



Ma boîte à outils pour apaiser mes émotions

5 exercices simples et validés scientifiquement

Réalisé par **Océane DESTAILLEUR**

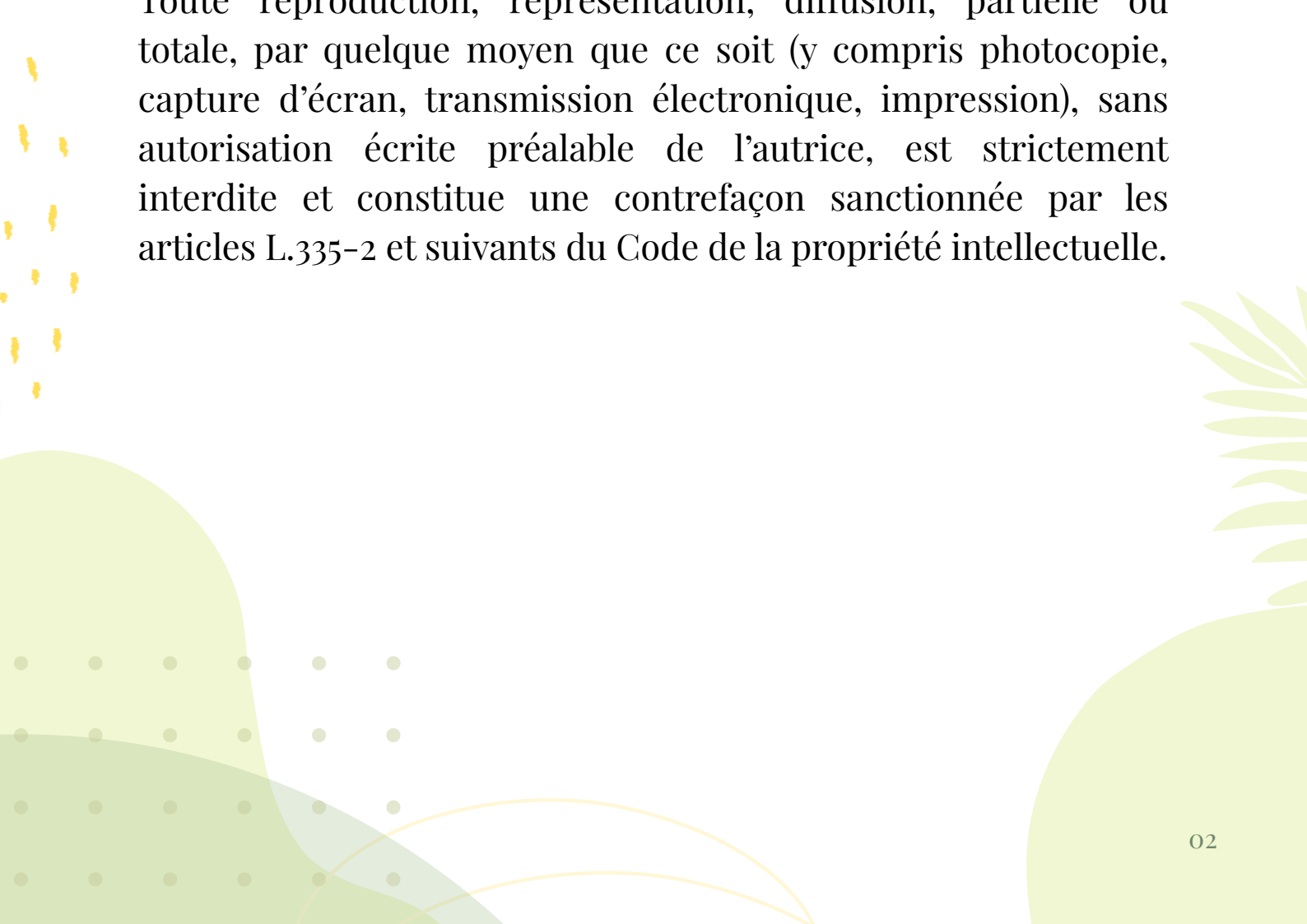
Psychologue et fondatrice de G Psycho



© [2025] G Psycho – Tous droits réservés.

Cet ouvrage est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, représentation, diffusion, partielle ou totale, par quelque moyen que ce soit (y compris photocopie, capture d'écran, transmission électronique, impression), sans autorisation écrite préalable de l'autrice, est strictement interdite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.





QUAND LES ÉMOTIONS DÉBORDENT...

Il nous arrive à tous de nous sentir dépassé.e.s par nos émotions. Stress, anxiété, fatigue, ruminations... parfois, elles prennent toute la place.

La **bonne nouvelle** ? Il existe des outils simples, validés par la science, pour t'aider à les apprivoiser. J'ai réuni ici 5 clés pratiques que tu peux utiliser n'importe quand.

Souviens-toi : tes émotions ne sont pas des ennemies, elles sont des messagères.

Cette mini boîte à outils est un **compagnon** bienveillant pour t'aider, jour après jour, à alléger ton esprit.

.



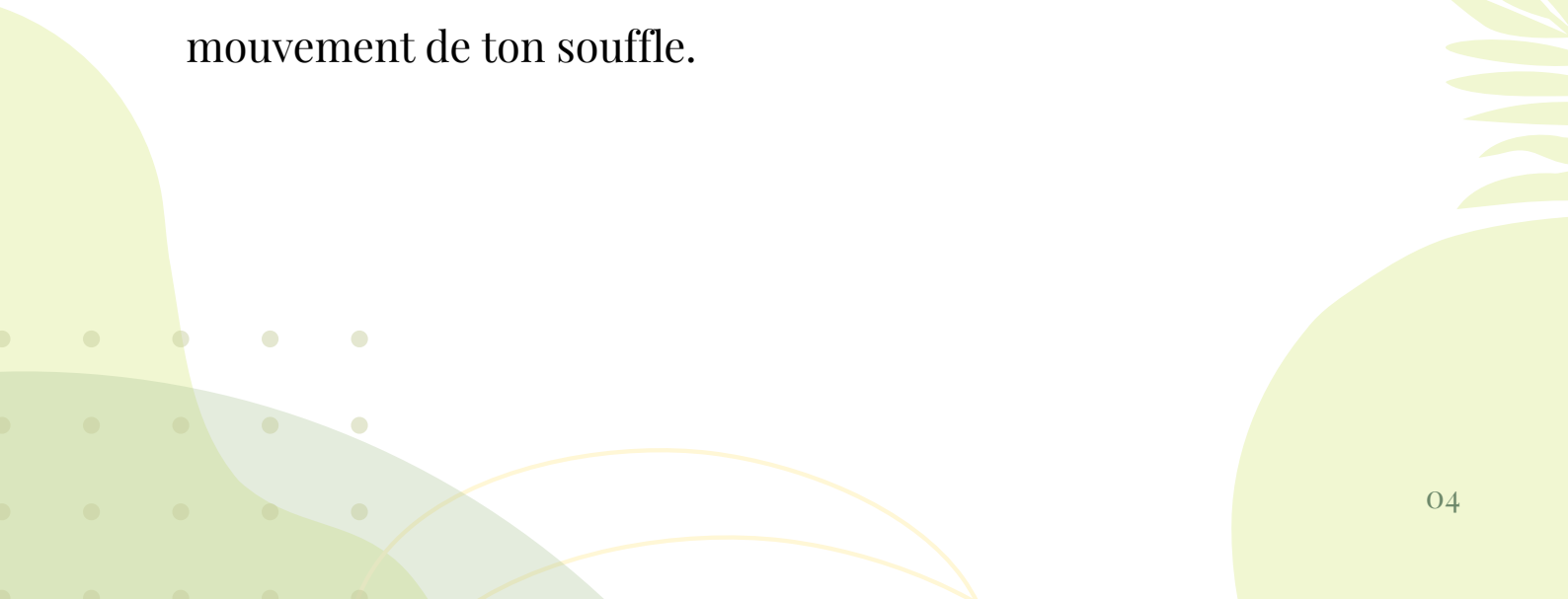
1

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Quand l'anxiété s'installe, notre respiration devient souvent courte et rapide, ce qui entretient le stress. La respiration abdominale – aussi appelée respiration diaphragmatique – permet de réactiver le système nerveux parasympathique, celui qui **aide ton corps** à se calmer naturellement.



Concrètement, assieds-toi confortablement et pose une main sur ton ventre. Inspire lentement par le nez en laissant ton ventre se gonfler, comme un ballon. Puis expire doucement par la bouche en sentant ton ventre se dégonfler. Répète cet exercice cinq fois, en te concentrant uniquement sur le mouvement de ton souffle.





1

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Des recherches récentes montrent que ce type de respiration diminue le rythme cardiaque et réduit l'hormone du stress, le cortisol (Chen et al., 2017 ; Bentley et al., 2023). Même une courte pratique suffit à ressentir les bienfaits.

Astuce Lama : « Si ton esprit s'évade, ramène doucement ton attention sur le va-et-vient de ton ventre. Et si tu as besoin de renforcer tes sensations, essaie cet exercice allongé dans ton lit : tu percevras encore mieux le mouvement de ton souffle. »

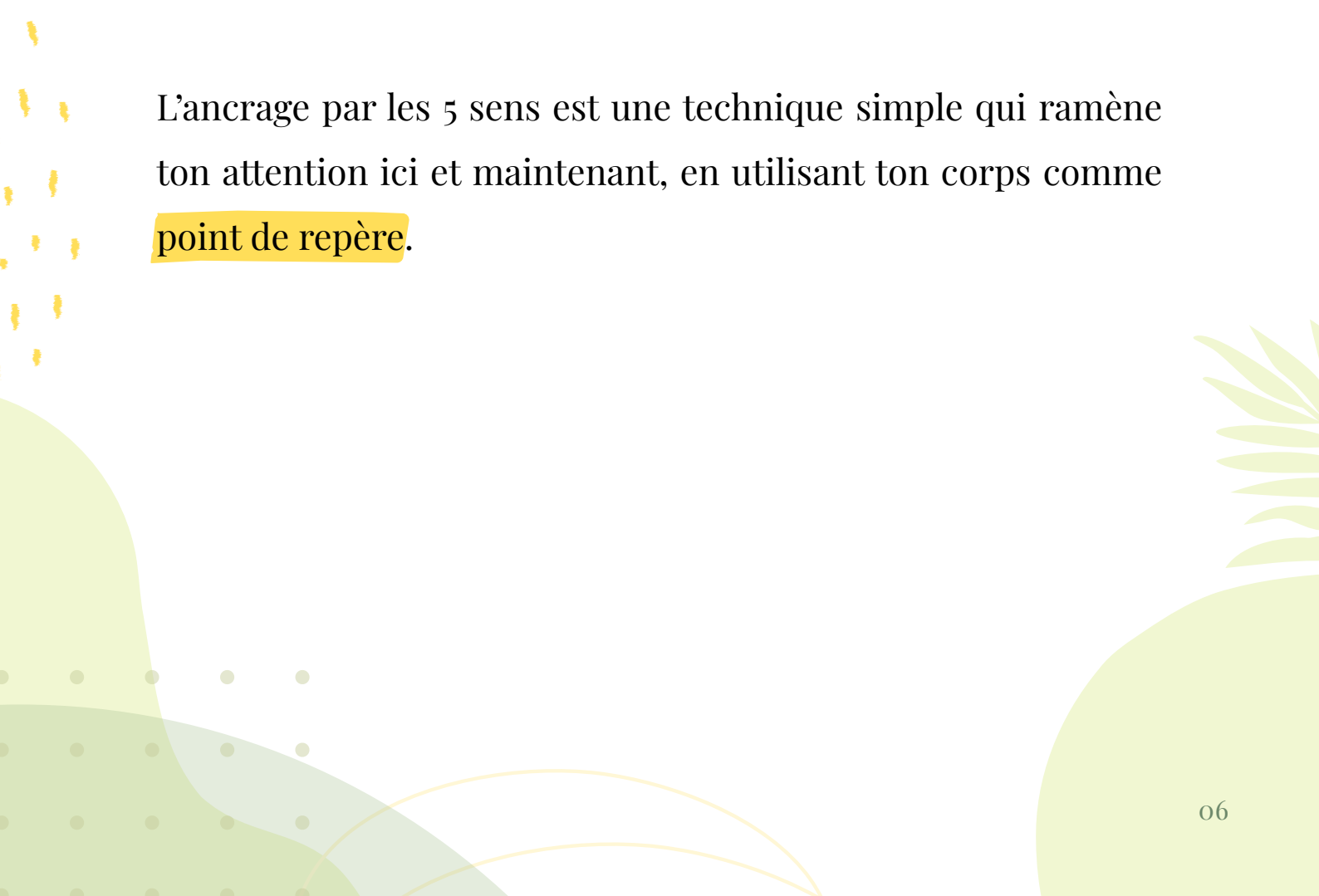


2

L'ANCRAGE DES 5 SENS

Quand les pensées s'emballent, l'anxiété nous entraîne souvent dans un tourbillon de scénarios futurs ou de ruminations passées. Résultat : on se sent déconnecté.e du moment présent et submergé.e.

L'ancrage par les 5 sens est une technique simple qui ramène ton attention ici et maintenant, en utilisant ton corps comme **point de repère**.



2

L'ANCRAGE DES 5 SENS

L'exercice est facile à retenir :

Nommer 5 choses que tu vois

Nommer 4 choses que tu touches

Nommer 3 choses que tu entends

Nommer 2 choses que tu sens

Nommer 1 chose que tu goûtes

En quelques minutes, ton cerveau quitte le mode « alerte » pour revenir au mode « observation », ce qui favorise l'apaisement.



2

L'ANCRAGE DES 5 SENS

Des études sur la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990 ; Garland et al., 2015) montrent que ce type de **recentrage** sensoriel réduit l'anxiété et améliore la régulation émotionnelle.

Astuce Lama : « Tu peux tester cette technique discrètement dans les transports, au bureau, ou même avant un repas si tu sens que ton stress monte. Essaie de le transformer en petit jeu : combien de sons différents entends-tu autour de toi ? »



3

PENSÉE POSITIVE AVANT DE DORMIR

Le soir, l'anxiété a souvent tendance à s'intensifier. Les **ruminations** s'installent, on repasse en boucle les événements de la journée ou on anticipe ceux du lendemain. Résultat : l'endormissement devient plus difficile et le sommeil moins réparateur.

Prendre quelques secondes pour identifier une pensée positive avant de dormir permet de réorienter ton cerveau et de calmer cette agitation intérieure.

3

PENSÉE POSITIVE AVANT DE DORMIR

Chaque soir, essaie de noter ou de dire à voix haute :
une chose qui t'a fait sourire,
un moment où tu t'es senti.e bien,
ou une qualité que tu reconnais en toi.

Il peut s'agir de quelque chose de **très simple** : un rayon de soleil, un échange agréable, un plat que tu as apprécié. L'important n'est pas la grandeur de l'événement, mais le fait de porter ton attention dessus.

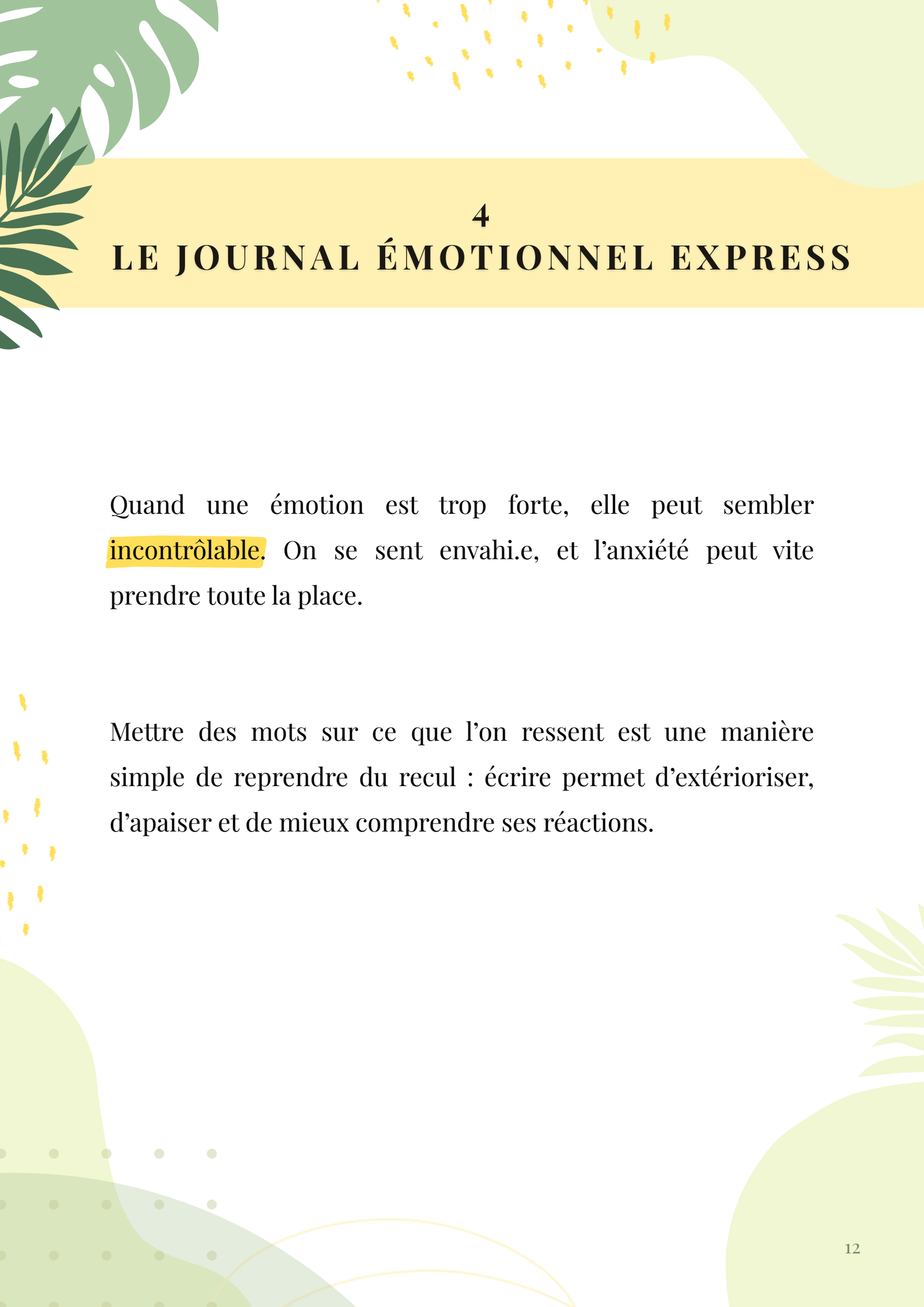


3

PENSÉE POSITIVE AVANT DE DORMIR

Des recherches récentes montrent que cultiver le positif améliore la qualité du sommeil et diminue l'anxiété (Wood et al., 2010 ; Rash et al., 2020). Cette pratique régulière aide à rééquilibrer le regard que l'on porte sur sa journée.

Astuce Lama : « Garde un petit carnet sur ta table de nuit. Chaque soir, écris une ligne avant de dormir. Avec le temps, tu verras ton carnet se remplir de petits **instants précieux**. »



4

LE JOURNAL ÉMOTIONNEL EXPRESS

Quand une émotion est trop forte, elle peut sembler **incontrôlable**. On se sent envahi.e, et l'anxiété peut vite prendre toute la place.

Mettre des mots sur ce que l'on ressent est une manière simple de reprendre du recul : écrire permet d'extérioriser, d'apaiser et de mieux comprendre ses réactions.

4

LE JOURNAL ÉMOTIONNEL EXPRESS

Prends quelques minutes pour répondre à ces questions :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
- Quelle est l'intensité de cette émotion (de 0 à 10) ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?

Tu n'as pas besoin d'écrire longtemps : **une phrase** suffit. L'important est de créer une habitude qui te permet d'identifier et de comprendre tes émotions, plutôt que de les subir.

4

LE JOURNAL ÉMOTIONNEL EXPRESS

La recherche a montré que l'écriture expressive réduit l'intensité émotionnelle et favorise une meilleure régulation de l'anxiété (Pennebaker, 1997 ; Baikie & Wilhelm, 2005). Plus récemment, une méta-analyse (Frattaroli, 2006) a confirmé que ce type d'exercice a des effets bénéfiques sur la santé psychologique.

Astuce Lama : « Pas besoin d'un journal sophistiqué : une feuille, ton téléphone ou un post-it suffisent. Le plus important, c'est la **régularité**. »



5

LA GRATITUDE MINUTE

Quand on traverse une période d'anxiété, le cerveau a tendance à amplifier les pensées négatives. C'est ce qu'on appelle le biais de négativité : il retient davantage ce qui ne va pas que ce qui fonctionne.

Pratiquer la gratitude, même quelques instants, permet de rééquilibrer ce regard et d'entraîner son esprit à repérer aussi les petites choses positives.



5

LA GRATITUDE MINUTE

Prends une minute pour noter ou dire à voix haute :
une petite joie de ta journée,
un moment agréable que tu as vécu,
ou un détail qui t'a apporté un peu de réconfort.



Cela peut être très simple : un sourire échangé, une tasse de thé, un message reçu, un rayon de soleil. Peu importe la taille de l'événement, c'est l'attention que tu lui portes qui fait la différence.



5

LA GRATITUDE MINUTE

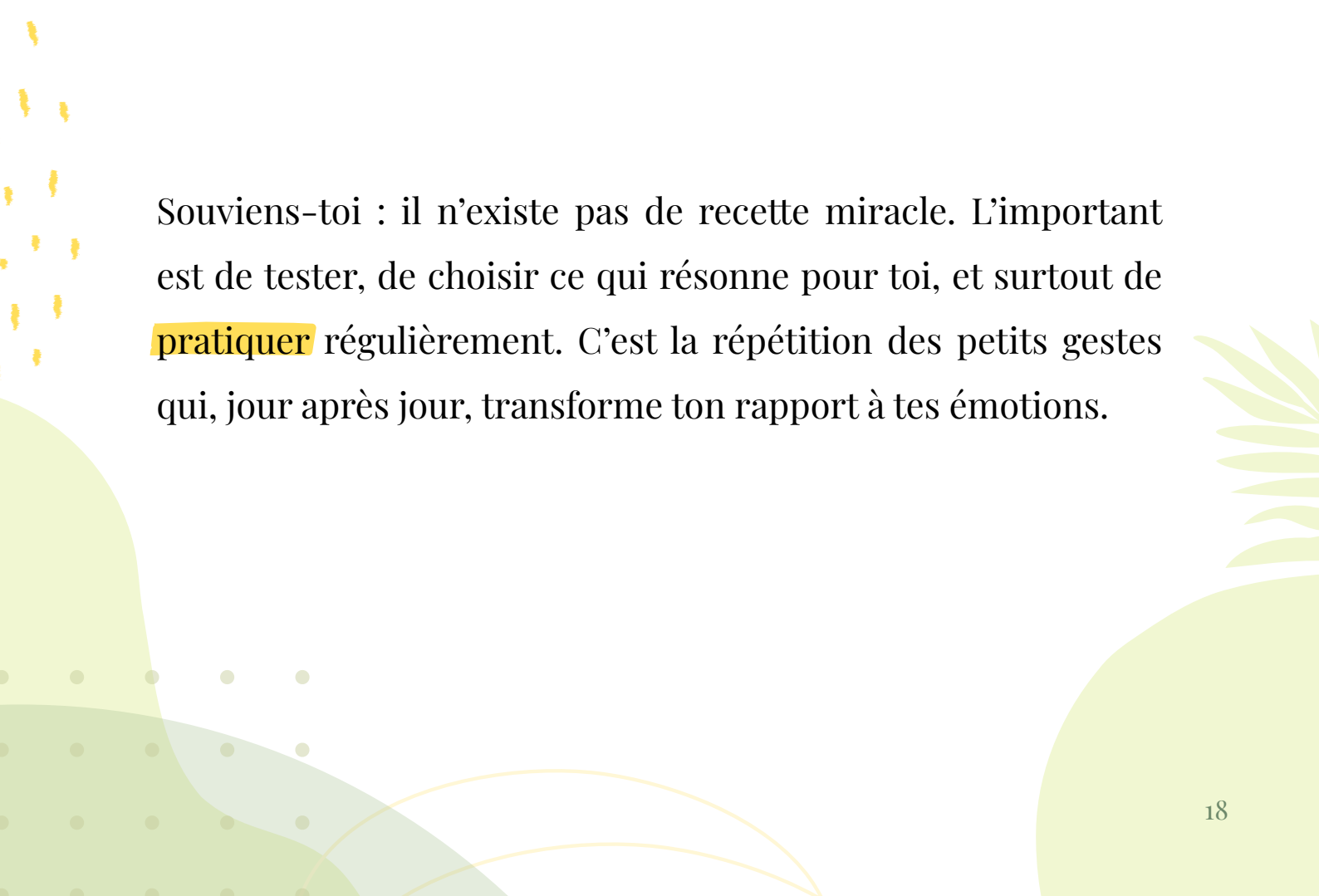
La recherche a montré que cultiver la gratitude améliore le bien-être et diminue les symptômes d'anxiété et de dépression. Une méta-analyse récente (Diniz et al., 2023) confirme que les interventions de gratitude ont des effets positifs significatifs sur la santé mentale.

Astuce Lama : « Plus tu entraînes ton cerveau à repérer ces petites joies, plus elles deviennent évidentes. Tu peux même tester cet exercice le soir dans ton lit, comme une petite bulle de douceur avant de dormir. »



PRENEZ SOIN DE VOUS

Tu disposes maintenant de 5 outils simples, validés par la recherche, pour t'aider à apaiser ton anxiété et mieux réguler tes émotions au quotidien. Respiration, ancrage, pensée positive, écriture, gratitude... chacun de ces exercices agit comme un petit pas vers plus de sérénité.



Souviens-toi : il n'existe pas de recette miracle. L'important est de tester, de choisir ce qui résonne pour toi, et surtout de **pratiquer** régulièrement. C'est la répétition des petits gestes qui, jour après jour, transforme ton rapport à tes émotions.



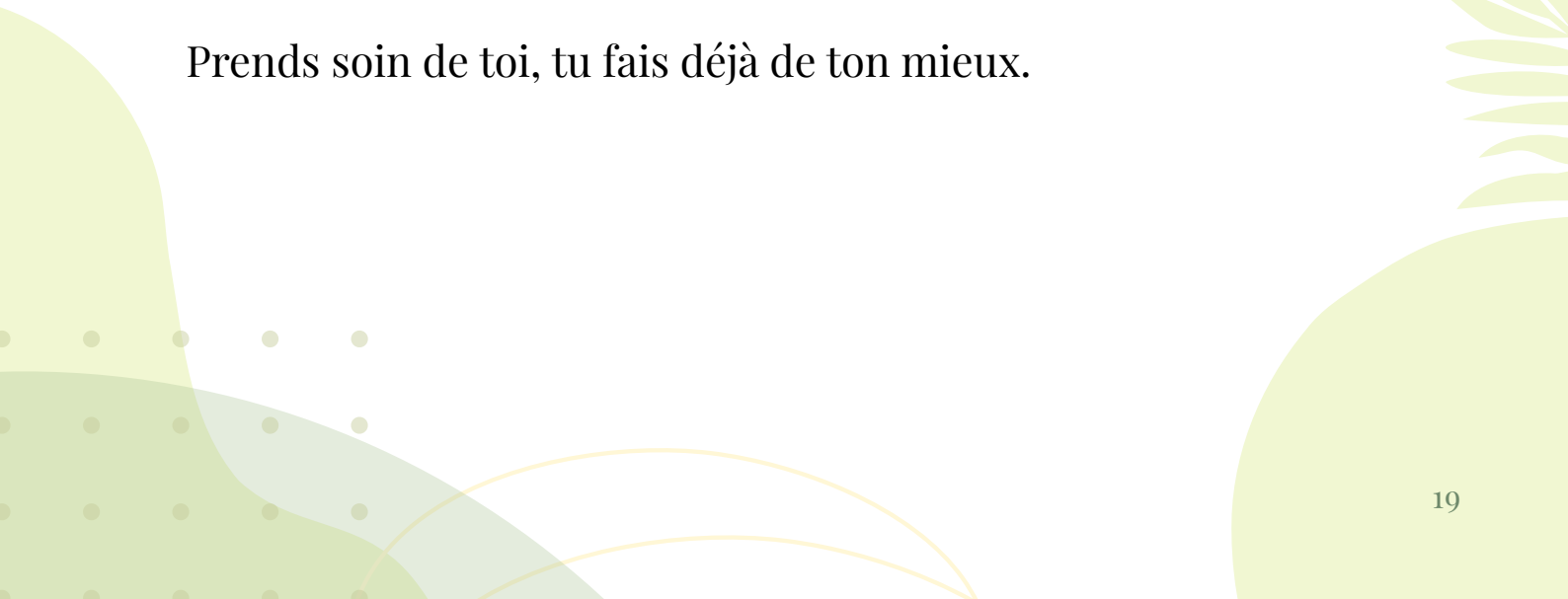
PRENEZ SOIN DE VOUS

Tes émotions ne sont pas des ennemies, elles sont des **messagères**. En les apprivoisant, tu peux en faire de véritables alliées pour avancer avec plus de confiance et de douceur.

Si tu souhaites aller plus loin :

- Découvre mes ateliers collectifs autour de l'alimentation émotionnelle.
- Prends rendez-vous pour une **consultation** individuelle, en cabinet à Bourges ou en téléconsultation.

Prends soin de toi, tu fais déjà de ton mieux.





PRENEZ SOIN DE VOUS

Envie d'autres outils simples (et fun) pour calmer ton mental ?

Découvre le 3x Lama (lien bio), un petit rituel d'écriture express pour souffler et libérer ton mental.

Rejoins la team Lama sur Instagram pour encore plus d'astuces psy.