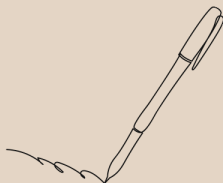




RESPIRE

Mon quotidien apaisé





Bienvenue dans RESPIRE

RESPIRE est un journal digital **intemporel** né pour offrir un espace tendre où poser ce qui traverse le cœur.

Un compagnon de route pour alléger l'esprit, apprivoiser le stress et traverser l'anxiété avec plus de douceur.

Je ne suis pas médecin : **ce journal n'a pas vocation de soigner : ce n'est pas mon métier.**

Il est simplement là pour soutenir, éclairer et offrir un souffle plus léger à celles et ceux qui en ressentent le besoin.

RESPIRE s'adresse à toute personne souhaitant se recentrer, ralentir et vivre son quotidien avec plus de paix, quel que soit son chemin.

Accorde-toi le temps de te retrouver



Comment utiliser RESPIRE ?

RESPIRE est un journal digital **intemporel**.

Tu peux l'ouvrir à n'importe quel moment, avancer à ton rythme et recommencer quand tu en ressens le besoin.

Chaque colonne correspond à un moment clé et t'indique où remplir les informations dans ton journal.



Le matin

Pour commencer ta journée

• Intention du jour

→ L'état d'esprit que tu veux cultiver aujourd'hui

• Priorité du jour

→ La seule chose essentielle qui compte vraiment aujourd'hui

• Un geste de douceur pour moi-même

→ Une petite action que me fait du bien (ex : faire du sport, marcher, m'étirer...)

Le soir

Pour refermer ta journée

• Réussites

→ Les petites ou grandes choses accomplies aujourd'hui

• Déposer

→ Une inquiétude, une fatigue, un poids que je décide de laisser ici

• Petite victoire

→ Un moment où j'ai choisi la douceur, la patience ou le courage.

Quand ça tourne en boucle

Quand ton esprit s'emballe

• Clarifier

→ Nommer ce que je ressens, ce que je pense, ce qui me perturbe

• Faits / interprétation

→ Ce qui est certain / ce que j'imagine

• Lâcher

→ Une interprétation, une peur, un scénario

Chaque semaine

• Moments de calme

→ Les instants où tu t'es senti(e) apaisé(e)

• Sources de stress

→ Les situations, pensées ou événements qui ont pesé sur ton mental cette semaine

• Ce que je garde / j'ajuste

→ Ce qui t'a fait du bien (à garder) et ce qui a besoin d'être modifié pour alléger ta semaine suivante

• Mini objectif

→ Une petite action / intention simple et accessible pour avancer avec douceur la semaine prochaine

Mois par mois

• Événements / Rendez-vous

→ Organisation du mois pour libérer l'esprit

• Objectif & Intention

→ Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci

• Bilan du mois

→ Ce que tu retiens, apprends et choisis de garder

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE R.E.S.P.I.R.E



La méthode R.E.S.P.I.R.E est là pour t'accompagner selon le moment que tu traverses.
Tu peux l'utiliser chaque jour, ou simplement lorsque ton esprit devient trop chargé.

Voici comment l'intégrer à ton rythme :

Le matin — pour poser l'énergie de ta journée

Relâcher ce qui reste d'hier, écrire ton intention, simplifier ce qui t'attend et prioriser l'essentiel.
→ Un rituel doux pour commencer la journée plus légère.

Le soir — pour déposer ce que tu portes

Inspirer du calme, réorganiser tes pensées, et retrouver ton équilibre avant de dormir.
→ Un moment pour refermer la journée avec bienveillance.

Lors d'un stress, d'une anxiété ou d'un mental qui s'emballe

Reviens à R.E.S.P.I.R.E quand ton esprit va trop vite.
Elle t'aide à clarifier ce qui t'agite, relâcher ce que tu ne contrôles pas, et retrouver une respiration plus large.
→ Une boussole intérieure dans les moments de tempête.

À utiliser à ton rythme, sans obligation

Tu peux t'en servir chaque jour ou seulement quand tu en ressens le besoin.
La méthode R.E.S.P.I.R.E n'est pas une règle : c'est un soutien, un retour à toi, un espace de clarté.



MÉTHODE R.E.S.P.I.R.E



R – Relâcher

Relâcher tes épaules, ton souffle et la tension que ton corps retient.



E – Écrire

Note ce qui t'inquiète, ce qui tourne en boucle ou ce que tu n'oses pas dire.



S – Simplifier

Identifie ce que tu peux alléger : une tâche, une attente, une pensée de trop.



P – Prioriser

Choisis une seule chose importante pour avancer sans te disperser.



I – Inspirer

Respire lentement, fais une pause et reconnecte-toi à ton calme intérieur.



R – Réorganiser

Réajuste ce qui n'a pas fonctionné aujourd'hui, avec douceur et sans jugement.



E – Équilibrer

Ramène de l'harmonie entre ce que tu fais, ce que tu veux et ce dont tu as besoin.



POUR COMMENCER TA JOURNÉE



Intention du jour

L'état d'esprit que tu veux cultiver aujourd'hui

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their daily intention.

Priorité du jour

La seule chose essentielle qui compte vraiment aujourd'hui

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their daily priority.

Un geste de douceur pour moi-même

Une petite action qui te fait du bien (ex : marcher, danser, dessiner...)

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their daily self-care gesture.

POUR REFERMER TA JOURNÉE



Réussites

Les petites ou grandes choses accomplies aujourd'hui

Déposer

Une inquiétude, une fatigue, un poids que je décide de laisser ici

Petite victoire

Un moment où j'ai choisi la douceur, la patience ou le courage



QUAND TON ESPRIT S'EMBALLE



Clarifier

Nommer ce que je ressens, ce que je pense, ce qui me perturbe

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their response to the 'Clarifier' step.

Faits / Interprétation

Ce qui est certain / ce que j'imagine

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their response to the 'Facts / Interpretation' step.

Lâcher

Une interprétation, une peur, un scénario

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the user to write their response to the 'Release' step.

CE QUE JE DÉPOSE EN FIN DE SEMAINE



Moment de calme

Les instants où tu t'es senti(e) apaisé(e)

Sources de stress

Les situation, pensées ou événements qui ont pesé sur ton mental cette semaine

Ce que je garde / j'ajuste

Ce qui t'a fait du bien (à garder) et ce qui a besoin d'être modifié pour alléger ta semaine suivante

Mini objectif

Une petite action / intention simple et accessible pour avancer avec douceur la semaine prochaine





MOIS APRÈS MOIS

Les pages qui vont suivre ont été créées pour t'accompagner chaque mois de l'année, sans contrainte de dates ni d'année précise.

Pour chaque mois, tu trouveras :

- *un espace pour noter tes événements et rendez-vous afin de libérer ton esprit.*
- *un espace pour poser tes objectifs et ton intention du mois.*
- *un espace de bilan pour faire le point sur ce que tu as vécu, ce que tu en retiens et ce que tu choisis d'emporter avec toi.*

Ces pages sont une invitation à ralentir, à écrire sans pression et sans jugement.

Un soutien doux pour déposer ta charge mentale, retrouver de la clarté et avancer avec plus de sérénité, mois après mois.



JANVIER



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Janvier

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



BILAN

Janvier

[illegible]

Ce que tu retiens de ce mois

FÉVRIER



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

février

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

MARS



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Mars

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

AVRIL



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Avril

Objectif

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



BILAN
Avril

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

Ce que tu retiens de ce mois



MAI



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Mai

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

JUIN



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Juin

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

JUILLET



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Juillet

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

AOÛT



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Avant

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

SEPTEMBRE



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Septembre

Objectif

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

OCTOBRE



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Octobre

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



BILAN

Octobre

[illegible]

Ce que tu retiens de ce mois

NOVEMBRE



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Novembre

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois

DÉCEMBRE



ÉVÈNEMENTS

Rendez-Vous



Un espace pour noter tes rendez-vous et te libérer l'esprit



OBJECTIF / INTENTION

Décembre

Objectif

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Intention



Ce que tu choisis de prioriser ce mois-ci



Ce que tu retiens de ce mois