

## CARNET DE ROUTE

### Première Étape : Observation

#### Rappel des Consignes

- Prendre 5 pauses par jour
  - Durée 3 minutes ou plus
  - Deux pauses dans la matinée
  - Deux pauses dans l'après-midi
  - Une pause le soir
- Limiter l'activité musculaire
  - Le moins de mouvements possibles
  - Position verticale, assise ou debout
  - La marche lente est possible
- S'imprégner de l'environnement
  - Au début de la pause
  - Porter son attention sur l'environnement
  - Les perceptions sensorielles
  - Les émotions
- Déplacer l'attention sur le souffle
  - Accompagner l'inspiration par la pensée
  - Accompagner l'expiration par la pensée
  - Revenir à l'environnement
- Prendre des notes mentales
  - Pour s'en souvenir le soir
- Le soir
  - Ou le lendemain matin
  - Compléter le Carnet de Route

RAPPEL DES  
CONSIGNES

le soir ou  
le lendemain

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE  
Programme d'Apprentissage et de Suivi  
Carnet de Route - Étape 1

EXEMPLES

Date de début du Programme : 2 JANVIER 2022

Date du premier Rendez-Vous : 31 Décembre 2022

Date du début de la Première Étape : 3 MARS 2022

Date du prochain Rendez-Vous : 18 MARS 2022

JOUR 1

- ~~Matin~~
- ~~Matin~~
- Après-Midi
- ~~Après-Midi~~
- ~~Soir~~

Cocher les pauses  
completes de + de  
3 minutes

Total : 4 ← nombre de cases cochées

JOUR 2

- ~~Matin~~
- ~~Matin~~
- Après-Midi
- ~~Après-Midi~~
- ~~Soir~~

Zone de commentaires,  
j'ai oublié

Total : 4

# MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

## Carnet de Route - Étape 1

### JOUR 3

Matin

Matin

Après-Midi

Après-Midi

Soir

— à la maison calme  
→ difficile au bureau  
après le repas  
→ très agréable  
avant le coucher

Total :

---

### JOUR 4

Matin

Matin

Après-Midi

Après-Midi

Soir

DANS CETTE ZONE  
TOUS LES COMMENTAIRES  
ET QUESTIONS POUR  
LE PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Total :

---

### JOUR 5

Matin

Matin

Après-Midi

Après-Midi

Soir

— OBSERVATIONS  
— SENSATIONS  
— QUESTIONS

Total :

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

Carnet de Route - Étape 1

JOUR 6

~~Matin~~

~~Matin~~

~~Après-Midi~~

~~Après-Midi~~

~~Soir~~

Total :

5

---

JOUR 7

~~Matin~~

~~Matin~~

~~Après-Midi~~

~~Après-Midi~~

~~Soir~~

Total :

5

---

JOUR 8

Matin

~~Matin~~

~~Après-Midi~~

~~Après-Midi~~

~~Soir~~

Total :

→ Difficile le matin

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Programme d'Apprentissage et de Suivi

Carnet de Route - Étape 1

JOUR 9

Matin

Matin

Après-Midi

Après-Midi

Soir

Total :

S'ai mis 9 JOURS  
si le rendez-vous est  
plus tard  
PAGES SUPPLEMENTAIRE  
FOURNIE

BILAN DE L'ÉTAPE

Durée de l'étape (en jours) :

9

Nombre de cases cochées :

42

(Exemple)

Observations libres :

Observations pour le  
Rendez-vous