

Retrouver l'équilibre : mon carnet de bord pour apaiser le quotidien

Identifier mes signaux d'alerte

- Tensions musculaires (nuque, mâchoires, dos)
- Troubles du sommeil ou fatigue persistante malgré le repos
- Irritabilité accrue face aux imprévus
- Sentiment de détachement émotionnel ou de vide

Checklist : mes besoins physiologiques de base

- Sommeil : ai-je dormi suffisamment cette nuit ?
- Alimentation : ai-je pris un repas complet et équilibré ?
- Hydratation : ai-je bu assez d'eau tout au long de la journée ?
- Mouvement : ai-je pris quelques minutes pour m'étirer ou marcher ?

Auto-évaluation : mon niveau de stress

- Échelle de 1 à 10 : notez votre niveau de stress à différents moments de la journée pour identifier vos déclencheurs.
- 1-3 : Calme et disponible.
- 4-6 : Tension modérée, besoin d'une pause.
- 7-10 : Surcharge, intervention immédiate nécessaire.

Outil de régulation : la cohérence cardiaque

- Pratiquez 5 minutes : inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes.
- Utilisez cet exercice dès que la tension monte pour apaiser votre système nerveux.

Prioriser pour alléger ma charge

- Urgent et important : à faire immédiatement.
- Important mais non urgent : à planifier dans mon agenda.
- Urgent mais non important : à déléguer si possible.
- Ni urgent ni important : à supprimer ou reporter sans culpabilité.

Cultiver le positif et l'auto-compassion

- Action de soin personnel : notez une petite chose faite pour vous aujourd'hui (lecture, douche, thé).
- Gratitude : notez un moment de douceur ou une réussite de la journée.
- Reformulation positive : remplacez 'Je suis une mauvaise mère' par 'Je fais de mon mieux avec les ressources dont je dispose'.
- Soutien émotionnel : remplacez 'Je n'y arrive pas' par 'C'est une période difficile, j'ai le droit d'être fatiguée'.

Quand consulter un professionnel

- Épuisement intense et persistant malgré le repos.
- Sentiment d'incapacité à ressentir de la joie.
- Pensées envahissantes de ne pas être à la hauteur.
- Détachement affectif marqué vis-à-vis de l'enfant.