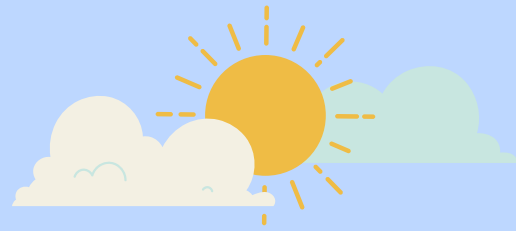


# **Ma routine apaisement du mental**



# Votre météo intérieure

Si votre état d'esprit était une météo, quel temps ferait-il aujourd'hui ?



Qu'est-ce que vous pouvez faire pour accueillir ce temps ?





# La méthode 5-4-3-2-1

Nommez :

5 choses que vous pouvez voir : une chaise, un stylo, une fenêtre, une plante, le ciel, un livre...

4 choses que vous pouvez toucher : la texture de votre pantalon, une tasse chaude, le sol sous vos pieds, la douceur de votre écharpe...

3 choses que vous pouvez entendre : le bruit de l'ordinateur, le chant des oiseaux, le son d'une voiture au loin...

2 choses que vous pouvez sentir : l'odeur du café, le parfum d'une fleur, l'odeur de la pluie, l'odeur de la terre...

Si vous ne sentez rien, vous pouvez imaginer deux odeurs agréables.

1 chose que vous pouvez goûter : le goût d'un chewing-gum, d'une boisson, un fruit...

Si vous ne pouvez rien goûter, vous pouvez imaginer le goût d'un aliment que vous aimez.

# Cohérence cardiaque

C'est une technique de respiration simple qui permet de mieux vivre ses émotions et de retrouver un état de calme intérieur. C'est une méthode que l'on peut pratiquer n'importe où et à tout moment.

## La méthode 4-6 : une pépîte

C'est une approche simple pour pratiquer la cohérence cardiaque. L'objectif est de synchroniser son cœur avec sa respiration pour atteindre un état d'équilibre et de bien-être.

Pour cela :

- Installez-vous confortablement.
- Inspirez pendant 4 secondes en gonflant votre ventre.
- Expirez pendant 6 secondes en rentrant votre ventre.

En pratiquant cette respiration, vous allez apaiser votre système nerveux, ralentir votre rythme cardiaque et de réduire votre taux d'hormones du stress. C'est un peu comme mettre le frein à main sur vos émotions pour retrouver un état de paix.

Pour un effet optimal, il est recommandé de faire cet exercice 3 fois par jour, pendant 5 minutes.

# Visualisation



Dans le nuage, inscrivez ce qui vous parasite puis visualisez-le s'envoler.



**Ma routine boost confiance**

**SELF  
LOVE**

# La bulle des cinq sens

Souvenez-vous d'un lieu qui vous apporte du bien-être



Quel son vous apporte de la détente ?



Quelle odeur réveille en vous des souvenirs agréables ?



Quel objet ou matière vous apporte des sensations agréables ?



Quel aliment ou boisson vous procure du plaisir ?





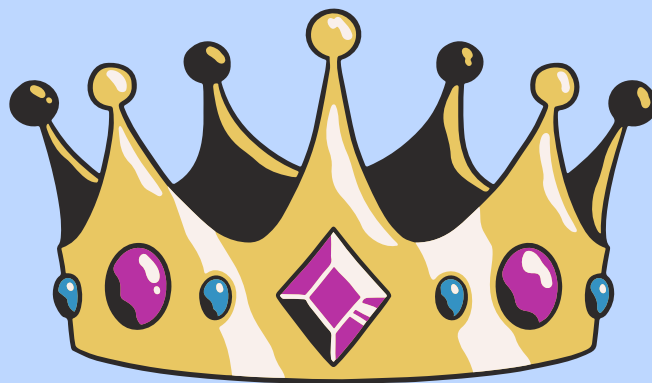
# Votre corps vous parle.

Pour quoi êtes-vous reconnaissant envers votre corps aujourd'hui ? Une balade, une respiration apaisante, un sourire... ?



# Souvenez-vous d'un moment de fierté

Même les petites victoires méritent d'être célébrées



Quelle est votre plus belle qualité ?

Qu'est-ce qui vous rend fier de vous ?

Quel est le plus beau compliment qu'on vous a déjà fait ?

# Routine du matin



Chaque matin, adoptez la posture d'un super héros.

Fermez vos yeux.

Inspirez profondément par le nez en imaginant vous remplir de ce dont vous avez besoin pour passer une belle journée ;

confiance, calme, énergie...

Soufflez doucement par la bouche pour diffuser ce super pouvoir dans tout votre corps.

