MAISON SAFA-ZEN

FICHE PARTICIPANTE 1

Ma carte des signaux de stress

Mieux reconnaître mes signaux pour agir avec plus de douceur et de justesse.

Le stress peut se manifester de différentes façons. Il n'est pas nécessaire de tout identifier : commence par remarquer ce qui revient le plus souvent chez toi.

DANS MON CORPS

Ex. : tensions, fatigue, respiration courte…

DANS MES PENSÉES / ÉMOTIONS

Ex. : inquiétude, pensées qui tournent, irritabilité…

DANS MES COMPORTEMENTS

Ex. : m'isoler, m'agiter, tout remettre à plus tard…

Ce que je remarque chez moi

Quels sont les deux signes qui m'indiquent le plus clairement que mon stress augmente ?

Ce qui se passe autour de moi

Quelles situations, responsabilités ou pensées semblent déclencher ou amplifier ces signes ?

« Remarquer mes signaux, ce n'est pas échouer : c'est une information utile. »

Mon premier petit geste lorsque je remarque ces signes :

MAISON SAFA-ZEN

FICHE PARTICIPANTE 2

Ma pause SAFA-ZEN

Une pratique courte pour revenir au moment présent, sans chercher à tout contrôler.

Choisis une étape ou essaie la séquence complète. Garde les yeux ouverts si tu préfères. Si un exercice augmente ton inconfort, arrête-le et reviens simplement à ce qui te semble sécurisant.

1. JE M'ARRÊTE

Je prends quelques instants. Je relâche mes épaules si c'est confortable.

2. JE M'ANCRE

Je sens mes pieds en contact avec le sol. Je remarque trois choses que je vois autour de moi.

3. JE RESPIRE SANS FORCER

Je laisse l'air entrer naturellement, puis je peux allonger doucement l'expiration, sans retenir mon souffle.

4. J'ACCUEILLE

Je nomme intérieurement ce qui est présent : « Je remarque de la tension / de l'inquiétude / de la fatigue. »

5. JE CHOISIS

Je me demande : « De quoi ai-je besoin maintenant, et quel petit geste est possible ? »

Après la pause, je remarque…

Mon état a-t-il changé, même légèrement ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Je peux faire une pause sans avoir à mériter ce moment.

MAISON SAFA-ZEN

FICHE PARTICIPANTE 3

Mon baromètre d’énergie

Identifier ce qui m’épuise, ce qui me nourrit et les ajustements réalistes que je peux essayer.

Cette fiche n’est pas un jugement sur toi. Elle t’aide à observer la répartition de ton énergie et à repérer un ajustement possible, même modeste.

Mon niveau d’énergie aujourd’hui

Entoure le chiffre qui correspond le mieux à mon état du moment :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = épuisée *10 = pleine d’énergie*

Ce qui me prend de l’énergie

Situations, habitudes, attentes ou responsabilités qui me pèsent.

Ce qui nourrit mon énergie

Personnes, activités, habitudes ou moments qui me font du bien.

Un ajustement que je peux essayer

Qu’est-ce que je peux alléger, reporter, partager, refuser ou organiser autrement ?

Ma phrase de limite ou ma demande d’aide

Ex. : « Je ne peux pas m’en charger aujourd’hui. » / « J’aurais besoin d’un coup de main pour… »

Je n’ai pas besoin de tout porter, de tout réussir ni de tout résoudre aujourd’hui.