

Connaissance & Conscience de Soi

Guides & Conseils

*Carnet de Route
Trame 1*

Julie PIERRE
Relaxologue

Guide Relaxologie
Version numérique-Pdf -2026





Mentions & usage

Ce guide est un support de bien-être et d'exploration personnelle.

Il ne remplace pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique.

Contact : **Par Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

PDF à imprimer pour compléter ou
en support de **votre carnet de bord**

Usage personnel uniquement.

Toute reproduction, diffusion, partage ou revente (même partielle) est interdite sans autorisation écrite.





Sommaire

Page 3 — Bienvenue

Page 4 — L'intention de la série

Page 5 — À qui s'adresse ce parcours ?

Page 6 — Ce que ce parcours n'est pas

Page 7 — Comment utiliser les Tomes

Page 8 — Proposition d'ouverture (2 mins)

Page 9 — Proposition de clôture (1 minute)

Page 10 — Mes repères du moment (à remplir)

Page 11 — Mes règles de bienveillance (charte)

Page 12-13 — Mon intention (écriture)

Page 14 — Suivi simple (à remplir au fil du temps)

Page 15 — Ressources & accompagnement





Bienvenue

Tu t'offres ici un espace simple et précieux :

un lieu pour te déposer, te rencontrer, t'écouter,
et avancer avec plus de clarté.

Ici, il n'y a rien à réussir.
Pas de performance.
Pas de "bonne façon" de faire.

Seulement une invitation :

revenir à toi, avec douceur et honnêteté.

Ce guide a été pensé pour t'aider à utiliser les Tomes comme
un parcours vivant :

parfois quotidien, parfois ponctuel,
parfois intense, parfois léger.

L'essentiel : que cela reste un espace vrai pour toi.





L'intention de la série

Les carnets de route invitent à différentes approches :

- Se reconnecter à soi quand on se sent dispersé(e), fatigué(e) ou "à côté"
- mettre des mots sur ce que l'on ressent, sans se juger
- écouter son corps comme un allié (et non comme un obstacle) retrouver ses ressources intérieures et son pouvoir de choix s'ouvrir à ses possibles et avancer avec plus d'alignement
- se réconcilier avec soi-même, pas à pas, pour retrouver plus d'unité intérieure

...

**Tu peux avancer dans l'ordre des Tomes
ou suivre ce qui t'appelle.
Les deux sont justes.**





Ce parcours est une invitation

- tu ressens le besoin de faire le point et de te recentrer
- tu veux développer une relation plus apaisée avec toi-même tu as envie d'outils concrets (respiration, marche, écriture guidée)
- tu traverses une période de transition, de questionnement, ou de fatigue intérieure
- tu veux avancer avec plus de conscience, sans te brusquer

Tu n'as pas besoin d'être "prêt(e)".

Tu as seulement besoin **d'être sincère avec toi, là où tu en es.**





Ce parcours n'est pas

- une injonction à aller bien
- un programme rigide à suivre parfaitement
- un espace où tu dois “tout comprendre” tout de suite un endroit pour te juger ou te corriger

La douceur est une force.

Si une page te semble trop difficile, tu peux :

- la laisser de côté
- y revenir plus tard
- écrire seulement une phrase
- ou simplement respirer et refermer le carnet





Trois façons d'utiliser les tomes

Propositions à adapter/Rappel : privilégier la régularité

1) Parcours doux (10 minutes)

- Choisis une page, une question, un exercice court.
- Écris quelques lignes.
- Puis arrête-toi avant de te fatiguer.

2) Parcours hebdomadaire (30-45 minutes)

- Une fois par semaine, installe-toi au calme.
- Lis un chapitre, fais les exercices, puis note ce que tu retiens.

3) Parcours intuitif

Ouvre au hasard.

Laisse-toi guider par ce qui "appelle" aujourd'hui.

Souvent, la bonne page est celle qui te touche.





Avant d'écrire, prends un instant

1. Pose tes pieds au sol.
2. Inspire doucement... puis expire lentement.
3. Fais-le 3 fois.
4. Dis-toi intérieurement :

“Je suis là. Je m'écoute.”

Tu peux aussi choisir un petit rituel :

- une tisane
- une bougie
- une musique douce
- un endroit fixe (même petit)

Ton système intérieur comprend alors :

“c'est mon moment.”





Quand tu termines

- Relis une phrase (ou un mot) que tu as écrit.
- Demande-toi :
"Qu'est-ce que je retiens, là, maintenant ?"
- Note une seule chose :

Mon mot-clé du jour :

- Puis dis-toi :
"Je me remercie d'avoir pris ce temps."





Prends le temps de répondre simplement

Aujourd'hui, je me sens et ressens :

- Dans mon corps :
 - Dans mes émotions :
 - Dans ma tête :
-
- Ce que j'ai besoin de nourrir en moi :
 - Ce que j'ai besoin d'alléger / déposer :
-
- Ce qui me fait du bien en ce moment :
 - Ce qui me pèse le plus souvent :



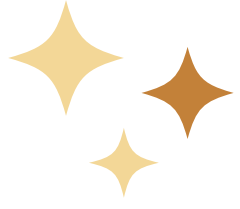


Je choisis d'écrire ici avec bienveillance

- Je me parle comme je parlerais à quelqu'un que j'aime.
- Je ne me juge pas pour ce que je ressens.
- Je peux être contradictoire :
c'est humain.
- Je peux avancer lentement :
c'est respectable.
- Je peux faire une pause :
c'est sain.
- Je peux demander de l'aide si j'en ai besoin.

Ma phrase de soutien (à écrire) :





Mon intention

Mon intention pour ce parcours :

Pourquoi cette intention est importante pour moi :

Comment je veux me sentir en avançant :

Ce que je choisis de laisser derrière moi (même un peu) :





Mon engagement envers moi-même

réaliste

- ☐ 5 minutes, 2 fois/semaine
- ☐ 10 minutes, 3 fois/semaine
- ☐ 1 fois/semaine (30-45 min)
- ☐ autre :

Quand je manque un jour, je choisis de :

Ce que je veux me rappeler :





Mon suivi de pratique

(Écris peu. Même un mot suffit.)

Date :

Tome / thème :

Durée :

Mot-clé :

Ce que je retiens :

*Tu trouveras aussi une propositions de trame – suivi de pratique
dans **Ton compagnon de pratique – Carnet de route – Trame 2***

*Tu y trouveras des pages simples à reproduire (ou imprimer
plusieurs fois) pour t'accompagner au quotidien :*

intention, ressenti, pratiques, gratitude, bilan.





Si tu as une question ?
ou un le besoin d'être accompagné(e),

Contact : **Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

En savoir plus sur : **La relaxologie holistique**

Site : **www.juliepierre.fr**



Voir Tous les Tomes

Les carnets de Route – Connaissance & Conscience de Soi

prends soin de toi. Un pas après l'autre.

Julie Pierre — Relaxologue



Vers un autre possible

