

Edition 2025

50 rituels, astuces et outils pour mieux vivre avec la
bipolarité

50ÈME ARTICLE



Isa

Stabilimind

Edition 2025

Atteindre 50 articles sur le blog « Bipolarité sans filtres », c'est une étape importante. Pour marquer le coup, voici un concentré de **50 idées concrètes** pour t'aider à mieux vivre avec la bipolarité, apaiser ton quotidien et trouver plus de stabilité.

Tu n'as pas besoin de tout appliquer. Pioche ce qui te parle, expérimente, adapte. Ce guide est une boîte à outils : à toi de choisir ce qui t'accompagne le mieux.

Rituels du matin (1 à 10)

- 1. Boire un grand verre d'eau au réveil**
Ton cerveau a besoin d'hydratation pour se mettre en route. Ce geste simple donne un vrai coup de pouce à ton énergie.
- 2. Prendre 3 minutes de respiration consciente**
Ferme les yeux, inspire par le nez, expire lentement par la bouche. Trois minutes suffisent pour apaiser ton système nerveux.
- 3. Noter ton humeur dans un carnet**
Un mot, un smiley ou une couleur. Cela t'aide à mieux te connaître et à repérer les variations.
- 4. Choisir une tenue en fonction de ton état**
Confort les jours de fatigue, couleurs vives les jours d'énergie. Tes vêtements peuvent devenir un allié.
- 5. T'étirer doucement avant de sortir du lit**
Un petit rituel pour délier ton corps et signaler à ton cerveau qu'il est temps de commencer la journée.
- 6. T'exposer à la lumière naturelle**
Ouvre les rideaux, sors quelques minutes dehors. La lumière régule ton rythme circadien et ton humeur.
- 7. Écouter une musique adaptée**
Calme ou énergisante selon ce dont tu as besoin. La musique agit directement sur ton état intérieur.
- 8. Préparer un petit déjeuner équilibré**
Favorise les protéines et les fibres pour éviter les montagnes russes d'énergie.
- 9. Poser une intention pour la journée**
Plutôt que « faire 10 choses », choisis un mot ou une phrase-guide : « *Aujourd'hui, je choisis la douceur* ».
- 10. Prendre 5 minutes rien que pour toi**
Même si tu es pressé-e, accorde-toi un petit espace de calme. Cela change tout.



Outils d'ancrage dans la journée (11 à 20)

11. **Faire une pause respiration**
Deux minutes, n'importe où, pour te recentrer quand ça déborde.
12. **Marcher 10 minutes dehors**
Le mouvement et l'air frais sont de vrais régulateurs d'énergie.
13. **Mettre une alarme pour boire de l'eau**
Simple mais efficace. L'hydratation joue sur l'humeur et la concentration.
14. **Essayer une méditation courte**
Il existe des applis qui proposent des méditations de 3 à 5 minutes. Pas besoin d'y passer une heure.
15. **Écrire une pensée ou une gratitude**
Une phrase suffit. Cela aide à changer ton regard sur ta journée.
16. **S'autoriser à s'isoler si besoin**
Prendre une pause, fermer la porte, respirer. Ton énergie est précieuse.
17. **Écouter un podcast inspirant**
Un épisode motivant ou apaisant peut changer le cours d'une journée.
18. **Avoir un objet qui rassure**
Un bijou, une pierre, une photo. Un petit ancrage concret pour les moments difficiles.
19. **Identifier une petite victoire**
Même minuscule : « *J'ai pris ma douche* », « *J'ai répondu à un message* ». Ça compte.
20. **Définir une seule priorité**
Au lieu de 10 tâches, choisis une action-clé. Le reste est bonus.

50ÈME ARTICLE



Soirées apaisantes (21 à 30)

21. **Éteindre les écrans 30 minutes avant le coucher**
Ton sommeil gagne en qualité si tu réduis la stimulation bleue.
22. **Lire quelques pages légères**
Un roman doux, de la poésie, un texte qui t'apaise.
23. **Boire une tisane relaxante**
Camomille, verveine, lavande : une routine qui signale à ton corps qu'il est temps de ralentir.
24. **Écrire 3 choses positives de la journée**
Même infimes : une parole gentille, un rayon de soleil.
25. **T'étirer doucement avant de dormir**
Ton corps libère les tensions accumulées.
26. **Prendre une douche chaude**
Elle aide à relâcher le stress et prépare à un sommeil plus réparateur.
27. **Écouter une musique ou un audio relaxant**
Un fond sonore apaisant favorise l'endormissement.
28. **Respecter une heure de coucher régulière**
Ton cerveau aime la régularité : ça stabilise ton rythme.
29. **Ranger un petit espace**
Une table de nuit claire, un bureau dégagé : cela donne une sensation de calme.
30. **Essayer une couverture lourde**
Elle peut apporter une sensation de sécurité et favoriser le sommeil profond.

50ÈME ARTICLE



Outils pratiques (31 à 40)

31. **Tenir un mood tracker**
Noter ton humeur aide à comprendre ton cycle et à mieux anticiper.
32. **Programmer des rappels pour les médicaments**
Une appli ou une alarme évite les oublis.
33. **Créer des playlists selon ton humeur**
Énergie, calme, réconfort : une musique pour chaque état.
34. **Utiliser un agenda clair**
Visuel simple, couleurs si tu veux : structure et clarté.
35. **Préparer tes repas à l'avance**
Cuisiner quand tu vas bien, pour avoir du soutien les jours plus difficiles.
36. **Faire des listes courtes**
Pas plus de 3 choses par jour. Le reste, c'est du bonus.
37. **Constituer un kit d'urgence émotionnelle**
Un carnet, une photo, une odeur apaisante, un mot doux. À sortir quand ça tangué.
38. **Bouger ton corps régulièrement**
Pas besoin de sport intense : marche, yoga, danse libre suffisent.
39. **Respecter des horaires stables**
Lever et coucher réguliers aident à stabiliser l'humeur.
40. **Prévoir une activité agréable par semaine**
Un petit rendez-vous de joie, rien que pour toi.

50ÈME ARTICLE



Prendre soin de soi & des liens (41 à 50)

41. **Appeler un proche même quand ça va**
Renforcer les liens dans les bons moments, pas seulement demander du soutien.
42. **Exprimer clairement tes besoins**
Dire « j'ai besoin de calme » ou « j'aimerais juste écouter » évite des malentendus.
43. **Écrire une lettre bienveillante à toi-même**
Comme si tu écrivais à un ami : douceur et encouragement.
44. **Toffrir une activité créative**
Peinture, écriture, couture, musique : exprimer sans mots apaise énormément.
45. **Faire un geste pour quelqu'un d'autre**
Même petit : un sourire, un message, une aide. Cela nourrit ton estime.
46. **Apprendre à dire non**
Protéger ton énergie, c'est aussi prendre soin de toi.
47. **Créer un rituel cocooning**
Un bain chaud, un film doux, une couverture. Du réconfort simple.
48. **Consulter un professionnel régulièrement**
Un suivi médical ou thérapeutique fait partie de ton équilibre.
49. **Célébrer tes progrès**
Note-les, partage-les, savoure-les. Même les plus petits.
50. **Te rappeler que la bipolarité ne te définit pas**
Elle fait partie de toi, mais tu es bien plus vaste que ça.

50ÈME ARTICLE

