

✦ TON CARNET

SÉRÉNITÉ

Pour retrouver chaque jour la paix intérieure

Comprendre · Apprivoiser · Libérer

À ton rythme · en douceur

Par Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue

POURQUOI CE CARNET ?

Un espace né de mon expérience

À ton rythme, en douceur

Ce carnet, je l'ai créé parce que j'ai longtemps souffert de cette anxiété qui prenait le contrôle sur mon état physique et psychique, sur mes choix et ma vie en général.

Parce que j'ai connu cette agitation intérieure constante, ces pensées qui tournent en boucle sans pouvoir mettre mon cerveau sur pause, mon corps qui m'envoyait des alertes que je ne comprenais pas.

Et c'est précisément pour ça que je voulais te partager ces techniques.

Ce carnet n'est pas qu'un simple recueil d'exercices. Chaque outil qu'il contient est issu de techniques reconnues comme l'hypnose, la sophrologie, la PNL et bien plus encore que j'ai moi-même utilisées, testées et apprivoisées.
Je t'ai sélectionné celles qui m'ont le plus aidée à me libérer de mon anxiété.

Pas à la faire disparaître, mais à ne plus la subir. À vivre avec elle, avec recul, avec douceur, parfois même avec un brin d'humour. Car oui, j'ai appris à sourire d'elle.

Souviens toi que prendre soin de soi vraiment, ce n'est pas être égocentrique. C'est vital.

Parce que quand on s'écoute, quand on répond à ses besoins profonds, on gagne en autonomie, en clarté, en sérénité.

On cesse de subir pour commencer à choisir, on se sent aligné(e) avec qui on est vraiment.

« Tu n'as pas à tout réussir. Tu peux simplement commencer »

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

BIENVENUE

Un mot pour toi avant de commencer

Ce carnet est un espace, pas une liste de tâches.

Si tu as ouvert ce carnet, c'est que quelque chose en toi cherche un peu de calme:

- Peut-être que tes pensées tournent en boucle
- Peut-être que tu te sens fatigué(e) sans vraiment savoir pourquoi
- Peut-être que tu fais beaucoup pour les autres et très peu pour toi
- Peut-être que tu t'inquiètes pour tout, que tu te compares, et qu'au final tu te sens perdu(e) sans savoir par où commencer

Ce carnet n'est pas un outil de plus à cocher sur ta to-do list.
C'est un espace à toi, pour poser ce que tu portes, te reconnaître et souffler.

Tu peux avancer page par page, prendre ce qui te parle, revenir sur ce qui te fait du bien.

Ce que j'aimerais déposer ici aujourd'hui :

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'utiliser ce carnet.
Il y a juste ta façon à toi.

Avec tout mon soutien,

Sandra ♡

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce carnet ?

4 principes pour en tirer le meilleur

01 · Sans jugement

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.
Écris ce qui vient, même si ça te semble insignifiant ou incohérent.

02 · À ton rythme

5 minutes le matin ou le soir suffisent. Pas besoin de tout remplir d'un coup.
Reviens quand tu en as envie.

03 · En régularité

Les exercices fonctionnent en s'intégrant doucement dans ta routine.
La constance prime sur l'intensité.

04 · Avec bienveillance

Traite-toi comme tu traiterais un(e) ami(e) chèr(e).
Avec douceur, patience et un regard bienveillant sur toi-même.

« Ce chemin vers la sérénité commence ici & maintenant, avec toi et pour toi »

Quel que soit ton point de départ, tu es exactement au bon endroit.

Sommaire

Tout ce qui t'attend dans ces pages

PARTIE 1 · Comprendre ton anxiété

- Stress, Anxiété, Angoisse
- Les 7 formes de troubles anxieux
- Le cycle de l'anxiété
- Auto-évaluation
- Apprivoiser ton anxiété
- Tes déclencheurs
- Libérer ton esprit
- Distorsions cognitives
- Pensées automatiques
- Roue des émotions

PARTIE 2 · Désamorcer les moments difficiles

- Respiration 2–6
- Cohérence cardiaque 3–6–5
- Technique des 5 sens
- L'Échelle du Courage
- Pompage des Épaules
- Les Moulinets
- Les Éventails
- Le Soufflet thoracique

PARTIE 3 · Prendre soin de toi au quotidien

- Bien dormir, ça s'apprend
- Shuffle Cognitif
- Méthode 4–7–8
- Happy Morning Routine
- Tracker 30 jours
- Mon bien-être quotidien

PARTIE 4 · Nourrir ton bien-être durable

- La Liste de tes Envies
- Booste ton Estime
- Pensée positive & mantra
- Journal de Gratitude
- Mes Petites Douceurs
- Défi Sérénité 30 jours
- Lettre à mon Anxiété
- Mes Notes

PARTIE 1

Comprendre ton anxiété

Mettre des mots. Observer. Comprendre les mécanismes.

Stress, Anxiété, Angoisse

Comprendre les nuances pour mieux agir

Ces trois mots sont souvent confondus, pourtant ils décrivent des réalités bien différentes. Les connaître, c'est déjà reprendre un peu de pouvoir sur ce que tu vis.

LE STRESS · Réaction normale et utile

Le stress est une **réaction naturelle et physiologique** de notre organisme face à une situation perçue comme une menace, un danger ou un défi. Il se déclenche lorsque notre corps doit s’adapter à une situation qui demande une réponse rapide.

Il peut être provoqué par des événements très variés : un examen important, une compétition sportive, un bruit intense, un accident, une rupture ou encore une situation vécue comme difficile sur le plan psychologique.

À court terme, le stress a une fonction essentielle : il met notre corps en état d’alerte et mobilise notre énergie pour nous permettre de réagir et de faire face à la situation. Il peut ainsi nous aider à être plus attentifs, réactifs et efficaces.

Cette réaction peut se traduire par différents signes physiques, comme un cœur qui s’accélère, des muscles qui se contractent, une respiration plus rapide, mais aussi par des manifestations émotionnelles ou cognitives.

Chaque personne réagit cependant au stress de manière différente, notamment en fonction de la situation, de son vécu et des stratégies d’adaptation dont elle dispose.

Apprendre à identifier les signes du stress, comprendre ses mécanismes et développer des stratégies pour mieux le gérer permet de **préserver son équilibre.**

Lorsqu’il devient trop intense, trop fréquent ou s’installe dans la durée, il peut progressivement entraîner des conséquences sur le bien-être et la santé : troubles du sommeil, fatigue, épuisement, anxiété, voire dépression.

Ce que tu ressens a un nom. Et ce qui a un nom peut être apprivoisé.

Stress, Anxiété, Angoisse · suite

L'ANXIÉTÉ · Anticipation diffuse et durable

L’anxiété est une réaction naturelle face à l’**anticipation d’une menace** ou d’une situation incertaine.

Contrairement à la peur, qui répond généralement à un danger concret et immédiat, l’anxiété se projette davantage vers l’avenir : une tension intérieure, une **appréhension diffuse**, parfois sans savoir précisément pourquoi.

Elle peut se manifester par une anticipation négative des événements, une sensation d’insécurité ou la peur constante de ce qui pourrait mal tourner.

À court terme, elle peut aussi nous aider à rester vigilants, à nous préparer et à mobiliser nos ressources face à une situation.

L’anxiété s’accompagne souvent de manifestations physiques : palpitations, sueurs, vertiges, tensions musculaires, troubles digestifs, difficultés à dormir, fatigue…

Lorsqu’elle devient trop intense, excessive ou persistante, qu’elle génère une détresse importante ou qu’elle interfère avec la vie quotidienne, elle peut devenir problématique.

On parle alors de **trouble anxieux**, qui peut nécessiter une prise en charge adaptée.

L'ANGOISSE · Crise intense et aiguë

La crise d'angoisse, aussi appelée **attaque de panique** surgit de manière brutale, soudaine, avec une intensité très forte.

La personne se sent submergée par une **peur irrationnelle**, comme si un danger imminent était sur le point de survenir, sans pouvoir en identifier précisément la cause.

Ce type de crise s'accompagne de nombreux symptômes physiques : palpitations, difficultés à respirer, sensations d'étouffement, frissons ou bouffées de chaleur, vertiges, nausées…

Il arrive aussi que la personne ressente une peur de mourir, de « devenir folle », ou de perdre complètement le contrôle.

Quand ces crises se répètent, on parle de **trouble panique**, qui peut entraîner des comportements d'évitement pouvant évoluer vers de l'agoraphobie.

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Les 7 formes d'anxiété

Pour reconnaître ce que tu vis et ne plus te sentir seul(e) avec ça

Il existe plusieurs formes d'anxiété, chacune avec ses propres caractéristiques.
Ces pages t'aident à mettre des mots sur ce que tu ressens, sans poser de diagnostic.

1. Trouble Anxieux Généralisé (TAG)

- Inquiétudes permanentes sur de nombreux sujets
- Anticipation constante du pire
- Fatigue mentale intense
- Tensions musculaires, difficultés à dormir

2. Trouble Panique

- Attaques de panique soudaines et intenses
- Peur persistante de refaire une crise
- Comportements d'évitement des situations perçues comme dangereuses

3. Anxiété Sociale

- Peur intense du jugement des autres
- Peur du regard extérieur dans les situations sociales
- Difficultés à prendre la parole en public

4. Phobies Spécifiques

- Peur intense et irrationnelle liée à un objet ou une situation précise
- Exemples : avion, animaux, sang, hauteurs, espaces confinés
- Évitement systématique de la situation redoutée

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Les 7 formes d'anxiété · suite

5. TOC - Trouble Obsessionnel Compulsif

- Pensées intrusives et obsessionnelles non désirées
- Comportements compulsifs répétitifs pour réduire l'anxiété
- Cercle vicieux : plus on cède à la compulsion, plus l'obsession se renforce

6. Stress Post-Traumatique (ESPT)

- État d'hypervigilance permanente
- Flashbacks et reviviscences traumatiques
- Évitement des situations rappelant le traumatisme

7. Anxiété de Séparation

- Peur excessive de perdre ou d'être séparé(e) d'un proche
- Besoin constant de réassurance
- Difficultés à rester seul(e) ou à laisser partir l'autre

Quel profil te ressemble le plus ?
Ce que cette reconnaissance change pour moi :

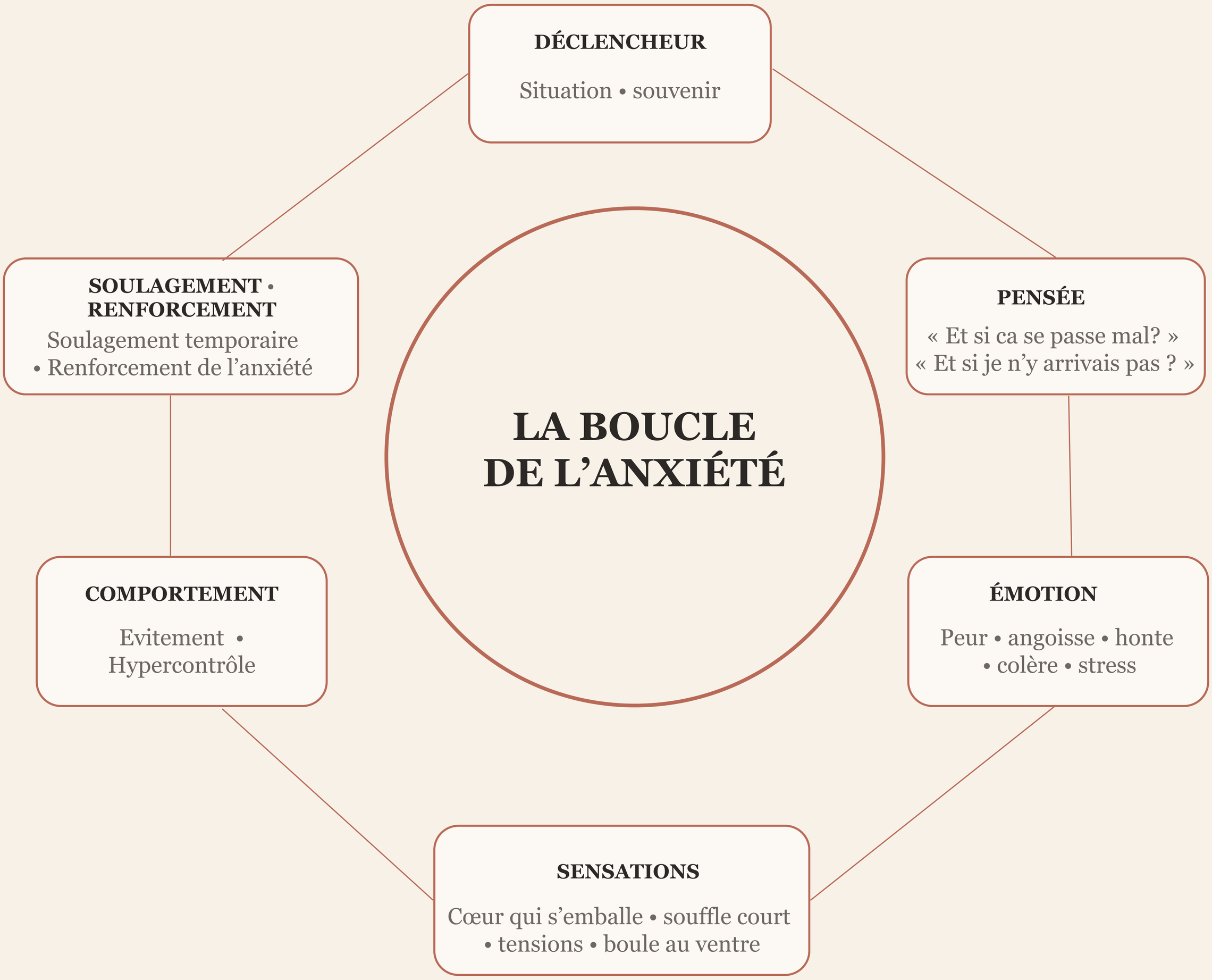
@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Le Cycle de l'Anxiété

Comment l'anxiété s'auto-entretient et comment en sortir

L'anxiété n'est pas aléatoire. Elle suit un cycle bien précis que ton cerveau répète en boucle.

⟶ Comprendre ce cycle, c'est déjà commencer à le **désamorcer**.



Comprendre le cycle, c’est déjà repérer où agir.

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

AUTO-ÉVALUATION

Et toi, où en es-tu en ce moment ?

Pour chaque affirmation, entoure le chiffre correspondant à ton ressenti.

BARÈME DE POINTS : 0 Jamais · 1 Rarement · 2 Parfois · 3 Souvent · 4 Quotidien

LE MENTAL

J'ai l'impression que mes pensées ne s'arrêtent jamais

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je repense souvent à ce que j'aurais dû faire ou dire

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

J'anticipe souvent le pire ou ce qui pourrait mal se passer

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Même quand tout va « bien », je ne profite pas de l’instant présent

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

LE CORPS

Je ressens des tensions physiques (dos, épaules, nuque, mâchoire)

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

J'ai des sensations d'oppression dans la poitrine ou de boule au ventre

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je me sens fatigué(e) même après une bonne nuit de sommeil

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Mon corps m'envoie des signaux que je n'écoute pas toujours

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Et toi, où en es-tu ? · suite

SOMMEIL & RYTHME

J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille la nuit en cogitant

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je me réveille déjà fatigué(e) ou sous pression

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

J'ai l'impression de courir après le temps toute la journée

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je fais plein de choses à la fois sans en finir aucune

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

ÉMOTIONS & CHARGE MENTALE

J'ai du mal à dire stop, à lâcher prise ou à poser mes limites

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je fais beaucoup pour les autres et très peu pour moi

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

Je passe facilement de la tristesse à la colère ou à la culpabilité

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

J'ai parfois l'impression de ne plus vraiment me reconnaître

Jamais Rarement Parfois Souvent Quotidien

MON SCORE TOTAL

_____ / 64 → reporte ce score page suivante

RÉSULTATS

Ce que ton score révèle

Ce score est un repère, pas un diagnostic. Découvre-le avec bienveillance
Chaque profil mérite la même considération

0 à 15 pts · TENSION LÉGÈRE

Ton anxiété est présente mais très gérable.
Quelques ajustements doux suffisent à retrouver de la fluidité.

→ Ton action prioritaire : 3 minutes de respiration abdominale dès que tu sens une tension

→ Au quotidien : Pense à faire des pauses régulières et à t’étirer

16 à 30 pts · ANXIÉTÉ MODÉRÉE

Ton mental et ton corps montrent des signes de surcharge.
Tu tiens, mais au prix de beaucoup d'efforts.

→ Ton action prioritaire : 5 minutes de cohérence cardiaque (inspire 5s, expire 5s)

→ Au quotidien : Accorde-toi du vrai repos sans écran et réduis la caféine/théine

31 pts et + · SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

Ton système nerveux est saturé.
Ce que tu ressens est une réaction normale de ton corps face à une charge trop lourde.

Ne reste pas seul(e),tu peux demander un soutien psychologique par un professionel de santé

→ Ton action prioritaire immédiate : Respiration d’urgence 2-6

→ Au quotidien : Ancrage 5-4-3-2-1

Quel que soit ton score, tu n'es pas faible, tu es humain(e).
Ici, tu vas apprendre à réguler, à ton rythme et en douceur.

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

EXERCICE D'INTROSPECTION

Apprivoiser ton anxiété



Lui donner un visage pour mieux la reconnaître

Comme l'explique le Dr Philippe Presles dans son ouvrage « Guérir de ses angoisses en 6 séances », donner une représentation à notre anxiété, lui attribuer une forme, un visage, un nom est une étape puissante pour prendre du recul et sortir de la fusion avec elle.

Quand elle a une identité propre, tu peux lui parler. La reconnaître. Même apprendre à l'apprivoiser.

MON EXPÉRIENCE AVEC TAZ

Un jour, j'ai essayé cet exercice en fermant les yeux et en laissant venir à mon esprit une image de mon anxiété.

La mienne, je l'ai appelée **TAZ** comme le Diable de Tasmanie, ce personnage de cartoon qui débarque en tourbillon, en furie, bafouillant des trucs incompréhensibles, semant le chaos partout, avant de repartir aussi vite qu'il est arrivé.

Ce n'est pas le personnage le plus glamour, mais c'est ce qui m'est venu en premier et ça me fait bien rire avec du recul !

Parce que rire de ses propres mécanismes, c'est déjà les désamorcer. Prendre de la distance avec bienveillance et légèreté, c'est une forme de lâcher-prise, l'une des plus puissantes qui soit.

Quand mon anxiété surgit maintenant, au lieu de me laisser emporter, je peux la regarder et lui dire : « Ah, te voilà TAZ. Je te remercie pour ton alerte, mais tu peux me faire confiance, je sais quoi faire. » Et parfois, juste ça, suffit à reprendre du recul.

À toi maintenant !

- *Ferme les yeux quelques instants*
- *Respire doucement*
- *Laisse ton anxiété venir à toi sans chercher à la contrôler*
- *Laisse émerger une image, une sensation, une couleur, un personnage…*
- *Ce peut être un homme, une femme, un animal, un personnage imaginaire, une forme abstraite, tout est possible.*

Donner une forme à mon anxiété

Sa couleur, sa texture, son énergie :

Est-ce un personnage, un animal, un élément naturel, une forme abstraite ? Décris-le :

Si tu le souhaites, dessine-le ici :

Comment est-ce que j'appelle mon anxiété ? Pourquoi ce nom-là ?

Lui donner un nom, c'est déjà changer quelque chose.
Quand elle surgit, tu peux la regarder et dire : « Ah, te voilà. Je te remercie pour ton alerte, mais tu peux me faire confiance je sais quoi faire. »

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Mes déclencheurs personnels

Mieux se connaître pour mieux agir

Repère les situations, personnes ou pensées qui font monter ton anxiété.
Plus tu les connais et plus tu peux apprendre à y répondre.

Situation	Pensée automatique	Émotion	Intensité 0–10
Exemple: Elle ne m’a pas dit bonjour ce matin	Exemple: Elle doit me faire la tête	Angoisse	7/10

Mes 10 déclencheurs les plus fréquents :

ÉCRITURE LIBRE

Libère ton esprit



Sans filtre, sans jugement, laisse venir ce qui vient.

Pendant 5 minutes, écris toutes les pensées qui te traversent l'esprit. Ne te censure pas.
Nous avons en moyenne 60 000 pensées par jour qui sont à 95% les même qu'hier.

L'objectif : sortir les pensées de ta tête, les poser sur le papier et retrouver de la clarté mentale.

Écriture libre · 5 minutes

Libère ton esprit · suite

Tu n'es pas obligé(e) de croire toutes tes pensées.
Elles sont comme des nuages : elles apparaissent, circulent et s'éloignent.

PSYCHOÉDUCATION COGNITIVE

Les pièges de ton cerveau

Distorsions cognitives — ces biais qui alimentent l'anxiété

Notre cerveau peut nous jouer des tours. Certaines façons de penser amplifient l'anxiété sans qu'on s'en rende compte. Ces « pièges » ont un nom.

Catastrophisme

« Et si le pire arrivait ? »

Tu imagines systématiquement le scénario le plus grave

Pensée tout ou rien

« C'est raté, donc c'est nul »

Tu ne vois pas les nuances, seulement les extrêmes

Lecture de pensée

« Je suis sûre qu’ils pensent du mal de moi »

Tu crois savoir ce que les autres pensent

Généralisation excessive

« Je n’y arriverai jamais »

Un événement négatif devient une règle universelle

Filtre négatif

« Oui mais… »

Tu retiens uniquement les aspects négatifs en ignorant les positifs

Personnalisation

« C'est ma faute si ça n'a pas marché. »

Tu te tiens responsable de tout

Laquelle utilises-tu le plus souvent ? Dans quelle situation l'ai-je repérée récemment ?

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

OUTIL TCC

Mes pensées automatiques



Restructuration cognitive — reprendre le contrôle sur ses pensées

La thérapie cognitive et comportementale (TCC) nous apprend à examiner nos pensées avec recul.

Comme un détective, remplis cette fiche à chaque fois qu'une pensée anxiogène te paralyse.

Situation · Où ? Quand ? Avec qui ? Que se passait-il ?

Pensée automatique · Quelle pensée a surgi ? Écris-la telle quelle

Émotion ressentie · Quelle émotion ? Quelle intensité (0 à 10) ?

Preuves POUR · Qu'est-ce qui me fait croire que c'est vrai ?

Mes pensées automatiques · suite

Preuves CONTRE · Qu'est-ce qui contredit cette pensée ? Qu'est-ce que je néglige ?

Pensée plus équilibrée · Quelle formulation plus juste pourrait remplacer cette pensée ?

Nouvelle émotion ressentie · Quelle émotion maintenant ? Quelle intensité (0 à 10) ?

À répéter autant de fois que nécessaire.
Plus tu pratiques cette technique et plus ton cerveau apprend à prendre du recul

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Mes émotions

Nommer ce qu'on ressent, c'est déjà reprendre du pouvoir dessus

Nos émotions sont comme une boussole intérieure qui nous adressent instanément un message pour nous guider vers nos besoins.
Plus tu arrives à les nommer avec précision, plus tu peux y répondre avec justesse.

→ Entoure celles que tu reconnais en ce moment.

JOIE

Enthousiaste· Légèr(e) · Serein(e) ·

Reconnaissant(e) · Épanoui(e) · Optimiste

PEUR

Inquièt(e) · Nerveux(se) · Angoissé(e)·

Terrorisé(e) · Vulnérable · Méfiant(e)

COLÈRE

Irrité(e) · Frustré(e) · Indigné(e) ·

Furieux(se) · Impuissant(e) · Blessé(e)

TRISTESSE

Mélancolique · Déçu(e) · Découragé(e) ·

Abattu(e) · Vide · Nostalgique

HONTE

Gêné(e) · Embarrassé(e) · Coupable ·

Inadéquate · Honteux(se) · Inférieur(e)

SURPRISE

Étonné(e) · Stupéfait(e) · Désorienté(e) ·

Émerveillé(e) · Confus(e) · Troublé(e)

Aujourd'hui je me sens…
Les émotions qui me correspondent le mieux sont :

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

PARTIE 2

Désamorcer les moments difficiles

Des outils concrets pour retrouver un peu d’espace quand la tension monte.

Le pouvoir du souffle

Apprendre à respirer pour apaiser ton système nerveux

Qu'est-ce que le système nerveux ?

C'est le réseau de communication de ton corps. Il perçoit ce qui se passe en toi et autour de toi, puis orchestre toutes tes réactions.

Il se compose de deux grands modes de fonctionnement :

- Le **système Somatique** (Volontaire) : gère tes mouvements conscients
- Le **système Autonome** (Involontaire) : gère ton cœur, ta digestion, ta respiration...

Le Système Autonome se divise en 2 branches :

01. Orthosympathique (l'Accélérateur)

C'est le mode "Survie / Action"

Dès que ton cerveau perçoit une menace ou une pensée anxiogène, il s'active : ton cœur s'accélère, tes muscles se contractent et ta respiration devient plus rapide

Utile pour faire face à un danger immédiat, mais épuisant lorsqu'il reste activé en permanence par l'anxiété !

02. Parasympathique (le Frein)

C'est le mode "Calme, Repos et Récupération"

Il ralentit le rythme cardiaque, relâche les tensions musculaires et apaise le mental.

Son bouton d'activation principal est le nerf vague qui s'enclenche grâce à une respiration plus profonde et plus douce notamment.

Le rôle clé de ton souffle

Tu ne peux pas ordonner consciemment à ton cœur de ralentir.
En revanche, la respiration fait le pont entre ton système volontaire et autonome.
À chaque expiration longue, tu stimules le nerf vague et actives le frein de ton système nerveux.

*Ainsi, tu envoies alors un signal clair à ton cerveau : **« Je suis en sécurité »***

TECHNIQUE D'URGENCE

Désamorcer une crise d'angoisse

Ton ancre quand la tension monte

La Respiration 2–6

C'est la technique la plus accessible. Elle repose sur un mécanisme simple une expiration plus longue que l'inspiration active le nerf vague et stimule **le système nerveux parasympathique**.

Pas besoin d'être dans un endroit calme. Ça fonctionne n’importe où, dans un ascenseur, dans un wagon, au bureau, au restaurant.



8 cycles respiratoires · inspire 2 secondes · expire 6 secondes

Après 8 cycles, qu’est-ce que je remarque en moi ?

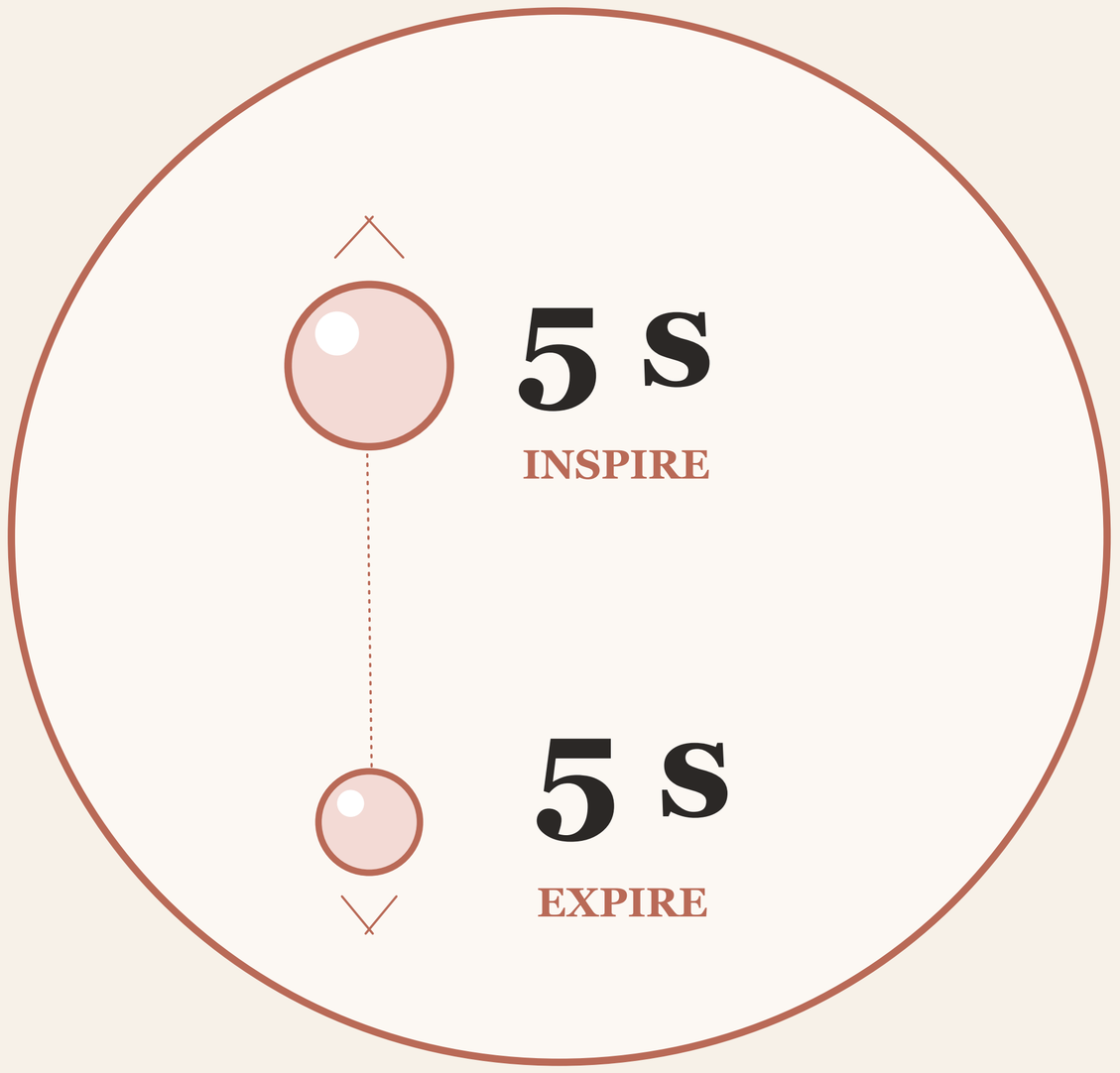
« Ma respiration devient un repère vers lequel je peux revenir à chaque instant »

TECHNIQUE QUOTIDIENNE

La Cohérence Cardiaque par David O’Hare

La règle du 3 - 6 - 5

3 fois par jour
6 cycles par minute
5 minutes à chaque séance



Comment pratiquer

1. **Inspirez** doucement par le nez pendant 5 secondes (visualisez la bulle qui monte)
2. **Expirez** lentement par la bouche pendant 5 secondes (visualisez la bulle qui redescend)
3. Gardez ce rythme régulier pendant 5 minutes

3 fois / jour	**6 cycles / min**	**5 minutes**
Au réveil • 11h • 17h	Rythme régulier	A chaque séance

Télécharge l’application gratuite **Respirelax+** pour t’aider dans ta pratique

Une respiration idéale pour ancrer la sérénité au quotidien.

En la pratiquant dans ton quotidien 3 fois par jour, tu retrouveras plus de calme, de concentration et un meilleur sommeil.

Veille à garder le dos droit et ne pas bloquer ta respiration

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

TECHNIQUE D'ANCRAGE

La Technique des 5 Sens

Cinq portes pour revenir à l'instant présent



VOIR	TOUCHER	ENTENDRE	SENTIR	GOÛTER
5 choses	4 choses	3 choses	2 choses	1 chose

5 choses que je VOIS

4 choses que je TOUCHE

3 choses que j'ENTENDS

2 choses que je SENS (odorat)

1 chose que je GOÛTE

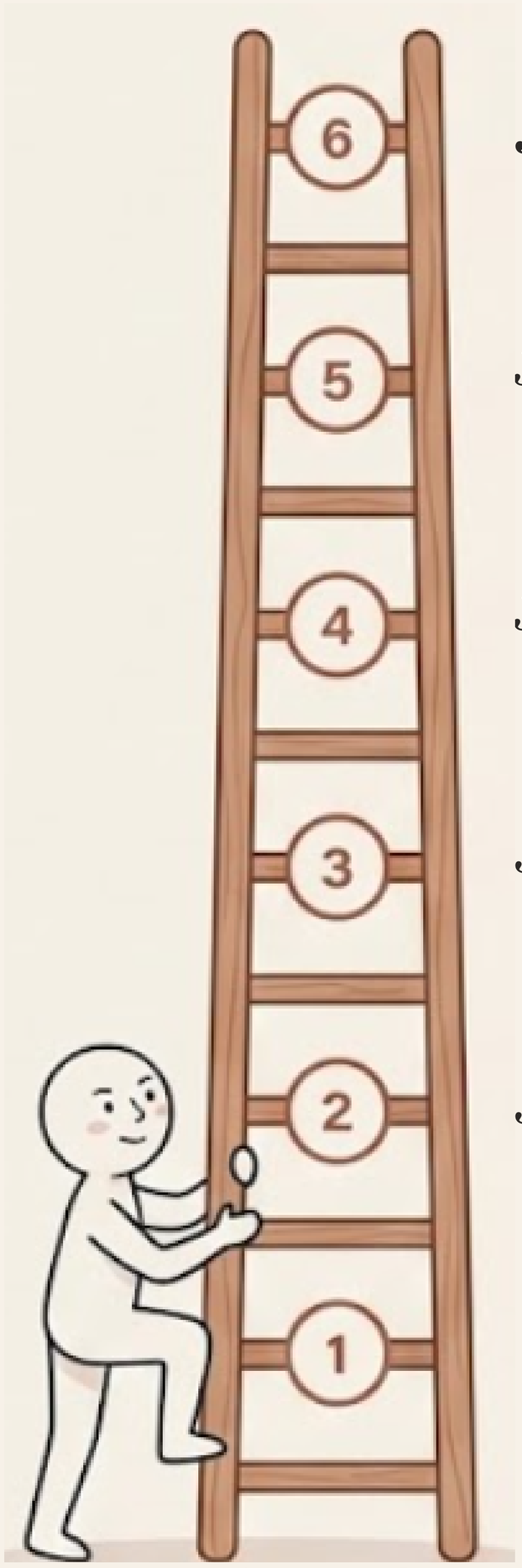
À présent, comment je me sens ?

L'Échelle du Courage

Avancer petits pas par petites pas, sans se brusquer

L'évitement soulage l'anxiété à court terme, mais la renforce à long terme.
L'exposition graduelle consiste à affronter progressivement ce qu'on évite, par petites étapes, jusqu'à ce que la peur diminue naturellement.

La clé : Commencer par ce qui génère le moins d'anxiété et avancer à ton rythme, sans te brusquer.



Je me félicite

Je prends confiance en moi

Je continue à mon rythme

Je m’encourage

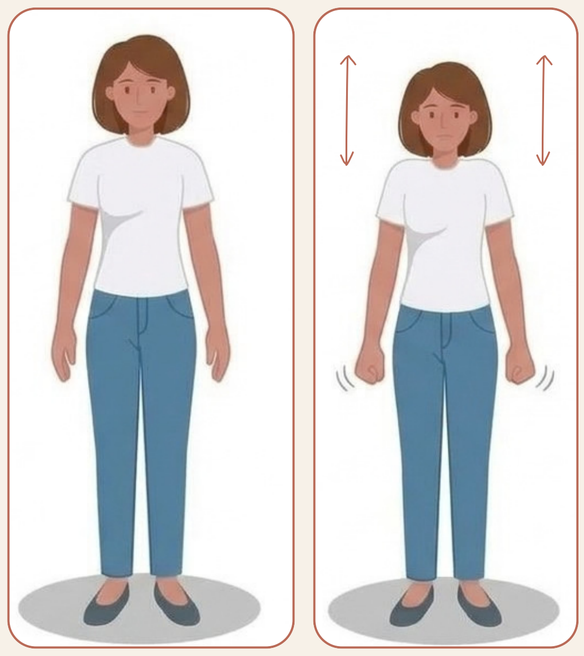
Je passe à l’action

Je pense à l’idée

Je suis ici, à mon rythme

Mon objectif / Mon prochain petit pas :

Le Pompage des Épaules



INTENTION

Relâcher les tensions des épaules, des bras et mains,
Évacuer un trop plein émotionnel

RÉPÉTITIONS

2 fois · pause de 5 à 10 secondes entre chaque enchainement

POSITION DE DÉPART

- Debout · pieds écartés de la largeur du bassin · genoux légèrement fléchis
- Épaules relâchées · bras le long du corps · tête droite dans l'axe de la colonne
- Ferme les yeux · accueille tes ressentis avec bienveillance et sans jugement

DÉROULÉ DE L'EXERCICE

- Inspire par le nez en remontant les épaules vers les oreilles, poings fermés
- Retiens ta respiration
- Hausse tes épaules plusieurs fois, du bas vers le haut
- Souffle fortement par la bouche en ouvrant les mains
- Relâche les bras le long du corps · reprends une respiration naturelle

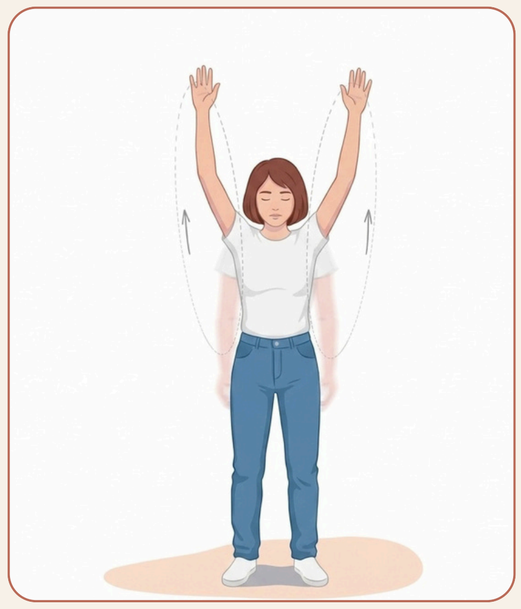
ACCUEIL DES RESSENTIS

- *Accueille les sensations de relâchement dans tes mains, tes épaules et ton esprit*
- *Prends conscience du calme qui se diffuse en toi*
- *Prends conscience de ta capacité à te libérer de ces tensions*

Après l’exercice, qu’est-ce que je ressens dans mon corps ?

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Les Moulinets



INTENTION

Relâcher les tensions des épaules, omoplates et cage thoracique
Envoyer valser les tensions, tout ce qui pèse

RÉPÉTITIONS

2 fois · pause de 5 à 10 secondes entre chaque enchainement

POSITION DE DÉPART

- Debout · pieds écartés de la largeur du bassin · genoux légèrement fléchis
- Épaules relâchées · bras le long du corps · tête droite dans l'axe de la colonne
- Ferme les yeux · accueille tes ressentis avec bienveillance et sans jugement

DÉROULÉ DE L'EXERCICE

1er enchaînement — bras droit

- Leve les bras à l'horizontal · inspire par le nez, serre le poing droit · retiens la respiration
- Fais un mouvement de moulinet avec le bras droit comme pour dessiner un cercle
- Souffle par la bouche en lançant le poing droit en avant, bras tendu
- Relâche le bras le long du corps, main ouverte · reprends une respiration naturelle

2ème enchaînement — bras gauche

- Reproduis le même mouvement avec le bras gauche

3ème enchaînement — les deux bras

- Reproduis le mouvement avec les deux bras simultanément

ACCUEIL DES RESSENTIS

- *Accueille les sensations de relâchement dans tes épaules, tes bras, tes omoplates*
- *Prends conscience de ta capacité à te libérer des tensions inutiles au quotidien*

Après l’exercice, qu’est-ce que je remarque dans mon corps ?

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Les Éventails



INTENTION

Balayer, effacer les pensées toxiques
Recréer un espace mental apaisé

RÉPÉTITIONS

2 fois · pause de 5 à 10 secondes entre chaque enchainement

POSITION DE DÉPART

- Debout · pieds écartés de la largeur du bassin · genoux légèrement fléchis
- Épaules relâchées · bras le long du corps · tête droite dans l'axe de la colonne
- Ferme les yeux · accueille tes ressentis avec bienveillance et sans jugement
- Imagine un tableau en face de toi sur lequel est inscrit toutes ces pensées négatives

DÉROULÉ DE L'EXERCICE

- Inspire par le nez en levant les bras à l’horizontal
- Relève les mains face à toi
- Retiens ta respiration
- Visualise ton tableau
- Efface avec tes mains toutes ces choses sur le tableau
- Reviens en position initiale en reprenant une respiration naturelle

ACCUEIL DES RESSENTIS

- *Accueille les sensations dans tes bras, tes mains*
- *Ressens le relâchement de tes poignets, tes mains*
- *Prends conscience de ta capacité à te protéger de toutes ces pensées négatives et à lâcher prise*

Après l’exercice, qu’est-ce que je remarque dans mon corps ?

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Le soufflet thoracique



INTENTION

Relâcher la pression du diaphragme
Retrouver une respiration plus ample

RÉPÉTITIONS

2 fois · pause de 5 à 10 secondes entre chaque enchainement

POSITION DE DÉPART

- Debout · pieds écartés de la largeur du bassin · genoux légèrement fléchis
- Épaules relâchées · bras le long du corps · tête droite dans l'axe de la colonne
- Ferme les yeux · Accueille tes ressentis avec bienveillance et sans jugement

DÉROULÉ DE L'EXERCICE

1er enchaînement

- Positionne tes mains sur ta taille sous tes côtes
- Gonfle la poitrine et le ventre en inspirant profondément par le nez, les coudes s’ouvrant en même temps vers l’arrière et la tête peut pencher également vers l’arrière
- Ressens tes côtes s’ouvrir sous l’action de ton inspiration
- Bloque ta respiration quelques instants
- Souffle par la bouche en ramenant les coudes vers l’avant ainsi que ta tête tout en gainant ton buste afin de bien vider tout l’air des poumons
- Reviens en position initiale en laissant tomber tes bras le long de ton corps
- Reprends une respiration naturelle

2ème enchaînement

- Reproduis le même exercice en ressentant ton cœur battre dans ta poitrine

3ème enchaînement

- Reproduis cet exercice à ton rythme

ACCUEIL DES RESSENTIS

- *Accueille les ressentis de soulagement dans ta cage thoracique*
- *Ressens toutes ces sensations d‘ouverture dans ta poitrine*
- *Prends conscience de ta respiration plus libre et fluide dans ton quotidien*

Après l’exercice, qu’est-ce que je remarque dans mon corps ?

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

PARTIE 3

Prendre soin de toi au quotidien

Créer des repères simples qui soutiennent ton équilibre.

SOMMEIL

Bien dormir, ça s'apprend



Créer un rituel du soir pour inviter le sommeil

Le sommeil est l'un des premiers régulateurs de l'anxiété.
Il existe des rituels simples qui préparent le corps et le mental à lâcher prise naturellement.

01 · Déconnexion digitale

Pas d'écran 30 minutes avant le coucher. La lumière bleue bloque la mélatonine.
Remplace-les par un livre, un carnet ou une méditation douce.

→ Tu peux aussi t'offrir le **boitier Morphée** qui te racontera de belles histoires pour t'endormir sereinement

02 · Une chambre fraîche

Aère ta chambre 10 minutes avant de te coucher (18–19°C).
La nuit, ton corps perd naturellement environ 1°C - cette baisse accélère l'endormissement.

→ Privilégie une douche tiède avant de te coucher pour accélérer le processus d'endormissement

03 · Un nid douillet

Draps doux en coton ou en lin. Décoration apaisante, rideaux occultants.
Ton cerveau associe cet espace au calme : fais de ta chambre un sanctuaire.

→ Pense à changer tes draps chaque semaine et déposes 2-3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur ton oreiller

04 · Un message à l'inconscient

Ton inconscient est ton meilleur ami pour te conduire aux pays des rêves.
En lui adressant une intention positive, il saura ce que tu souhaites vivre et ressentir. Alors fais lui confiance !

→ « Mon cher inconscient, fais-moi profiter d'une bonne nuit de sommeil pour me réveiller en pleine forme et de bonne humeur. Merci à toi. »

Le sommeil ne se force pas, il s'invite.

Le Shuffle Cognitif



Pour arrêter de cogiter et créer une berceuse dans la tête par Sammy Margo

Cette méthode détourne l'attention de l'esprit pour favoriser l'endormissement.
Elle envoie au cerveau un signal de sécurité et de détente.

Installe-toi dans ton lit, écrans éteints, yeux fermés. Laisse venir un mot à ton esprit.

Par exemple **CALME** : prends la première lettre (C) et visualise des mots qui commencent par C, une carotte, un carnet, une chaise… Une fois les images taries, passe à la lettre suivante.
Tu t'endormiras bien avant la fin du mot.

01 · Installe-toi

Ferme les yeux, laisse venir un mot.

02 · Associe

Visualise des images avec la première lettre jusqu'à épuisement des idées.

03 · Passe à la lettre suivante

Continue lettre par lettre.

04 · Tu t'es endormi(e) ?

C'est probable ! Sinon, choisis un nouveau mot et recommence.

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

RITUEL DU SOIR · TECHNIQUE 2

La Méthode 4–7–8

La technique du Dr Andrew Weil pour s'endormir rapidement

4	7	8
INSPIRE	RETIENS	EXPIRE

01 · Positionne ta langue

Pose le bout de la langue sur le palais, juste derrière les incisives supérieures

02 · Vide tes poumons

Expire toute l'air par la bouche. Fais le vide avant de commencer

03 · Inspire par le nez sur 4 secondes

Bouche fermée, inspire lentement en comptant : 1… 2… 3… 4

04 · Retiens sur 7 secondes

Bloque ta respiration. Cette phase sature le sang en oxygène et active lesystème nerveux parasympathique

05 · Expire sur 8 secondes

Expire lentement avec un léger bruit. L'expiration longue active le nerf vague et ralentit le cœur

Répète le cycle 4 à 8 fois.
Le Dr Weil appelle cette technique le « tranquillisant naturel du système nerveux ».

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Happy Morning Routine

Commencer chaque journée du bon pied

Ce que tu fais dans les premières minutes de ta journée conditionne ton énergie, ton humeur et ta résistance au stress pour toutes les heures qui suivent.



ÉTIRER

Se réveiller en douceur



SOURIRE

S’ouvrir à la vie



AÉRER

Respirer l’air frais



GRATITUDE

Activer la joie



DOUCHE FRAÎCHE

Se dynamiser

01 · Étire tout ton corps

Avant même de sortir du lit, prends 30 secondes pour t'étirer de la tête aux pieds en douceur.

→ Cela te procurera un regain d'**énergie immédiate** et stimulera la production d'**endorphines** (hormones du bien être)

02 · Fais un grand sourire, même forcé

La science le confirme : sourire déclenche la libération de dopamine et de sérotonine, les hormones qui régulent l'humeur et réduisent l'anxiété. Ton cerveau ne fera pas la différence entre un vrai et un faux sourire.

→ Profites en pour faire ton plus beau sourire et commencez ta journée plein(e) d’énergie et de sérénité

03 · Ouvre tes fenêtres & respire l'air frais

L'air frais du matin est riche en oxygène et dissipe instantanément le brouillard mental matinal
Quelques respirations profondes à la fenêtre t'ancrent dans l'instant présent.

→ Prends conscience de l’air frais qui rentre par tes narines et du souffle chaud qui en ressort

04 · Dis merci à cette belle journée

La gratitude matinale reprogramme positivement le cerveau et améliore ton énergie et ta vitalité,
Elle te permet de réduire ton niveau d’anxiété et génére un **sentiment de plénitude**.

→ Nomme mentalement 1 chose pour laquelle tu es reconnaissant(e) ce matin

05 · La douche fraîche : un coup de boost

Le contact avec l'eau froide favorise la libération d'endorphines et permet de mieux réguler le système nerveux. En plus d’être un véritable coup de boost, l’eau frâiche améliore la circulation sanguine.

→ Commence doucement par le visage et les jambes, puis augmente progressivement sur tout le corps

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

SUIVI & PROGRÈS

Tracker Anxiété sur 30 jours

Observer ses progrès sans se juger

Chaque soir, note ton niveau d'anxiété, la qualité de ton sommeil et ton niveau d'énergie.

Ce tableau te permettra de constater des évolutions que tu ne perçois pas au quotidien.

Jour	Anxiété 0–10	Sommeil 0–10	Énergie 0–10
1	○	○	○
2	○	○	○
3	○	○	○
4	○	○	○
5	○	○	○
6	○	○	○
7	○	○	○
8	○	○	○
9	○	○	○
10	○	○	○
11	○	○	○
12	○	○	○
13	○	○	○
14	○	○	○
15	○	○	○
16	○	○	○
17	○	○	○
18	○	○	○
19	○	○	○
20	○	○	○
21	○	○	○
22	○	○	○
23	○	○	○
24	○	○	○
25	○	○	○
26	○	○	○
27	○	○	○
28	○	○	○
29	○	○	○
30	○	○	○

Ce que j'observe après 30 jours :

Je me sens bien au quotidien

Un moment pour observer comment tu vas vraiment.

Aujourd'hui, je me sens :

Ce qui me pèse en ce moment :

Ce qui me fait du bien en ce moment :

Ce dont j'ai besoin aujourd'hui :

Un petit geste que je peux faire pour moi aujourd'hui :

Mon humeur du jour :

PARTIE 4

Nourrir ton bien-être durable

Faire de la place à ce qui te ressource, t’inspire et te ressemble.

La Liste de tes Envies



Un outil pour mieux te connaître et avancer sereinement.

Prends un instant pour écrire tes 10 envies et les rendre concrètes.

Cela peut t'aider à clarifier tes désirs les plus profonds et à faire émerger ce qui compte réellement pour toi.

Mes 10 envies

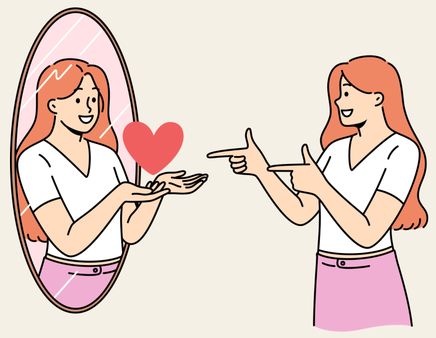
Mes 3 envies prioritaires en ce moment :

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

DÉVELOPPEMENT DE SOI

Booste ton Estime

Identifier et déconstruire tes croyances limitantes



Au quotidien, notre mental génère des milliers de pensées automatiques. Sans que nous en ayons conscience, des phrases répétées comme *« je suis nul(le) »*, *« je n'y arriverai jamais »* ou *« c'est trop dur pour moi »* finissent par s'imprimer dans notre inconscient. C'est ainsi que naissent les **croyances limitantes**.

1. PENSÉE	→	2. ÉMOTION	→	3. ACTION	→	4. CONSTAT
« Je n'y arriverai pas »		Doute & Anxiété		Évitement & Blocage		« Tu vois,je le savais »

EXEMPLES DE PHRASES QUE L'ON SE RÉPÈTE SOUVENT

- « De toute façon, c’est pas fait pour moi »
- « Je vais encore me taper la honte »
- « Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? »
- « Si je dis non, les autres vont m'en vouloir »
- « Les autres sont tellement plus doués que moi.»
- « Ce que je dis n'intéresse personne »

Repère les 2 croyances limitantes qui te freinent le plus souvent :

Croyance limitante n°1 :

Croyance limitante n°2 :

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

MINDSET & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le Pouvoir du Mantra

Transformer tes pensées en affirmations ressources

Pour libérer ton potentiel, il faut réentraîner ton mental. Un **mantra** est une phrase courte et puissante qui transforme au fil du temps tes croyances limitantes en un nouvel état d'esprit positif .

01 · À la 1ére personne

Utilise « Je suis » « J'ai », « Je mérite »
Le mantra parle de toi, ici et maintenant

02 · Positif & au présent

Pas de négation ni de futur
« Je suis calme »

03 · Vibrant & personnel

Choisis des mots simples qui résonnent sincèrement en toi et t'apportent de l'énergie positive

04 · Répété au quotidien

Ancre-le chaque matin, le soir, ou dès qu'une pensée négative réapparaît

Transforme tes 2 croyances de la page précédente en mantras :

1. Ma croyance : *Exemple : «Je n'y arriverai jamais »*

➔ Mon Mantra 1 :

2. Ma croyance : *Exemple: «Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? »*

➔ Mon Mantra 2 :

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Journal de Gratitude



Entraîner son regard à remarquer ce qui va bien

Date du jour : _____

3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) aujourd'hui :

Mes 3 intentions pour aujourd'hui :

Mon affirmation du jour

Ma fierté du jour

Notes libres :

Mes Petites Douceurs



Un geste pour soi, chaque jour de la semaine

Rituel douceur	L	M	Me	J	V	S	D
M'étirer dès le réveil	○	○	○	○	○	○	○
Sourire intentionnellement	○	○	○	○	○	○	○
Aérer ma chambre 10 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Me dire un mot doux	○	○	○	○	○	○	○
5 min. de cohérence cardiaque	○	○	○	○	○	○	○
Observer la nature	○	○	○	○	○	○	○
Marcher 20 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Faire une pause dans la journée	○	○	○	○	○	○	○
Me faire plaisir (petite chose)	○	○	○	○	○	○	○
Écouter ma playlist préférée	○	○	○	○	○	○	○
Lire (roman, magazine…)	○	○	○	○	○	○	○
Cuisiner un bon repas	○	○	○	○	○	○	○
Pratiquer ma self-care	○	○	○	○	○	○	○
Écrire dans mon carnet	○	○	○	○	○	○	○
Noter 3 choses positives	○	○	○	○	○	○	○
Me coucher avant 23h	○	○	○	○	○	○	○

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Défi Sérénité sur 30 jours

Un petit geste chaque jour pour transformer ta vie en douceur

« Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de moi »

Coche la case pour chaque jour accompli et célèbre chaque victoire, aussi petite soit-elle

- ◯ 01 5 respirations conscientes
- ◯ 02 10 minutes sans téléphone
- ◯ 03 Marcher 15 minutes en plein air
- ◯ 04 Écrire 3 choses positives du jour
- ◯ 05 Pratiquer la cohérence cardiaque
- ◯ 06 Appeler/écrire à quelqu'un qui fait du bien
- ◯ 07 Prendre un bain ou une douche apaisante
- ◯ 08 Préparer un repas avec soin pour toi
- ◯ 09 Lire 20 minutes (livre, pas d’écrans)
- ◯ 10 **Étape 1· T’écrire une lettre bienveillante**
- ◯ 11 Observer la nature 10 minutes
- ◯ 12 Danser sur ta musique préférée
- ◯ 13 Pratiquer les 5 sens en pleine conscience
- ◯ 14 Méditer ou rester en silence 10 min
- ◯ 15 Faire du tri dans tes affaires
- ◯ 16 Dire non à ce qui ne te convient pas
- ◯ 17 Offrir un compliment sincère
- ◯ 18 Faire une activité créative
- ◯ 19 Se coucher 30 min plus tôt
- ◯ 20 **Étape 2· Faire une petite chose qui te stressait**
- ◯ 21 Revoir la liste de tes envies
- ◯ 22 Pratiquer le shuffle cognitif au coucher
- ◯ 23 Supprimer les notifications des réseaux
- ◯ 24 Chanter à voix haute ta chanson préférée
- ◯ 25 Visualiser ta journée idéale
- ◯ 26 Geste de douceur pour ton corps
- ◯ 27 Répéter ton mantra 9 fois
- ◯ 28 Écrire ce dont tu es fier(e)
- ◯ 29 Partager un moment de joie
- ◯ 30 **Victoire· T’offrir un cadeau**

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

EXERCICE D'EXPRESSION ÉCRITE

Lettre à mon Anxiété

Une conversation avec la partie de toi qui veille.

Prends le temps d'écrire une lettre à ton anxiété. Tu peux lui dire ce que tu ressens face à elle, ce qu'elle t'a empêché(e) de faire mais aussi ce qu'elle t'a peut-être appris sur toi.

Tu pourras ensuite décider de garder cette lettre ou la jeter. Fais ce qui te semble juste pour toi.

Chère anxiété,

EXERCICE D'EXPRESSION ÉCRITE

Lettre à mon Anxiété

Une conversation avec la partie de toi qui veille.

EXERCICE D'EXPRESSION ÉCRITE

Lettre à mon Anxiété

Une conversation avec la partie de toi qui veille.

ESPACE LIBRE

Mes Notes



Une page libre pour toi, sans consigne

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

ESPACE LIBRE

Mes Notes



Une page libre pour toi, sans consigne

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

ESPACE LIBRE

Mes Notes



Une page libre pour toi, sans consigne

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

ESPACE LIBRE

Mes Notes



Une page libre pour toi, sans consigne

@Sandra Bois · Hypnothérapeute · Sophrologue – Tous droits réservés

Tu as fait un beau chemin

Et tu peux en être fier(e)

D'être arrivée jusqu'ici, même en feuilletant, même sans avoir tout rempli, c'est déjà un vrai cadeau que tu t'offres. Un geste courageux que beaucoup n'osent pas faire.

Félicite-toi et remercie-toi pour ce temps accordé, même si le chemin est parfois inconfortable.

L'anxiété ne s'efface pas du jour au lendemain. Mais pas à pas, avec de la douceur et les bons repères, elle devient bien plus douce à traverser et parfois peut même devenir une vraie alliée.

« Continue à respirer. Continue à être bienveillant(e) avec toi »

Tu mérites la paix que tu cherches. Elle est là, elle est en toi.

Avec toute ma bienveillance,

Sandra ♡

À PROPOS DE L'AUTEURE

Sandra Bois

Hypnothérapeute · Sophrologue



Ce carnet est né d'une expérience personnelle face à l'anxiété et d'une volonté de proposer des outils simples, concrets et accessibles à tous, pour avancer avec davantage de liberté et sérénité.

Que tu recherches un soutien ponctuel face à l'anxiété ou un guide pour cheminer vers plus de douceur, ce carnet t'accompagne pas à pas, à ton propre rythme.

Bonne lecture à toi,
Sandra

MON APPROCHE

Un accompagnement sur mesure combinant l'écoute, la sophrologie, l'hypnose thérapeutique et la PNL pour apaiser ton système nerveux et t'aider à retrouver un équilibre durable.

Mon site / mes réseaux / mes coordonnées professionnelles :

h-etre.fr

@sandra.bois.therapeute

@sandrabois-hypnose

18 villa Marguerite
92130 Issy les Moulineaux

07 77 70 20 24

Site web

Instagram

YouTube

Carnet de bien-être et d'accompagnement. Il ne remplace pas un diagnostic, un avis ou une prise en charge médicale ou psychologique.

ET SI LE CALME

n’était pas à trouver,

mais à cultiver ?

Dans un quotidien souvent rythmé par la surcharge émotionnelle et le stress, il est facile de perdre pied.

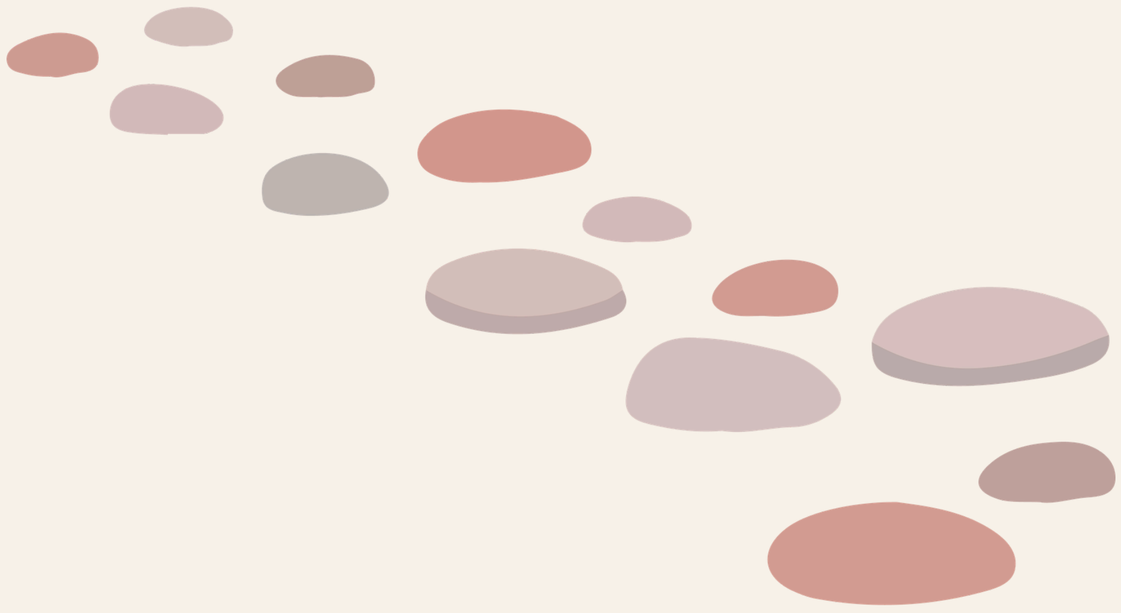
Ce carnet a été pensé comme une parenthèse bienveillante : un espace sécurisant pour te poser, comprendre ce qui se joue en toi et réapprendre à écouter ton corps.

Un carnet pour explorer, se poser, se questionner et évoluer à son rythme

Au fil des pages, tu apprendras à :

- **Comprendre tes mécanismes** : Mettre des mots sur tes tensions pour mieux les apprivoiser
- **Apaiser ton système nerveux** : Des outils efficaces et des exercices ciblés pour stopper les pics d'anxiété
- **Expérimenter et ressentir** : Des espaces d'écriture et de réflexion pour observer tes progrès pas à pas
- **Créer tes propres rituels** : Des routines simples et durables qui s'intègrent naturellement dans ton quotidien

“ Continue chaque jour d’avancer sur ton chemin de vie en toute sérénité ”



Carnet de bien-être et d'accompagnement. Il ne remplace pas un diagnostic, un avis ou une prise en charge médicale ou psychologique.