AXIS

CARNET DE SUIVI · AXIS MASSAGE STUDIO

Carnet de ressentis

28 jours pour observer ton corps évoluer,
2 minutes par jour.

S1 COMPRENDRE

S2 RESPIRER

S3 LIBÉRER

S4 ANCRER

Prénom

Commencé le

Roussey Justine · Massothérapeute · Spécialiste thérapie manuelle

axismassagestudio.lovable.app · @axismassagestudio

AXIS

Mode d'emploi

2 minutes par jour, pendant 28 jours

Roussey Justine · Massothérapeute · Spécialiste thérapie manuelle
8 chemin du Chêne · 69380 Civrieux-d'Azergues · 06.50.15.30.21 · axismassagestudio69@gmail.com

Tu ne te souviens pas comment allait ton dos il y a 3 semaines. Ton carnet, si. Il ne sert pas à te juger : il sert à voir ce qui bouge, ce qui revient et ce qui t'aide vraiment. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : note ce que tu ressens, même en quelques mots.

01 COMMENT LE REMPLIR

- **Chaque jour, au même moment.**
  Idéalement le soir, avant de te coucher. 2 minutes suffisent.
- **Les échelles vont de 0 à 10.**
  0, c'est aucune tension ou aucun stress. 10, le plus fort que tu puisses imaginer.
- **Colorie la silhouette.**
  Sur papier, colorie les zones tendues. À l'écran, écris-les dans le champ prévu.
- **Fais le bilan chaque fin de semaine.**
  Et si tu es suivi·e à Axis, apporte ton carnet en séance : on s'appuie dessus.

02 LES 4 SEMAINES

S1 — COMPRENDRE
Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

S2 — RESPIRER
Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

S3 — LIBÉRER
Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

S4 — ANCRER
Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

Ce carnet ne remplace pas un avis médical. Une gêne qui augmente semaine après semaine, une douleur qui descend dans un bras ou une jambe, des fourmillements ou une perte de force : consulte ton médecin.

Remplissable à l'écran avec Adobe Acrobat Reader ou Aperçu, ou imprimable. Pense à enregistrer après chaque saisie.

AXIS

Point de départ

Le premier jour, avant de commencer

Roussey Justine · Massothérapeute · Spécialiste thérapie manuelle
8 chemin du Chêne · 69380 Civrieux-d'Azergues · 06.50.15.30.21 · axismassagestudio69@gmail.com

Date

01 TON ÉTAT AUJOURD'HUI

- Où situes-tu ton niveau de stress ?

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

- Intensité de ta gêne principale

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*

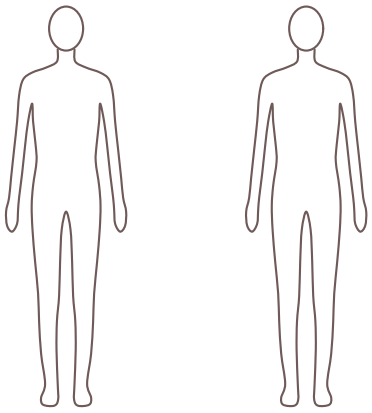
- Au quotidien, tu te sens plutôt…

☐ Sur l'accélérateur ☐ Sur le frein ☐ Les deux, selon les jours

- Ta respiration est plutôt…

☐ Ample et libre ☐ Courte, haute ☐ Bloquée par moments

02 TON SOMMEIL ET TA GÊNE



FACE DOS

Où se situe ta gêne principale ?

Heures de sommeil par nuit, en moyenne

Réveils nocturnes ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

03 TON OBJECTIF

- Si une seule chose devait changer en 28 jours, ce serait laquelle ?

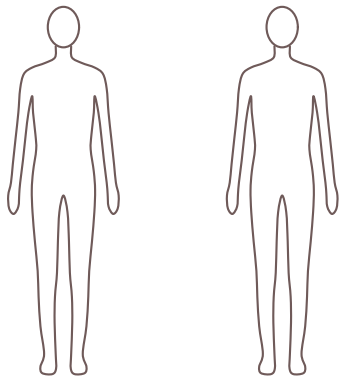
Jour 1

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

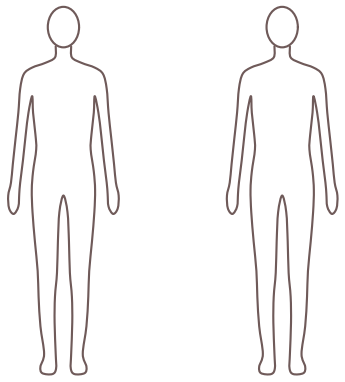
Jour 2

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

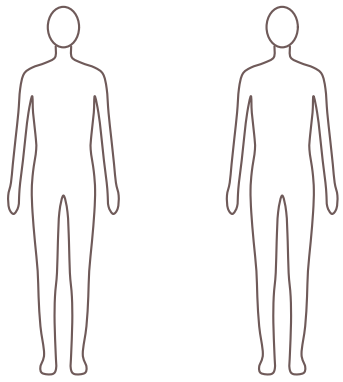
Jour 3

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à…

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

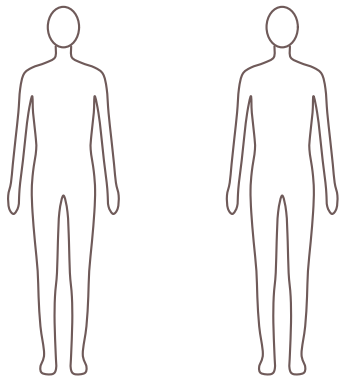
Jour 4

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

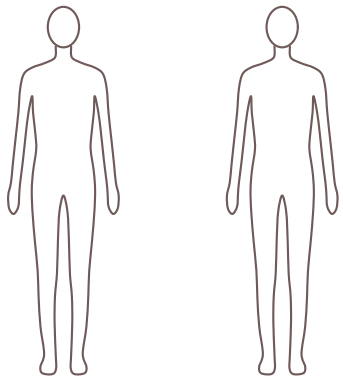
Jour 5

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à…

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

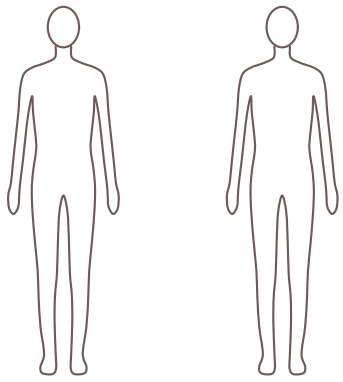
Jour 6

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à…

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

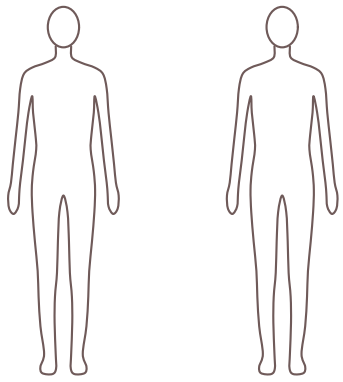
Jour 7

Date

Cette semaine, observe sans rien changer : repère quand et où les tensions apparaissent.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à…

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

Bilan de la semaine 1

Relis tes 7 pages avant de répondre.

- Ta tension cette semaine — la plus basse ____ la plus haute ____
- Ton stress cette semaine — le plus bas ____ le plus haut ____
- Nuits reposées cette semaine — sur 7 ____

- Ce qui a changé depuis le début de la semaine

- Ce qui revient : un moment, une zone, une situation

- Ce qui t'aide vraiment

- Une question pour ta prochaine séance

> **Semaine 2 : Respirer.** *Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.*

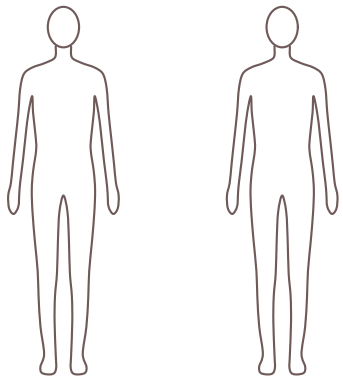
Jour 8

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

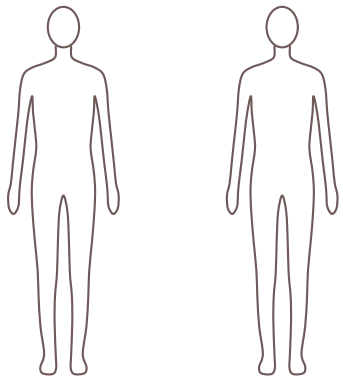
Jour 9

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



FACE DOS

Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

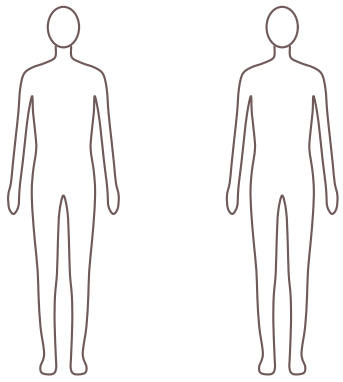
Jour 10

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

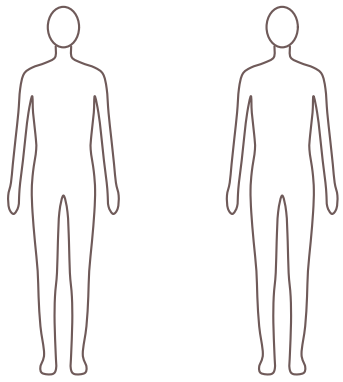
Jour 11

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



FACE DOS

Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

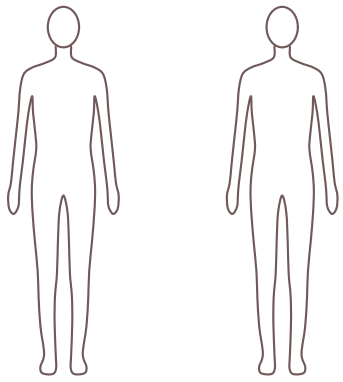
Jour 12

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

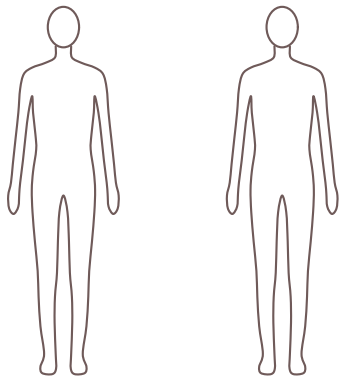
Jour 13

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

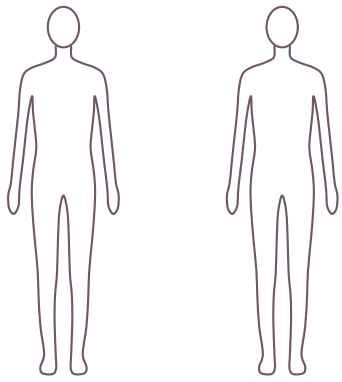
Jour 14

Date

Cette semaine, ajoute 5 minutes de respiration lente chaque jour, au même moment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

Bilan de la semaine 2

Relis tes 7 pages avant de répondre.

- Ta tension cette semaine — la plus basse ____ la plus haute ____
- Ton stress cette semaine — le plus bas ____ le plus haut ____
- Nuits reposées cette semaine — sur 7 ____

- Ce qui a changé depuis le début de la semaine

- Ce qui revient : un moment, une zone, une situation

- Ce qui t'aide vraiment

- Une question pour ta prochaine séance

> **Semaine 3 : Libérer.** *Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.*

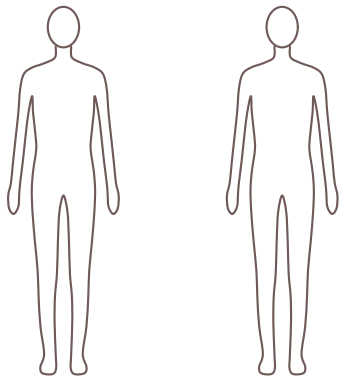
Jour 15

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à…

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

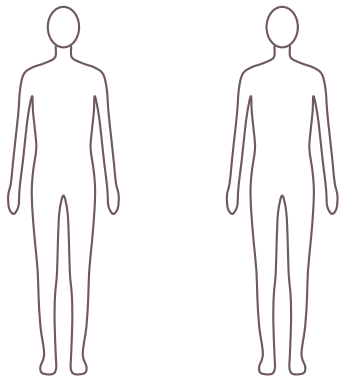
Jour 16

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

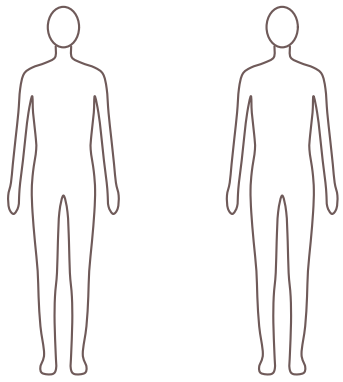
Jour 17

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

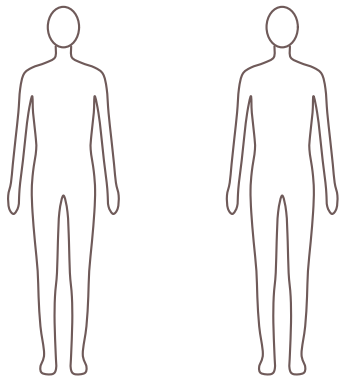
Jour 18

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

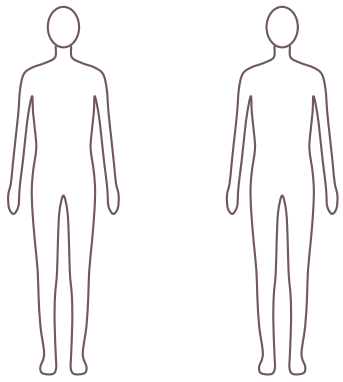
Jour 19

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

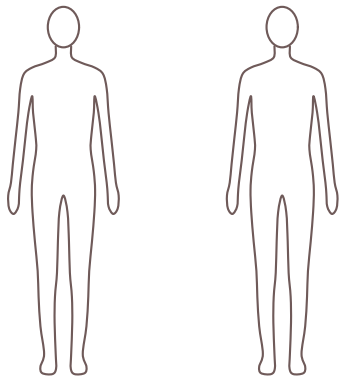
Jour 20

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

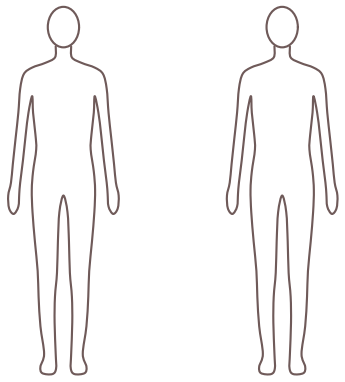
Jour 21

Date

Cette semaine, ajoute un geste de relâchement : bassin, thorax ou nuque.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

Bilan de la semaine 3

Relis tes 7 pages avant de répondre.

- Ta tension cette semaine — la plus basse ☐ la plus haute ☐
- Ton stress cette semaine — le plus bas ☐ le plus haut ☐
- Nuits reposées cette semaine — sur 7 ☐

- Ce qui a changé depuis le début de la semaine

- Ce qui revient : un moment, une zone, une situation

- Ce qui t'aide vraiment

- Une question pour ta prochaine séance

> **Semaine 4 : Ancrer.** *Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.*

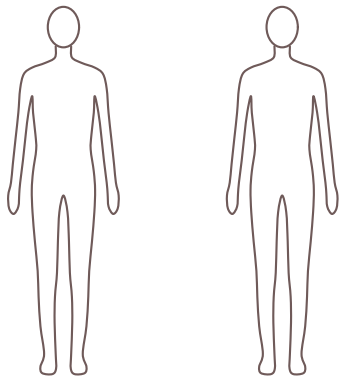
Jour 22

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

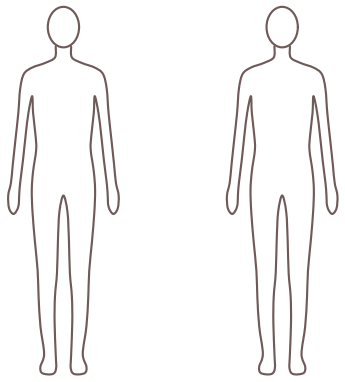
Jour 23

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

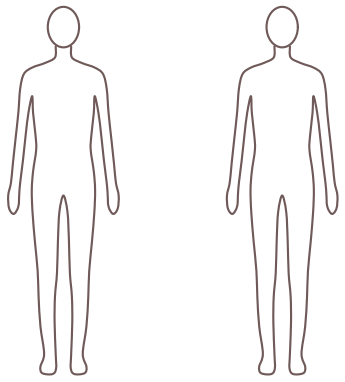
Jour 24

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

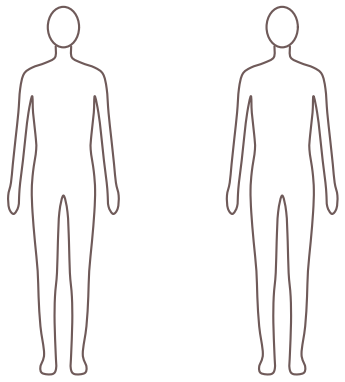
Jour 25

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

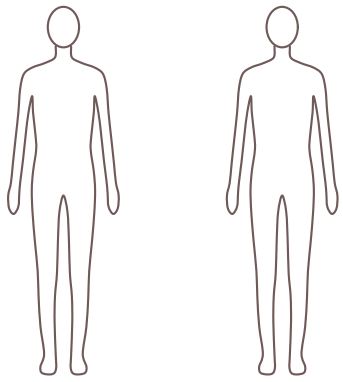
Jour 26

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

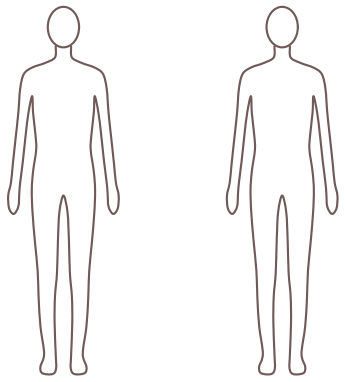
Jour 27

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

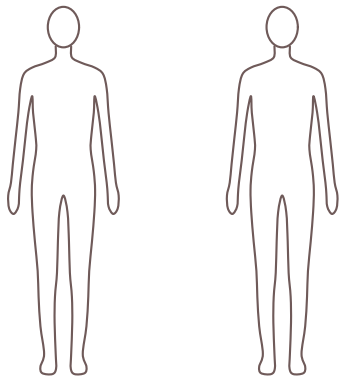
Jour 28

Date

Cette semaine, garde ce qui marche et repère ce qui t'aide vraiment.

TA TENSION AUJOURD'HUI

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*



Où exactement ?

À quel moment de la journée ?

Elle ressemble plutôt à...

☐ Raideur ☐ Blocage ☐ Tiraillement ☐ Diffuse

TA NUIT

Heures de sommeil

Réveils ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

TON STRESS AUJOURD'HUI

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

TES GESTES DU JOUR

☐ Respiration lente ☐ Geste de relâchement

☐ Activité physique

CE QUI M'A AIDÉ

CE QUI A EMPIRÉ

Bilan de la semaine 4

Relis tes 7 pages avant de répondre.

- Ta tension cette semaine — la plus basse ____ la plus haute ____
- Ton stress cette semaine — le plus bas ____ le plus haut ____
- Nuits reposées cette semaine — sur 7 ____

- Ce qui a changé depuis le début de la semaine

- Ce qui revient : un moment, une zone, une situation

- Ce qui t'aide vraiment

- Une question pour ta prochaine séance

> **Dernière étape.** *Remplis ton point d'arrivée et compare-le avec ton point de départ, page 3.*

AXIS

Point d'arrivée

Le dernier jour, à comparer avec ton départ

Roussey Justine · Massothérapeute · Spécialiste thérapie manuelle
8 chemin du Chêne · 69380 Civrieux-d'Azergues · 06.50.15.30.21 · axismassagestudio69@gmail.com

Date

01 TON ÉTAT AUJOURD'HUI

- Où situes-tu ton niveau de stress ?

Serein ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Saturé*

- Intensité de ta gêne principale

Aucune ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 *Très forte*

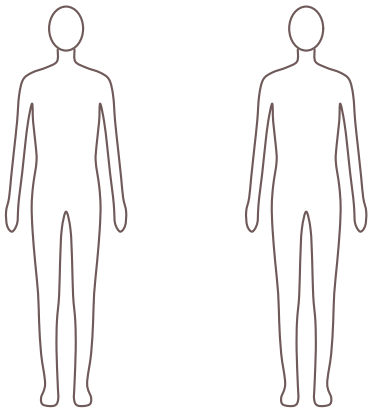
- Au quotidien, tu te sens plutôt…

☐ Sur l'accélérateur ☐ Sur le frein ☐ Les deux, selon les jours

- Ta respiration est plutôt…

☐ Ample et libre ☐ Courte, haute ☐ Bloquée par moments

02 TON SOMMEIL ET TA GÊNE



FACE DOS

Où se situe ta gêne principale ?

Heures de sommeil par nuit, en moyenne

Réveils nocturnes ☐ Aucun ☐ 1 ☐ 2 ou plus

Reposé·e au réveil ☐ Oui ☐ Moyen ☐ Non

03 CE QUI A BOUGÉ

- Ce qui a changé depuis le jour 1

- Ce que tu gardes pour la suite

Et maintenant ?

Continuer sur ta lancée

Roussey Justine · Massothérapeute · Spécialiste thérapie manuelle
8 chemin du Chêne · 69380 Civrieux-d'Azergues · 06.50.15.30.21 · axismassagestudio69@gmail.com

01 RECOMMENCER UN CARNET

Les changements durables se voient sur plusieurs mois. Imprime ou télécharge un nouveau carnet et repars de ton point d'arrivée.

02 LES GESTES ENTRE DEUX SÉANCES

9 gestes de 1 à 5 minutes, sans matériel, pour respirer, relâcher le bassin et le bas du dos, ouvrir le thorax, soulager la nuque et t'ancrer.

03 LES SOINS AU STUDIO

Bilan, protocoles de suivi, récupération sportive. Apporte ton carnet : tes 28 jours de ressentis aident à ajuster le travail sur la table.

ME RETROUVER

Axis Massage Studio

8 chemin du Chêne · 69380 Civrieux-d'Azergues
06.50.15.30.21 · axismassagestudio69@gmail.com
axismassagestudio.lovable.app · @axismassagestudio

© 2026 Axis Massage Studio. Usage personnel uniquement : reproduction et diffusion interdites.