

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

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins
 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