

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Mon Carnet de Bord.

Dates : Exercices

Semaine 1

..... : Je lis le PDF de la **séance 1** : Comprendre.
et j'imprime et remplis l'Evaluation Début de Programme.

..... : Si je décide de faire le programme :
Je lis le PDF : Notice et Avertissement.
J'imprime le PDF : 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 les séances d'activité physique :
.....

Semaine 2

..... : Je lis le PDF de la **séance 2** : Détendre mon corps avec la détente musculaire et j'écoute 1 fois l'enregistrement MP3 :
« *Relaxation par la détente musculaire* ».

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Relaxation par la Détente musculaire* ».

..... : 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.

Semaine 3

..... : Je lis le PDF de la **séance 3** : Détendre mon corps par la respiration et j'écoute 1 fois l'enregistrement : « *Relaxation par la respiration* ».

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Relaxation par la respiration* ».

..... : Je réalise 3 exercices de cohérence cardiaque lors d'une journée
que je choisis. Les exercices sont à réaliser le matin, le midi et vers
17-18h.

Je note si j'ai perçu un plus grand apaisement ce jour-là :

.....
.....

: Je continue l'activité physique.

Semaine 4

..... : Je lis le PDF de la **séance 4** : **Apaiser mon esprit par la méditation** et j'écoute une fois l'enregistrement « *Une expérience courte de méditation* ».

..... : Je réécoute l'enregistrement : « *Relaxation par la détente des muscles* » ou « *Relaxation par la respiration* ».

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Une expérience courte de méditation* ».

: Je continue l'activité physique.

Semaine 5

..... : Je lis le PDF de la **séance 5** : **Méditer sur ma respiration** et j'écoute une fois l'enregistrement « *Méditation respiration/version courte* » (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

..... : Je réécoute l'enregistrement : « *Méditation respiration/version courte* » (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

Consignes : je médite en position assise avec une feuille et un crayon devant moi. Dès que je me rends compte que mon attention n'est plus posée sur les sensations liées à ma respiration, je note ce qui m'a fait décrocher sur la feuille (une autre sensation dans mon corps ? Un bruit ? Une pensée ? un souvenir ?...). C'est une bonne façon d'identifier le bavardage de mon esprit.

Qu'est-ce que l'exercice m'a appris sur le bavardage de mon esprit ?

.....

..... : J'écoute une fois l'enregistrement : « *Méditation respiration/version longue* » (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).

: Je continue l'activité physique.

Semaine 6

..... : Je lis le PDF de la **séance 6 : Méditer sur mon corps 1.**
et j'écoute une fois l'enregistrement « **Méditation Body Scan /
version courte** » (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

..... : Je réécoute « **Méditer sur ma respiration / version longue** ».
Consignes : je médite assis à une table avec une feuille et un crayon
devant moi. Dès que je me rends compte que j'ai décroché, je note
précisément par quoi mon attention a été attirée (une pensée, un
souvenir, une anticipation du futur, une autre perception dans mon
corps, un bruit ?...).

Je note le bavardage de mon esprit que j'ai identifié :

.....

..... : Je réécoute « **Méditation Body Scan / version courte** ».

Je note comment je ressens mon corps :

.....

Habituellement, qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand le
stress ou l'anxiété m'envahit :

.....

.....
: Je continue l'activité physique.

Semaine 7

..... : Je lis le PDF de la **séance 7 : Méditer sur mon corps 2.**
et j'écoute une fois l'enregistrement « **Méditation Body Scan /
version longue** » (Avec la voix de Christelle Cuvelier).

..... : Je fais au choix un exercice de relaxation : écouter
l'enregistrement de la séance 2 (par la détente des muscles) ou
celui de la séance 3 (par la respiration).

..... : Je réécoute « **Méditation Body Scan / version longue** » en
mettant une main sur mon cœur ou ma joue pour symboliser
l'autocompassion.

Est-ce que j'ai ressenti une différence avec un Body Scan sans faire
ce geste ?

.....

.....
: Je continue l'activité physique.

Semaine 8

..... : Je lis le PDF de la **séance 8 : Méditer en mangeant. Psychologie positive** et j'écoute une fois l'enregistrement « *Méditer en mangeant* ».

..... : Exercice : **Le pot des petits bonheurs.**

Je me procure une boîte que je décore et sur laquelle je note « Le pot des petits bonheurs » (un pot à confiture par exemple).

Durant une semaine, je vais mettre chaque jour deux papiers dans cette boîte :

-Sur le premier, je vais noter un moment agréable de la journée. Je détaille un peu : « Quelle était la situation ? » « Qu'ai-je ressenti comme émotion ? » et « Ai-je fait quelque chose pour que cela arrive ».

-Sur le second, je vais noter un élément de la journée sur lequel je peux exprimer une gratitude. Cela peut être envers une personne ou un événement.

Après 7 jours, j'ouvre le pot et relis tous les petits papiers. Cela me renseigne sur ce qui déclenche chez moi des émotions positives qui me procurent une vie plaisante.

..... : **Prendre un repas en méditant.**

Je prends un repas en méditant sur les sensations et les perceptions liées à l'alimentation. Pour faciliter l'expérience et ne pas manger « machinalement », je peux manger avec des baguettes ou de la main gauche (si je suis droitier). J'écris quelques lignes sur mon ressenti de l'expérience :

..... : **Exercice facultatif : Faire un body Scan en ayant réellement faim.**

Je mange de façon très légère au repas précédent, puis je retarde le moment de prendre mon repas. Je réalise alors l'exercice du Body Scan durant 10 minutes (Essayer sans enregistrement). Quelles sont les sensations dans mon corps ? Qu'est-ce que je ressens quand j'ai réellement besoin de manger ? Quels signaux mon estomac m'envoie-t-il pour me dire qu'il a faim ? Je ressens un vide, un poids dans mon ventre ? Un resserrement ? Une sensation qui tenaille ? Mon estomac se contracte et mon ventre gargouille ? Je ressens un manque d'énergie et l'envie de « recharger mes batteries » ? :

.....
Cela permettra de différencier les « vraies » et « fausses faims ».

: Je continue l'activité physique.

Semaine 9

..... : Je lis le PDF de la **séance 9** : **Méditer en marchant. Me Ressourcer** et j'écoute une fois l'enregistrement « *Méditer en marchant* ».

..... : Je fais une marche de 20 minutes en méditant sur mes sensations et perceptions.

..... : J'identifie mes ressources et mes stressseurs en complétant ces 4 listes : (Je note au moins 5 éléments pour chaque liste)

1 Liste des ressources qui me détendent.

.....

2 Liste des ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

.....

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

.....

4 Liste de mes stressseurs.

.....

: Je continue l'activité physique.

Semaine 10

..... : Je lis le PDF de la **séance 10 : Me détacher de mes pensées** et j'écoute une fois l'enregistrement « *Me détacher de mes pensées* ».

..... : **Quelques questions pour prendre de la distance avec une situation.**

Je note une situation qui me fait souffrir :

.....
Maintenant par rapport à cette situation, je me pose les questions suivantes :

1. Que penserai-je de cette situation dans 10 ans ?

.....

2. Que puis-je tirer comme enseignements de cette situation ?

.....

3. Au pire, que peut-il se passer ? Cette question m'aide soit à relativiser (rien de grave ne peut arriver), soit à comprendre que derrière mes pensées se cache une crainte non réaliste (par exemple, peur que les gens meurent ou me quittent...)

.....

4. Si mon meilleur ami était dans cette situation, qu'est-ce que je pourrais lui dire ?

.....

5. En quoi cette situation peut faire rire ou sourire ? (parfois, on peut raconter ses déboires avec de l'humour dans l'après-coup !)

.....

6. Dans cette situation ou (et) le fait qu'elle se prolonge, ai-je une part de responsabilité ?

.....

7. Si oui, qu'est-ce que je peux chercher à modifier ? C'est-à-dire, où se situe ma part d'influence sur les choses ?

Ma perception de la situation a-t-elle changé ?

.....

..... : **Exercice du « Déstress ».**

Lorsque mon mental est englué dans des ruminations envahissantes, l'exercice suivant est particulièrement adapté. En effet, il contient différentes techniques qui « forcent » la conscience à rester dans les sensations et les perceptions. Cela permet de « débrancher » mon mental durant quelques instants.

-Écoute de l'enregistrement « *Déstress* ».

Je note mon ressenti :

: Je continue l'activité physique.

Semaine 11

..... : Je lis le PDF de la **séance 11 : Affronter mes peurs.**

Je réalise l'exercice suivant : **Profilage de mes peurs.**

Je recherche ma plus grande peur concernant certaines situations concrètes ou concernant l'avenir, puis je réponds à ces questions :

-Quelle situation, quel contexte déclenchent cette peur ?

.....
-En quoi consiste précisément cette peur ?

.....
-Cette peur est-elle liée à une situation mal digérée du passé ?

.....
-Cette peur est-elle le fruit d'une imagination exagérée ?

.....
-Pour réussir à m'exposer à cette situation, comment pourrais-je m'y prendre pour que cette peur me paraisse supportable, contrôlable, acceptable ou tolérable ? (je peux m'entraîner sur des situations sans enjeu, je peux débiter par des tout petits « challenges », je peux utiliser les techniques de relaxation apprises dans ce programme, je peux trouver le courage en comprenant que continuer à éviter alimente mes peurs...)

.....
Quelle serait cette première étape où je serais confronté(e) à cette peur, sans qu'elle ne me désorganise ?

.....
Je réalise le « challenge » de m'exposer à cette première étape.

(Pour que la peur diminue, l'exposition doit être assez longue. Il n'est pas rare que la durée d'exposition nécessite de 30 minutes à 1 heure avant que l'apaisement survienne. Le cerveau doit avoir le temps de se rendre compte qu'il ne risque rien).

Je décris mon expérience :

Si mon expérience est favorable, je peux envisager d'affronter les autres étapes.

..... : J'imprime et je remplis l'évaluation **« Fin de programme ».**

L'intensité de ma réaction au stress ou à l'anxiété a-t-elle diminué ? (Je peux envoyer un mail pour donner mon avis sur le programme)

: Je continue à méditer deux fois par semaine (comme je veux au niveau du temps et du type de méditation).

: Je continue l'activité physique.