

Séance de relaxation

Complète ce petit questionnaire après tes séances de relaxation

1) As-tu réussi à fermer les yeux pendant toute la séance de relaxation ? OUI - NON

Si tu n'as pas fermé les yeux pendant toute la séance, explique pourquoi :

2) As-tu réussi à garder la même position sans bouger durant toute la séance ? OUI – NON

Si tu n'as pas gardé la même position toute la séance, explique pourquoi :

3) As-tu réussi à garder le silence pendant toute la séance ? OUI – NON

Si tu n'as pas gardé le silence toute la séance, explique pourquoi :

4) Est-ce que tu t'es endormi pendant la séance de relaxation ? OUI - NON

5) Tu as réussi à rester concentrer ?

OUI, tout le temps

OUI, en partie

NON, pas vraiment

Lorsque tu n'arrives pas à te concentrer, à quoi penses-tu ?

6) Comment te sentais-tu AVANT cette séance de relaxation ?

7) Comment te sens-tu maintenant APRES cette séance de relaxation ?

8) Colorie la silhouette aux différents endroits que tu as réussi à détendre :



En vert si tu as détendu cette partie du corps



En orange si tu as réussi difficilement



En rouge si tu n'as pas réussi cette fois-ci

