

Le Système des 3 Boîtes



Ce modèle vous aide à lister les habitudes à prendre pour vous sentir mieux.
Connectez-les autant que possible à vos activités quotidiennes.

La formulation idéale est : “Si je ..., alors je ...” ou “Quand je ..., alors je ...”
Mettez-le à jour régulièrement !

Quotidien

Listez ici 3 habitudes quotidiennes à mettre en place
(2-3 fois par jour).

Hebomadaire

Listez ici 3 habitudes hebdomadaires à mettre en place
(2-3 fois par semaine).

Moyens d'escalade



Dans chaque cellule, listez les modalités thérapeutiques efficaces pour gérer votre douleur et que vous pouvez déployer en 15 min et au moins toutes les 2h. Il peut s'agir de chaud, de froid, d'exercices, d'électrostimulation, de massage ou de taping.

à la maison

au travail

en transports

en vacances