



WORKBOOK

# MES 7 TECHNIQUES PRÉFÉRÉES POUR DÉVELOPPER MA SANTÉ MENTALE

EN 30MINUTES PAR JOUR MAX!

PAR AUDREY - BABYLON EXPERIENCE



Moi, c'est Audrey, une passionnée de développement personnel (autant pour ma santé physique que mentale) qui a transformé sa vie en sortant de sa zone de confort.

J'ai tout quitté pour partir à l'autre bout du monde, rendu mon logement, mon job et mis ce qui restait dans un box. Une chose est sûre : je ne m'attendais pas à vivre une expérience aussi riche, à apprendre autant sur le monde et surtout sur moi-même ! Ces aventures (souvent de vrais challenges) m'ont permis de trouver les clés de mon épanouissement.

Cette expérience associée à mon admiration pour les capacités du corps humain, m'a inspiré à créer une entreprise qui permet de vivre des transformations comme celle que j'ai vécu !

Bienvenue dans l'univers de Babylon Experience !

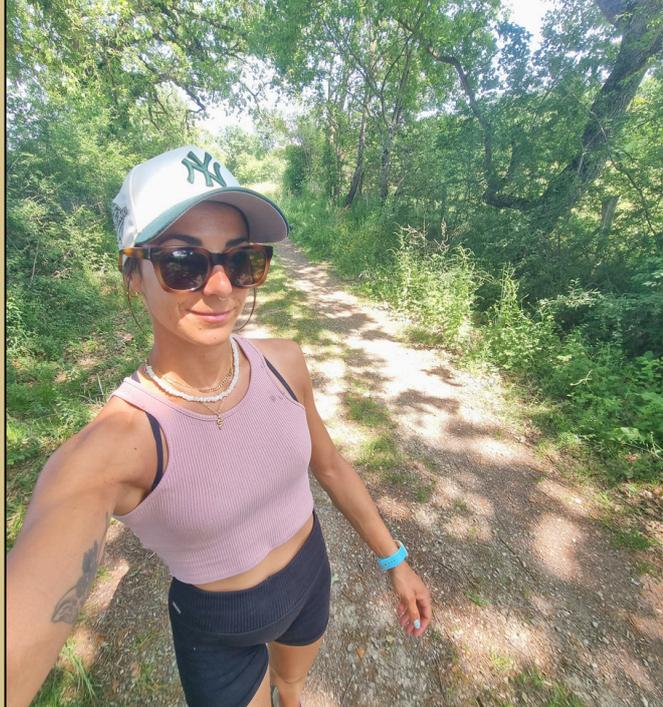
Ici, tout repose sur seulement 2 principes :

- Il est nécessaire de tester, d'expérimenter pour apprendre à se connaître et donc trouver ce qui nous correspond et nous épanouit.
- Pour se retrouver, il faut sortir de sa zone de confort, de ce qu'on connaît, de ses schémas habituels. Dans la routine, rien ne peut changer !

et sur 3 valeurs simples :

- le bien-être, ça s'explore dans la pratique.
- l'humilité nous permet d'apprendre et d'évoluer.
- le fun avant tout, et la motivation viendra !

## BIENVENUE DANS LA TRIBU



# COMMENT UTILISER CE GUIDE

Pour chaque technique que tu vas explorer, je t'ai créé un processus en 3 étapes simples qui te donne : la théorie, la pratique et une évaluation de tes ressentis.

Simple, fun et efficace, tout ce qu'on aime !

## STEP ONE

### COMPREND POUR MIEUX EXPLORER

Je t'explique ce que c'est, comment la technique fonctionne, et ce qu'elle peut t'apporter.

## STEP TWO

### PRÊT(E) À PASSER À L'ACTION ?

C'est l'heure de la mise en pratique ! Parce que la théorie, c'est intéressant, mais c'est dans l'action que tu tireras les bénéfices.

## STEP THREE

### RÉFLEXION ET DÉCOUVERTE DE SOI

Parce qu'on est tous différent et que pour trouver ce qui est fait pour toi, rien ne vaut tes ressentis: quelques questions simples te permettent d'évaluer la pratique.



Le Breathwork, ou travail de respiration, est la technique la plus naturelle et efficace que j'ai pu tester pour **réguler** ton corps instantanément! En contrôlant ta respiration, tu peux influencer ton état physique et mental. Le Breathwork active ton **système nerveux** parasympathique (celui qui gère ton fonctionnement inconscient [*rythme cardiaque, digestion...*]), ce qui en fait un outil redoutable.

#### 4 TECHNIQUES À TESTER SELON TES BESOINS

### BOX BREATHING

Objectif :

Calme ton système nerveux et aide à gérer ton stress

Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4.  
Garde le souffle en comptant 4.  
Expire doucement en comptant 4.  
Garde les poumons vides en comptant 4.  
Répète ce cycle pendant 5 minutes.

### RESPIRATION COHÉRENTE

Objectif :

Régule le cœur, favorise la détente, et aide à stabiliser l'humeur.

Inspire lentement par le nez pendant 5 secondes.  
Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes.  
Continue ce rythme (6 respirations par minute) pendant 5 minutes.

### BREATH OF FIRE

Objectif :

Booste ton énergie, ta concentration et ta vitalité

Assieds-toi droit(e), inspire et expire rapidement par le nez (bouche fermée), en gardant un rythme rapide (2-3 cycles/seconde), le ventre se contracte à chaque expiration. Pratique par cycles de 30 secondes avec 30 secondes de respiration normale, répète jusqu'à 5 minutes.

### RESPIRATION 4-7-8

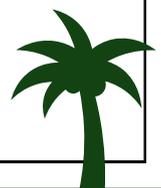
Objectif :

Favorise l'endormissement, apaise ton anxiété.

Inspire profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.  
Retiens la respiration pendant 7 secondes.  
Expire lentement par la bouche pendant 8 secondes.  
Répète ce cycle aussi souvent que possible pendant 5 minutes.

## Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
- Oui
- Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?



Marcher dans la nature pour booster ta santé mentale? Oh que oui!

Les balades en forêt (ou sur la plage, mes préférées!) sont une véritable thérapie naturelle, avec des bienfaits prouvés scientifiquement pour le corps ET l'esprit. En passant 20 à 30 minutes en nature:

- ton niveau de cortisol (*l'hormone du stress*) diminue, aidant ainsi à **soulager l'anxiété**. Comment? Ton cerveau utilise une "*base de données des bruits*" pour évaluer chaque son: les stimuli naturels sont **apaisants**, tandis que les urbains sont souvent **menaçants** (*bruit de la circulation, sirènes et autres sont rarement déstressant*), ce qui influence directement ton système nerveux.
- des études d'imagerie cérébrale montrent que cette immersion naturelle **déconnecte** temporairement les **circuits de la rumination**, permettant à l'esprit de se *reposer* et d'adopter une *perspective plus positive*. Tu améliores aussi ton humeur et réduis les symptômes de la dépression. Pratique non?
- Côté physique, ces balades **renforcent ton système immunitaire** en stimulant les cellules "Natural Killer", essentielles pour nous défendre contre les infections.
- Et sur le plan cognitif, elles boostent ta **concentration** et ta **créativité**, offrant à ton cerveau une pause bien méritée des stimuli urbains, propice à la création.

En résumé, une balade en forêt est une solution gagnante sur tous les plans pour ta santé, et en plus, c'est gratuit. Pourquoi ne pas en profiter?! Moi, je les adore, ce sont des moments précieux avec ma chienne.

## TA CHECKLIST D'ORGANISATION

- Où? (*cite tes parcs, plages, forêts, espaces verts préférés...*) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Combien de temps? Quand? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Combien de fois par semaine? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
- Oui
- Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
  - Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?



Aussi surprenant que cela puisse paraître, les affirmations positives sont un outil que j'utilise chaque jour, et dont je ne pourrais plus me passer ! Je t'explique :

Notre cerveau fonctionne avec des "**programmes**" intégrés dès notre jeunesse, façonnés par nos expériences. Ces programmes créent des *chemins balisés* qui guident nos pensées. Spoiler alert : nos pensées ne sont pas des aventurières, elles ne sortent pas de ces chemins balisés ! Donc, si tu veux **changer tes réactions** et ton mode de fonctionnement, il faut créer de nouveaux chemins ! Concrètement, tu les construis par des **actions et pensées répétées** (c'est ça LE grand secret). Pour moi, les affirmations quotidiennes sont ma méthode de "*lavage de cerveau*" positif pour faire évoluer mes pensées SANS EFFORTS ! Prêt(e) à essayer ?

Comment ? Ma façon préférée, c'est en vidéo avec des visuels inspirants et une musique énergique. Mais tu peux aussi les afficher ou simplement les lire. La seule règle : fais-le quotidiennement !

### CONFIANCE EN SOI & PASSAGE À L'ACTION

1. Je suis capable d'oser chaque jour un petit pas hors de ma zone de confort.
2. J'ai toutes les ressources en moi pour avancer, même face à l'inconnu.
3. Chaque nouvelle expérience m'aide à grandir et à mieux me connaître.
4. J'accueille le changement comme une opportunité d'apprendre.
5. Je me fais confiance pour prendre les décisions qui me ressemblent.

### ÉNERGIE POSITIVE & GRATITUDE

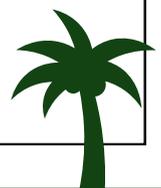
1. J'accueille chaque jour avec curiosité et enthousiasme.
2. Je prends le temps d'apprécier ce que j'ai déjà accompli.
3. Je choisis de voir les opportunités dans chaque situation.
4. Je mérite de prendre soin de moi et de mon énergie.
5. Je célèbre chaque petite victoire sur la routine.

### BONUS: POUR DES AFFIRMATIONS PERSONNALISÉES

Voici un prompt que tu peux utiliser avec Chat GPT pour demander des affirmations qui te correspondent et sélectionner celles qui te parlent :  
 « Peux-tu me donner des affirmations positives adaptées à [décris ici ta problématique, ton état d'esprit ou le domaine que tu veux améliorer] ? »

### Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
- Oui
- Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?



Tu peux trouver de nombreuses définitions de la méditation sur Internet, mais je trouve qu'elles manquent souvent de clarté. Voici donc la mienne (après des mois de pratique) :

La méditation, c'est l'outil ultime pour **reprendre le contrôle de ton mental**. Elle te permet de:

- prendre du recul par rapport à tes pensées et de t'en **dé-ta-cher** (le maître mot, c'est lui !).
- de ne plus être contrôlé/e par tes pensées,
- et de renforcer ta volonté et ta force mentale.

Tu reprends les commandes de ta vie, au lieu de te laisser submerger. Concrètement, c'est un exercice de **gymnastique mentale** te permettant de développer une **compétence** cruciale. De la même manière que tu contractes régulièrement un muscle pour le renforcer, la méditation te permet de pratiquer le détachement par rapport à tes pensées et émotions. Et ça, c'est la véritable liberté!

Pour moi, il existe 3 catégories principales de méditation audio:

- la méditation guidée, qui t'amène à un état choisi;
- la méditation hypnotique, qui utilise une histoire et des mots spécifiques pour parler à ton inconscient ;
- la méditation simple, où tu te concentres uniquement sur ta respiration ou un mantra. *Cette dernière est ma préférée : c'est la plus difficile, mais aussi la plus efficace.*

Je te partage ici des comptes et applications où tu pourras trouver du choix. Tu n'as plus qu'à explorer et choisir celles que tu veux tester avant d'aller te coucher ou sur la plage cet été. Et pas de pression, même 3 minutes est plein de bénéfices.

### COMPTES YOUTUBE ET SPOTIFY

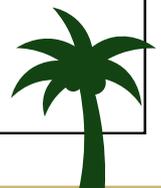
- [Mike Meditation](#)
- [Gaia Meditation](#)
- [Cedric Michel](#)

### APPLICATIONS GRATUITES

- [Petit Bambou](#) (il y a une version gratuite pour tester)
- [Insight Timer](#) (application gratuite)

### Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
  - Oui
  - Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?



Tester une nouvelle activité, c'est bien plus qu'un simple défi lancé à ta routine : c'est un vrai **coup de boost pour ton cerveau** ET pour ton moral!

En découvrant l'inconnu, tu crées de **nouveaux réseaux neuronaux** (merci la plasticité cérébrale!) et tu **actives ton système de récompense**, celui qui libère de la dopamine et multiplie les sensations de plaisir et de vitalité. Concrètement : tu gagnes en *agilité d'esprit*, en *créativité* et tu renforces ta capacité à *t'adapter* à tout ce qui t'attend dans la vie. Mais surtout, tu ressens de la **fierté** d'avoir osé, de la joie, un regain de curiosité et ce petit frisson d'enthousiasme qui donne envie d'aller plus loin.

Chaque nouveauté testée, c'est une mini-victoire pour ton cerveau pour nourrir **ta confiance** en toi et t'aider à savourer encore plus chaque instant.

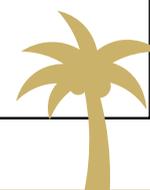
Prêt-e à te surprendre et à sortir du mode "pilote automatique"?

## DES IDÉES À TESTER

- T'initier au paddle ou au kayak sur un lac ou une rivière.
- Tester une séance de yoga en plein air, dans un parc ou sur la plage.
- Participer à un atelier de cuisine végétale ou locale.
- Faire une randonnée au lever ou au coucher du soleil.
- Prendre un cours de danse que tu n'as jamais essayé.
- Organiser une journée "digital detox" : zéro écran, place à la lecture, au dessin ou à la méditation.
- Découvrir la slackline (marche sur sangle) dans un parc pour travailler équilibre et concentration.
- Partir en balade à vélo (VTT, FatBike sur la plage, VeCUB en ville...)
- Rajoute le tien: \_\_\_\_\_

### Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
- Oui
- Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ta vision des choses?



L'olfactothérapie, c'est l'art de respirer les huiles essentielles pour booster ton bien-être au quotidien. Quand tu respirez profondément une huile essentielle, ses molécules odorantes voyagent directement jusqu'au **système limbique de ton cerveau** (*accessoirement la zone qui gère tes émotions, ta mémoire et ton stress*). Résultat : en quelques respirations, tu peux ressentir ses bienfaits :

- un apaisement,
- retrouver de l'énergie,
- te remonter le moral
- réguler ton humeur,
- faciliter ta détente
- stimuler ta créativité...

Cette **connexion** ultra-rapide **entre le nez et le cerveau** fait des huiles essentielles un outil puissant. Facile et efficace, non ?

Pour pratiquer, c'est simple : tu choisis ton huile selon la problématique que tu veux travailler, et tu la respirez autant de fois que tu le souhaites dans la journée, pendant plusieurs jours (voir semaines, les baguettes magiques, ça n'existe pas). En voici 4 exemples:

#### 4 HUILES POUR T'AIDER DANS TON QUOTIDIEN

##### COUP DE MOU, MANQUE D'ÉNERGIE

Ton huile essentielle:  
La menthe poivrée

Elle stimule l'esprit, clarifie les idées et donne un vrai coup de boost.

##### STRESS & ANXIÉTÉ

Ton huile essentielle:  
La lavande vraie (detail important)

Son parfum calme le système nerveux, favorise la détente mentale et aide à retrouver le sommeil.

##### RUMINATIONS OU BAISSÉ DE MORAL

Ton huile essentielle:  
L'orange douce

Pour retrouver le sourire et alléger l'esprit, elle est idéale, apporte bonne humeur et optimisme, tout en aidant à lâcher prise.

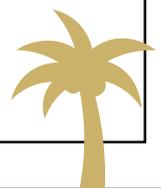
##### MANQUE DE CONFIANCE OU DIFFICULTÉS À S'EXPRIMER

Ton huile essentielle:  
Le laurier noble

Parfaite pour te donner du courage avant un entretien ou une prise de parole, elle aide à libérer la parole et renforce la confiance en soi.

### Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
- Oui
- Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant l'exercice ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?



Le meilleur pour la fin!

Peu importe comment tu l'appelles : mouvement, activité physique ou loisirs... ton corps a besoin de bouger (*plus que 3 fois par semaine oui*).

Voici 3 raisons principales (en plus d'aimer ton reflet) :

- L'activité physique réduit l'anxiété et les symptômes dépressifs. Elle active ton système nerveux central (=ton cerveau et ta moelle épinière, soit ton centre de commandes suprême), qui va libérer des **endorphines** en réponse. Ces "antalgiques naturels" régulent ton **humeur** et **apaisent** ton mental (*de grandes amies*).
- Elle améliore la confiance en soi. Chaque effort ou progrès sportif libère de la **dopamine**, la molécule de la **récompense**, renforçant ton sentiment de compétence et de **satisfaction**. Chaque petite victoire alimente donc ton estime et ta confiance en toi.
- Elle stimule tes **capacités cognitives** (= *les capacités de ton cerveau*) à court terme et prévient les **troubles mentaux** à long terme. En augmentant le flux sanguin vers le cerveau, elle favorise la neurogenèse et la neuroplasticité, *autrement dit*, elle améliore ta **mémoire**, ton **attention** et ton **apprentissage**, tout en protégeant contre le vieillissement et les maladies neurodégénératives (*plutôt pratique non?!*).

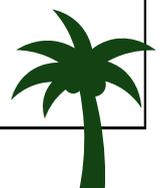
Pas convaincu(e) ? Essaie toi-même en pratiquant l'activité de ton choix pendant 30 minutes !

## CHOISIS TON ACTIVITE DE 30MIN :

- Un run (*alterne entre marche et course si c'est nécessaire*)
- Une séance de Pilates en studio ou à la maison (*ma chaine YouTube préférée ici*).
- Un entraînement de renforcement musculaire
- Une session dans l'eau (*natation, aquagym, aquabike...*)
- Une initiation à la boxe (*boxe anglaise pour la technique, Fitness Boxe pour bruler les calories*)
- Une autre idée? La seule règle c'est que tu kiffes!

## Tes ressentis

- As-tu ressenti un effet positif immédiat sur ton niveau de stress, de tension ou d'énergie ?
  - Oui
  - Non
- As-tu remarqué des pensées ou des émotions particulières pendant ta pratique ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ton humeur ou ton niveau d'énergie ?
- Est ce que tu as envie d'en tester une autre ?



## **BRAVO D'ÊTRE ARRIVÉ(E) AU BOUT DE CE VOYAGE D'EXPLORATION POUR TA SANTÉ MENTALE !**

Ce carnet n'est pas qu'une simple collection de pratiques, mais un guide concret qui regroupe mes techniques préférées pour prendre soin de mon bien-être au quotidien. À travers ces pages, j'ai voulu te montrer qu'il existe des techniques variées, chacune offrant une approche unique, qui peuvent être complémentaires et qui doivent te parler pour bien fonctionner! Chaque pas que tu as fait t'a rapproché d'une meilleure version de toi-même et surtout t'a permis de mieux te découvrir, je l'espère.

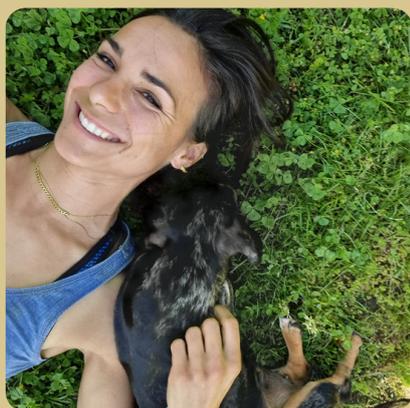
Souviens-toi, le plus grand cadeau que tu puisses te faire, c'est d'être curieux(se), d'oser et d'expérimenter. La magie opère lorsque tu sors de ta zone de confort et que tu laisses la place à l'inconnu. Chaque petit pas, chaque nouvelle expérience est une opportunité de grandir et de mieux te connaître. Ce carnet est là pour te rappeler que le bien-être n'est pas une destination, mais un voyage, riche en apprentissages et en découvertes.

Continue à écouter tes ressentis et à suivre ce qui te fait vibrer pour créer la vie qui te ressemble.

À travers Babylon Expérience, je veux te montrer que le bien-être s'explore, se pratique et se vit avec fun et humilité. Alors, prêt(e) à écrire la suite de ton aventure?

**TU AS AIMÉ CE WORKBOOK?  
APPRIIS ET DÉCOUVERT QUELQUE CHOSE?  
TON AVIS EST TRÈS PRÉCIEUX POUR MOI.**

Si tu as 30 secondes pour [m'envoyer un message ici](#), ton retour m'aide à m'améliorer pour proposer des choses pertinentes et utiles.



**TON BIEN-ÊTRE  
TU LE PRATIQUES**

