KIT POUR LES PRATICIEN·NES

Mes fiches de séance

7 fiches à imprimer, tirées des carnets Chemin vers Soi, pour accompagner vos client·es pendant et entre les séances.

1. Je dépose mes pensées
2. Je garde, je délègue, je lâche
3. Ma liste « Pas aujourd'hui »
4. Ma fleur d'apaisement
5. Ma trousse SOS
6. Ma météo intérieure
7. Mon instant de gratitude

Ces fiches vous sont offertes pour un usage avec vos client·es.
Imprimez-les et remettez-les librement en séance.

Merci de ne pas les revendre ni les diffuser en ligne.
© 2026 Chemin vers Soi. Tous droits réservés.

Avec ma gratitude, Sandrine · cheminverssoi.ch

Comment les utiliser

Chaque fiche se suffit à elle-même. Voici quand je les propose, pour vous aider à choisir.

1	**Je dépose mes pensées**	Quand la tête déborde. Votre cliente note tout en vrac, sans trier ni juger, puis choisit seulement 1 à 3 priorités. Environ 5 minutes.
2	**Je garde, je délègue, je lâche**	La suite naturelle de la fiche 1 : pour chaque pensée, elle se demande si c'est vraiment à elle de la porter.
3	**Ma liste « Pas aujourd'hui »**	Pour celles qui culpabilisent de ne pas tout faire. Ce qui peut attendre est noté, donc déposé.
4	**Ma fleur d'apaisement**	Un ancrage par les cinq sens, dans l'esprit du 5-4-3-2-1. Elle y note ses propres ressources d'apaisement.
5	**Ma trousse SOS**	En fin d'accompagnement, ou à garder sur soi : les outils qui l'aident le plus, et sa phrase douce pour se rassurer.
6	**Ma météo intérieure**	Pour apprendre à repérer les signaux du corps et du cœur, et anticiper le repos avant la panne.
7	**Mon instant de gratitude**	Un petit rituel quotidien pour poser un regard plus doux sur soi et sur ses journées.

Un enchaînement qui marche bien : les fiches 1, 2 et 3 dans cet ordre. Votre cliente vide sa tête, trie, puis allège. C'est un vrai petit outil de séance contre la charge mentale.

Ces fiches sont un soutien au quotidien, pas un soin. Elles complètent votre accompagnement, elles ne le remplacent pas.

© 2026 Chemin vers Soi · Kit praticien·nes · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Je dépose mes pensées

Tout ce qui me traverse l'esprit



Et maintenant… je choisis

1️⃣
2️⃣
3️⃣

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 1/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Je garde, je délègue, je lâche

Tout ne repose pas forcément sur tes épaules.

Reprends ta fiche « Je dépose mes pensées » :
pour chaque pensée, demande-toi doucement
si c'est vraiment à toi de la porter.

Puis range-la dans la bonne colonne.

Je garde

ce qui compte vraiment pour moi…



Je délègue

ce que quelqu'un d'autre peut faire…



Je lâche

ce qui peut attendre… ou ne pas être fait

🌟 **Alléger, ce n'est pas abandonner :**
c'est choisir ce qui mérite ton énergie.

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 2/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Ma liste “Pas aujourd’hui”

Tout n'a pas besoin d'être fait maintenant.

Trois respirations douces : inspire sur 4… expire sur 6.

Puis note ce qui peut attendre, sans culpabilité.

En l'écrivant, tu le déposes :
il n'a plus besoin de tourner dans ta tête.

🌟 Ce qui peut attendre

👉 Quand j’y reviendrai

(si besoin)



Ce qui peut attendre attendra.
Ce n'est pas un oubli, c'est un choix.
Et maintenant… expire, et laisse-le partir.

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 3/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Ma fleur d'apaisement

Ce qui me ramène ici et maintenant.

Comme avec le 5 - 4 - 3 - 2 - 1, pars de tes sens et note ce qui t'apaise.

Quand les pensées s'emballent, laisse tes perceptions te guider.



© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 4/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Ta trousse SOS

Quand ça déborde, je sais quoi faire.

Quand ça arrive, je peux :

- 🌬️ Respirer doucement (inspire sur 4, expire sur 6)
- 📝 Déposer mes pensées sur le papier
- 🌿 Revenir au présent avec le 5 - 4 - 3 - 2 - 1
- 🛡️ Poser une petite limite

Le rituel qui m'aide le plus :

Ma phrase douce pour me rassurer :

Tu as maintenant tout ce qu'il faut pour prendre soin de toi.

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 5/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Ma météo intérieure

Apprendre à lire mon ciel pour anticiper mon repos



Grand soleil

Éclaircie



Ciel voilé



Averse

Mon corps me murmure…
Exemple : sommeil agité, épaules nouées, fatigue au réveil

Mon cœur me murmure…
Exemple : irritabilité, envie de m'isoler, larmes faciles

Ma réponse douce…
Ce que je m'offre quand le ciel se couvre

🌟 ***Un ciel gris n'est pas une tempête,***
c'est une invitation à ralentir.

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 6/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Mon instant de gratitude

Jour 1/30 - Date : _____

Mon humeur du jour



Mes petits bonheurs du jour

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui ?



Merci à…

Je suis fière de…

Un mot, un dessin, ma journée

Écris, gribouille, colle… tout est permis

© 2026 Chemin vers Soi · cheminverssoi.ch · Fiche 7/7 · Usage avec vos client·es, merci de ne pas revendre

Pour aller plus loin

Vos client·es ont aimé ces fiches ? Elles les retrouvent dans les carnets complets, avec des pratiques guidées en vidéo par QR code. Une jolie idée de cadeau, entre les séances ou à la fin d'un accompagnement.

Mon journal anti-charge mentale

28 jours pour déposer ce qui encombre, avec 4 pratiques guidées en vidéo. Fiches 1 à 5 de ce kit.

amazon.fr/dp/B0HN2ZKLW4

Agenda 2027 · Un espace pour respirer

Pour vivre 2027 en douceur : vision annuelle, météo intérieure, baromètre d'énergie. Fiche 6 de ce kit.

amazon.fr/dp/B0HMKZQDMD

Mon journal de gratitude

30 jours pour remarquer les petits bonheurs, sans pression. Fiche 7 de ce kit.

amazon.fr/dp/B0HN4QW7N4

Commande sur Amazon.fr, livraison en Suisse et en France.
Une question ? Écrivez-moi : **info@cheminverssoi.ch**

Kit praticien·nes · © 2026 Chemin vers Soi · Merci de ne pas revendre ni diffuser en ligne