

# 2025

**Vivre pleinement avec la bipolarité : ton guide pour la confiance et la stabilité**



Isa

Stabilimind

01/01/2025

# **Vivre pleinement avec la bipolarité : ton guide pour la confiance et la stabilité**

Ce guide est conçu pour t'accompagner pas à pas sur le chemin de la confiance et de la stabilité. Il ne s'agit pas d'un manuel rigide, mais d'un compagnon bienveillant, à ton rythme, pour t'aider à vivre pleinement avec ta sensibilité et à transformer ta bipolarité en force consciente.

## **Chapitre 1 – Comprendre tes cycles**

Identifier les signes, les déclencheurs et les variations de ton humeur est une étape essentielle. Utilise un journal des humeurs pour noter tes ressentis, ton sommeil, ton énergie et tes pensées. Ces observations t'aideront à repérer les schémas qui précèdent les déséquilibres.

## **Chapitre 2 – Les fondations de la stabilité**

La stabilité repose sur des piliers simples et constants : un sommeil régulier, une alimentation équilibrée, du mouvement chaque jour, des routines apaisantes et un environnement sain. Ces éléments forment ton socle de sécurité intérieure.

### **Chapitre 3 – Confiance et pleine vie**

La confiance se cultive chaque jour à travers des exercices pratiques : affirmation de soi, visualisations positives, respiration consciente. Ton état d'esprit est une boussole : plus tu l'entretiens, plus tu renforces ta stabilité.

### **Chapitre 4 – Plan anti-rechute**

Crée ton plan de prévention personnalisé : identifie les signaux d'alerte, prépare une checklist de soutien, note les stratégies qui t'aident à te recentrer. Ces outils imprimables te permettront d'agir rapidement si un déséquilibre apparaît.

### **Chapitre 5 – Ressources et rituels quotidiens**

Intègre chaque jour de petites pratiques : gratitude, respiration, auto-bienveillance, ancrage corporel. Utilise les tableaux et journaux proposés pour suivre ton évolution et cultiver ton équilibre.

### **Conclusion**

Ta stabilité est un chemin vivant, pas une destination figée. Chaque pas compte, chaque prise de conscience t'élève. Continue à avancer avec douceur et courage, en te rappelant que tu n'es jamais seul·e sur ce parcours. Ton espace VIP et le programme Stabilimind sont là pour te soutenir à chaque étape.

# Annexe 1 – Mini-plan journalier

Objectif : te soutenir dans ta stabilité quotidienne avec un cadre simple et doux.

Matin :

- Comment je me sens au réveil ?
- Intention du jour :
- Action d’ancrage : (respiration, marche, rituel calme)

Milieu de journée :

- Niveau d’énergie :  Bas  Moyen  Haut
- Ai-je bien mangé / bu / pris une pause ?
- Pensée dominante du moment :

Soir :

- Moment de gratitude :
- Ce que j’ai appris aujourd’hui :
- Qualité de mon sommeil (prévision) :  Régulier  Agité  Très bon

Astuce : imprime ce tableau pour chaque jour de la semaine, coche et note ce que tu ressens sans te juger.

## Annexe 2 – Tracker d’humeur

Objectif : observer les variations de ton humeur pour mieux comprendre ton équilibre émotionnel.

Jour	Humeur	Énergie	Sommeil	Pensées principales	Déclencheurs / Événements	Niveau de confiance
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

À la fin de chaque semaine, observe les tendances : qu’est-ce qui t’a apaisé ? Qu’est-ce qui a perturbé ton équilibre ?

## Annexe 3 – Exercices de confiance

Objectif : renforcer ta sécurité intérieure et ton estime de toi.

Exercice 1 : Respiration d’ancrage

- Inspire lentement 4 secondes.
- Retiens 2 secondes.
- Expire doucement 6 secondes.

- Répète 3 fois, en visualisant la stabilité entrer en toi.

## Exercice 2 : Affirmations du matin

Répète à voix haute :

« Je peux faire confiance à mon rythme intérieur. »

« Je suis stable, même quand tout bouge. »

« Je choisis la douceur, pas la peur. »

## **Exercice 3 : Le témoin bienveillant**

Écris une situation qui t'a déstabilisé·e récemment.

Puis, relis-la comme si tu étais ton meilleur ami : que lui dirais-tu ?

Cet exercice aide à cultiver la compassion envers toi-même.