

# CALENDRIER DE L'AVENT LTN

D É C E M B R E



UN MOIS DE BIEN-ÊTRE!



LA THÉRAPIE NOMADE

# CALENDRIER DE L'AVENT

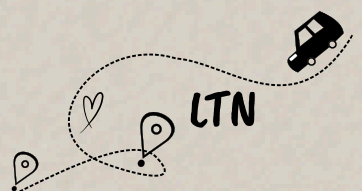
## LA THÉRAPIE NOMADE

*Bienvenue dans ce calendrier de l'Avent pensé pour vous accompagner, jour après jour, vers un bien-être plus apaisé.*

*Chaque case contient une action simple, accessible, et porteuse de sens. Cliquez sur chaque case, elle vous amènera à la porte concernée ! Vous pouvez suivre le rythme quotidien, une case par jour ou avancer à votre façon. Vous pouvez, évidemment, répétez les cases à votre convenance.*

*L'important : prendre un instant pour vous !*

*Installez-vous, respirez, et laissez la douceur opérer.*





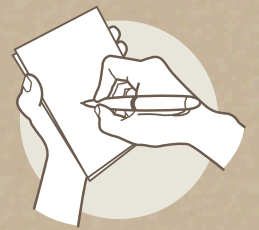
# 1

## Faire le point

### Introspection – Psychoéducation

**Bienfaits :** Clarifie votre état intérieur, réduit la confusion mentale, vous aide à identifier vos besoins

#### EXERCICE



- Asseyez-vous quelques minutes
- Répondez à 3 questions :
  1. Comment est-ce que je me sens, vraiment, aujourd'hui ?
  2. De quoi ai-je besoin ?
  3. Qu'est-ce qui pourrait alléger ma journée ?
- Notez une action réaliste que vous pouvez mettre en place dès maintenant

#### POUR ALLER PLUS LOIN

- Répétez cet exercice chaque semaine : c'est une véritable hygiène mentale préventive.
- Si cet exercice vous semble difficile, n'hésitez pas à me faire un retour par message ou via les réseaux sociaux.

# 2

## Scan corporel express

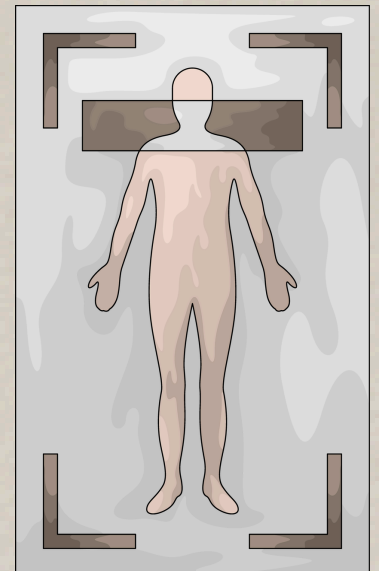
**Méditation**  
**Bienfaits : Diminuer les tensions  
et recentrer l'attention**

### EXERCICE

- *Fermez les yeux*
- *Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds*
- *À chaque zone tendue, inspirez profondément dans cette zone et relâchez*

### POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Pratiquez régulièrement le scan corporel pour diminuer les tensions corporelles*



# 3

## Cohérence cardiaque

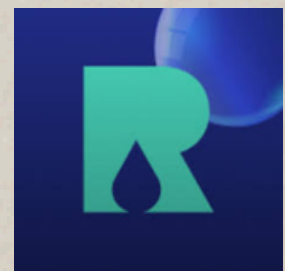
**Respiration**  
**Bienfait : Apaiser le système nerveux**

### EXERCICE

- Inspirez 5 secondes
- Expirez 5 secondes
- Répétez pendant 1 minute

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Passez à la version complète de 5 minutes
- Téléchargez l'application *Respirelax* : un soutien simple et efficace pour développer votre cohérence cardiaque



# 4

## Mini-défi mouvement

**Physique**  
**Bienfait : Relancer l'énergie**

### EXERCICE

- Pendant 60 secondes, bougez, maintenant.

Choisissez :

monter des marches, marcher vite, vous étirer, faire 10 squats ou mobiliser les épaules

### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Ajoutez 2 mini-défis mouvement dans votre journée



# 5

## Gratitude ciblée

**Psychologie positive**  
**Bienfait : Améliorer l'humeur et la motivation**

### EXERCICE

- Notez 3 choses précises qui vous ont fait du bien aujourd'hui
- Évitez les généralités, soyez concret



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Pratiquez la gratitude, le soir, pendant 7 jours ou 21 jours pour instaurer un rituel
- Remerciez-vous !

# 6

## Pause sensorielle

**Régulation émotionnelle**  
**Bienfait : Réduire le stress rapidement**

### EXERCICE

- *Identifiez et ressentez :*
  - 1 chose que vous voyez
  - 1 son que vous entendez
  - 1 sensation corporelle
- *Respirez profondément*

### POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Utiliser cette pause dès qu'une émotion monte*



# 7

## Lieu ressource

**Méditation guidée**  
**Bienfait : Créer une sécurité intérieure**  
**grâce à la visualisation**

### EXERCICE

- Fermez les yeux
- Imaginez un lieu où vous vous sentez bien, en sécurité
- Observer tous les détails, les couleurs, la lumière, les sons
- Restez-y quelques minutes



### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Y revenir chaque soir et détaillez votre lieu sûr  
plus d'infos sur les bienfaits de la visualisation du lieu sûr  
sur les réseaux @latherapienomade



# 8

## Rituel bien-être 3'

Psycho-corporel

Bienfait : Relâcher rapidement les tensions installées

### EXERCICE

- Inspirez en étirant vos bras au-dessus de votre tête
- Expirez en baissant vos bras vers le sol
- Ouvrez la cage thoracique en étirant les bras vers l'arrière
- Roulez les épaules
- Sautez sur place
- Respirez profondément

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Répétez cet enchaînement durant 3 minutes
- Ancrez ce rituel en début de journée

# 9

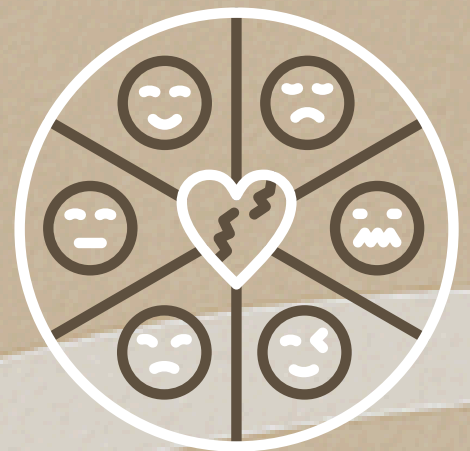
## Journal émotion

### Émotions

**Bienfait :** Comprendre le message de vos réactions

#### EXERCICE

- Notez :
  - votre émotion dominante
  - son intensité de 1 à 3
  - ce qui l'a déclenchée
- Ajoutez : « Ce dont j'aurais besoin maintenant » pour accentuer (dans le +) ou atténuer (dans le -) cette émotion



#### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Tenez un journal court “mes émotions” pendant minimum 7 jours et visualisez ensuite l'évolution de vos émotions et de leurs messages

# 10

## Auto-compassion

### Mental

**Bienfait : Réduire la charge mentale et l'autocritique**

#### EXERCICE

- Posez une main sur votre cœur
- Dites-vous :
  - « Je traverse quelque chose de difficile mais tout est temporaire »
  - « Je suis humain »
  - « Je fais de mon mieux »
  - « Les erreurs me font grandir »

#### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Choisissez une phrase à répéter chaque jour  
plus d'infos sur les bienfaits de l'auto-compassion sur les réseaux @latherapienomade

11

# Détox digitale

Hygiène mentale

Bienfait : Récupérer de l'attention et du calme

## EXERCICE

- *Pendant 30 minutes, éloignez votre téléphone*
- *Laissez votre esprit respirer*



## POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Vrai challenge : Faites une « heure sans écran » chaque soir, pendant 7 jours !*

# 12

## Confiance en soi

### Mindset

**Bienfait : développer l'auto-efficacité,  
base de la confiance en soi**

#### EXERCICE

- Choisissez une micro action facile à réaliser (répondre à un message, passer un appel, prendre un rdv, ranger son tiroir...)
  - La réaliser dans les 2 heures qui suivent
  - Dites-vous à haute voix : « Je peux compter sur moi »
- La confiance s'ancre grâce à la répétition d'une action.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Tenez une liste de mini victoires pour développer le sentiment de compétence



# 13

## Art-thérapie express

### Expression créative

**Bienfait : diminuer le stress et libérer les émotions autrement que par les mots**

#### EXERCICE

- Prenez une feuille et un simple crayon
- Pendant 3 minutes, dessinez votre état intérieur du moment : une couleur, une forme, un motif... peu importe
- L'objectif n'est pas de créer quelque chose de "beau", mais d'offrir une sortie libre à tout ce qui circule en vous
- Laissez la main aller sans réfléchir, sans chercher à comprendre

#### POUR ALLER PLUS LOIN

→ Observez votre dessin quelques secondes :  
que ressentez-vous maintenant ?

→ Partagez votre création en story,  
certains trouvent cela libérateur (taguez @latherapienomade)





## Mindset

Bienfait : Augmenter la stabilité émotionnelle

*EXERCICE*

- Choisissez une phrase qui vous soutient (exemples) :
  - « Je suis capable »
  - « Je suis en sécurité »
  - « Je suis aimé »
  - « Je peux influencer mes pensées »

*POUR ALLER PLUS LOIN*

- L'écrire dans vos notes ou en fond d'écran
- Téléchargez l'application IAM, pour découvrir et ancrer de nouvelles affirmations ou ressources positives

I am



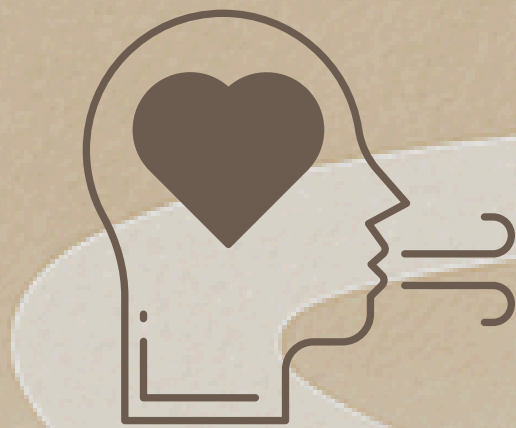
15

# Respiration carrée

**Respiration**  
**Bienfait : Stabiliser le rythme cardiaque**

## EXERCICE

- Inspirez 4 secondes
- Retenez 4 secondes
- Expirez 4 secondes
- Retenez 4 secondes
- Répétez sur 5 cycles



## POUR ALLER PLUS LOIN

→ Utilisez cette respiration avant un rendez-vous stressant  
plus d'infos sur les bienfaits de la respiration carrée sur les  
réseaux @latherapienomade

**Psycho - éducation**

**Bienfait :** Diminue les ruminations, l'anxiété, clarifie les pensées, aide à distinguer faits et interprétations

**EXERCICE**

*Prenez une situation récente qui vous a fait réagir. Notez :*

- *Le fait (objectif, observable)*
- *La pensée que vous avez eue*
- *L'émotion ressentie*
- *Ce qui est certain VS ce qui n'est qu'une supposition*

*Vous gagnez en clarté et réduisez les scénarios imaginaires.*

**POUR ALLER PLUS LOIN**

→ *Choisissez une pensée automatique et transformez-la en version plus exacte : « Je vais forcément échouer. » en « Je ne sais pas encore, mais je peux me préparer au mieux. »*

→ *Répétez ce tri mental chaque fois que vous vous sentez submergé : cela crée, petit à petit, un cerveau plus calme, plus ciblé et beaucoup plus juste.*

17

# Auto-massage visage

**Psycho-corporel**

**Bienfait : Relâcher les tensions faciales et mentales**

## EXERCICE

- *Pendant 5 minutes, massez -vous doucement :  
tempes, mâchoire, front, cuir chevelu*
- *Respirez profondément en même temps sur les zones  
massées*



## POUR ALLER PLUS LOIN

- *Ajoutez un auto-massage épaules/nuque*
- *Fermez les yeux durant ce massage*

18

10 pas dehors

## Mouvement

**Bienfait : Oxygéner le cerveau, réduire la rumination**

### EXERCICE

- *Sortez quelques minutes dehors, sans téléphone*
- *Faites quelques pas, en pleine conscience*
- *Regardez le soleil, la nature, les oiseaux ...*
- *Respirez, en pleine conscience*

### POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Ritualisez cet instant 'mouvement' chaque jour*



LA THÉRAPIE NOMADE

**Organisation mentale**  
**Bienfait : Clarifier les pensées**

*EXERCICE*

- *Choisissez un micro espace : un tiroir, un sac, une étagère*
- *Triez, rangez pendant 5 minutes*

*POUR ALLER PLUS LOIN*

→ *Ajouter un deuxième mini-espace demain*  
*plus d'infos sur les bienfaits de l'organisation mentale sur*  
*les réseaux @latherapienomade*

**Développement personnel****Bienfait : Augmenter le sentiment de contrôle****EXERCICE**

*Choisissez une action agréable à réaliser, pendant 30 minutes minimum, avec vous-même et rien que pour vous : une pause, une tisane, une marche, un appel, manger un chocolat, un bain, une activité physique ...*

**POUR ALLER PLUS LOIN**

→ *Ajoutez une action par jour durant les 7 prochains jours*





## Psychologie sociale

Bienfait : augmenter la dopamine et réduire la sensation d'isolement

## EXERCICE

- Choisissez une personne (ami, collègue, famille...)
- Envoyez-lui un court message (exemple : « Je pense à toi. J'espère que tu vas bien... »)
- Pas d'explication, pas d'attente, pas de justification
- Juste un lien humain simple et doux

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Prenez 10 secondes pour noter ce que vous ressentez après l'envoi : chaleur ? gêne ? détente ? surprise ?
- Partagez votre connexion en story (taguez @latherapienomade)



## Émotions

Bienfait : Éviter l'accumulation émotionnelle

## EXERCICE

*Dites ou écrivez comment vous vous sentez, réellement !*



## POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Pratiquez pour vous-même 5 minutes et demandez ensuite à votre entourage (ami, conjoint, enfant) ce qu'il ressent, vraiment, aujourd'hui, discutez-en.*

## Psychologie positive

**Bienfait : Augmenter l'ocytocine (hormone du lien)**

### EXERCICE

*Faites une action douce envers votre entourage :  
un message, un sourire, un compliment ...*



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Répétez une action minimum jusqu'à la fin de l'année
  - Challenge : Faites cette même action envers un inconnu
- plus d'infos sur les bienfaits des actes de bienveillance sur les réseaux @latherapienomade

## Introspection

### Bienfait : Se libérer du passé

#### EXERCICE

- *Installez-vous dans un endroit calme, seul*
- *Listez tout ce que vous souhaitez laisser derrière vous (comportements, relations, peurs, pensées, culpabilités ...) en restant factuel sans dramatiser*
- *Encerclez d'une couleur vos 3 priorités*
- *Relisez doucement à haute voix et dites-vous : « Je dépose, je me libère, petit à petit. J'avance »*
- *Déchirez ou brûlez symboliquement le papier*

#### POUR ALLER PLUS LOIN

- *Engagez-vous à revenir sur une des actions dans les 48h pour vous en libérer pleinement*
- *Répétez chaque mois votre liste de libérations*

25

## Intention pour 2026

### Projection

**Bienfait : Créer une direction claire et motivante**

#### EXERCICE

- Écrivez une intention simple pour 2026
- Formulez-la au présent (exemples):

« Je prends soin de moi - J'accueille plus de calme - Je me rapproche chaque jour un peu plus vers la vie que je souhaite construire - Je me traite avec respect - J'accueille plus de joie ... »

POUR ALLER PLUS LOIN

→ L'écrire sur votre fond d'écran ou agenda

Joyeux  
Noël

# RÉCAPITULATIF : CE QUE VOUS TROUVEREZ CHAQUE JOUR

1. *Faire le point* = Introspection - clarifier ses besoins et son état du moment
2. *Scan corporel express* = Méditation - diminuer les tensions et recentrer l'attention
3. *Cohérence cardiaque* = Respiration - apaiser le système nerveux
4. *Mini-défi mouvement* = Physique - relancer l'énergie
5. *Gratitude ciblée* = Psychologie positive - améliorer l'humeur et la motivation
6. *Pause sensorielle* = Régulation émotionnelle - réduire le stress rapidement
7. *Lieu ressource* = Méditation guidée - créer une sécurité intérieure
8. *Rituel bien-être de 3'* = Psycho-corporel - relâcher les tensions installées
9. *Journal émotion* = Emotions - comprendre ses réactions
10. *Auto-compassion* = Mental - réduire la charge mentale et l'auto-critique
11. *Détox digitale* = Hygiène mentale - récupérer de l'attention et du calme
12. *Confiance en soi* = Mindset - développer l'auto-efficacité
13. *Art-thérapie* = Expression créative - diminuer le stress et libérer les émotions
14. *Phrase ressource* = Mindset - augmenter la stabilité émotionnelle
15. *Respiration carrée* = Respiration - stabiliser le rythme cardiaque
16. *Pensées* = Psychoéducation - Diminue les ruminations, l'anxiété, clarifie les pensées
17. *Auto-massage visage* = Psycho-corporel - relâcher les tensions faciales & mentales
18. *10 pas dehors* = Mouvement - oxygéner le cerveau, réduire la rumination
19. *Rangement* = Organisation mentale - clarifier les pensées
20. *Action pour soi* = Développement personnel - augmenter le sentiment de contrôle
21. *Connexion humaine* = Psychologie sociale - augmenter dopamine
22. *Expression émotionnelle* = Emotions - éviter l'accumulation émotionnelle
23. *Acte de bienveillance* = Psychologie positive - augmenter l'ocytocine
24. *Rituel de fin d'année* = Introspection - se libérer du passé
25. *Intention pour 2026* = Projection - créer une direction claire et motivante



# MERCI D'AVOIR PARTAGÉ CETTE AVENTURE BIEN-ÊTRE

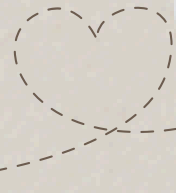
*Prendre soin de soi est un chemin, pas une ligne droite. C'est avancer, parfois reculer, recommencer, ajuster... et c'est parfaitement normal. Ce calendrier a un seul objectif : vous offrir des outils simples, doux et accessibles pour soutenir votre santé mentale, votre équilibre émotionnel et votre énergie intérieure.*

*Au fil des jours, vous avez respiré, exploré, ressenti, observé, laissé partir, accueilli du nouveau. Et même si vous n'avez pas tout fait, si vous n'avez pas été régulier, si certains exercices ont été faciles et d'autres inconfortables, vous avez avancé. Chaque essai compte. Chaque pause compte. Chaque prise de conscience compte.*

*La santé mentale n'est pas un état figé : c'est un mouvement vivant. Un geste quotidien de présence envers soi. Et il n'y a rien à "réussir parfaitement". Vous avez le droit d'aller à votre rythme, de vous tromper, de revenir dessus, d'essayer autrement ; toujours avec bienveillance.*

*Pensez à vous féliciter de vos petites et grandes victoires : ce sont elles qui construisent durablement la confiance et l'estime de soi.*

# La Thérapie Nomade : un accompagnement qui vient à vous



*Si ce calendrier vous a fait du bien, je vous propose également un accompagnement sur mesure en fonction de vos besoins.*

*Avec LTN, j'ai choisi de rendre la thérapie plus accessible, plus humaine, plus simple pour chacun d'entre vous : un cabinet mobile qui se déplace là où vous êtes, là où le besoin existe; à domicile, en nature, en structure, en entreprise, en écoles et en visio.*

*À travers plusieurs spécificités ; la psychologie positive, la thérapie Mosaïc, l'accompagnement psycho-corporel, la guidance parentale et le développement personnel, j'offre un espace où chacun peut déposer, comprendre, réparer et avancer.*

*La santé mentale n'est pas un tabou, une faiblesse, ou une maladie. C'est une réalité humaine universelle. Tout le monde est concerné. Et chacun mérite un espace pour souffler, se recentrer, se reconstruire et s'épanouir.*





Merci d'avoir été là, vraiment!

Merci d'avoir lu, pratiqué, ouvert cet  
espace pour vous.

Merci d'avoir participé à cette aventure,  
jour après jour.

Merci de contribuer à faire connaître  
l'importance du bien-être mental.

Votre présence, votre curiosité et vos partages sont  
précieux, ils donnent du sens à tout ce qui est créé.

REJOIGNEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX



*Suivez toute l'aventure LTN et découvrez des conseils bien-être, les dates des prochains ateliers et toutes les nouveautés du cabinet mobile :*

LATHERAPIENOMADE.FR

LINKED IN, FACEBOOK , INSTAGRAM, TIKTOK

→ LA THÉRAPIE NOMADE

*Votre soutien me fait vraiment chaud au cœur, et surtout aide à diffuser un message essentiel : prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est un besoin humain profond, et nous y avons tous droit.*

*À bientôt sur la route du bien-être*

*Et souvenez-vous :*

*avancer un peu, c'est déjà avancer.*

*Prenez soin de vous, avec douceur, constance et respect.*

LA THÉRAPIE NOMADE





Joyeux  
Noël



La Thérapie Nomade

# Charlotte Charbonneau

## Thérapeute

*contact@latherapienomade.fr*

*www.latherapienomade.fr*

*06 27 13 57 98*

*Paca & Monaco*

