Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Hygiène de vie

Fiche E18 – 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

Référence bibliographique

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 autosoins (2020)
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