Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E18 - Hygiène de vie / Détente, relaxation et méditation

AUTO-OBSERVATION DES EXERCICES RESPIRATOIRES ET DE RELAXATION

Nom : _____ Date : _____

Date	Heure	**Technique utilisée** 1. Respiration diaphragmatique 2. Cohérence cardiaque 3. Techniques de “grounding” 4. Relaxation progressive de Jacobson 5. Pleine conscience 6. Mandala	Durée (min)	Anxiété et tension (0 - 10)	
				Avant	Après

Goulet, J. (2013). *Psychothérapie cognitivo-comportementale du trouble de panique et de l’agoraphobie*. *Manuel d’information destiné à la clientèle*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal

Centre intégré de santé et de services sociaux des îles
Québec

Reproduit avec l’autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre