LES SENS EN MARCHE · GUIDE OFFERT

TA PREMIÈRE MARCHE ANTI-ANXIÉTÉ

20 minutes pour apaiser ton anxiété

Un guide court et concret pour faire, dès cette semaine, une première marche qui aide à calmer le corps et à faire redescendre les pensées qui tournent.

Deux outils simples, un déroulé minute par minute, et une fiche pour noter ce qui change. C'est **TON** chemin.

Laurent Philippe, psychologue du travail

UN MOT AVANT DE PARTIR

La poitrine est serrée, les pensées tournent en boucle, et rester assis·e n'arrange rien. Tu enfiles tes chaussures, presque à contrecœur, et tu sors.

Dix minutes plus tard, quelque chose a bougé. Pas tout. Mais la respiration est un peu plus longue, les épaules un peu plus basses. Ce n'est pas magique : c'est ton corps qui fait ce qu'il sait faire quand on lui en laisse l'occasion.

Je suis psychologue du travail, et je marche avec les personnes que j'accompagne. Ce guide te propose une seule chose : **une marche de 20 minutes**, avec deux outils que j'utilise sur le terrain.

Il ne s'agit pas de « chasser » l'anxiété, mais d'apprendre à marcher à côté d'elle, sans qu'elle tienne le volant.

Laurent Philippe
Les Sens en Marche

Comment utiliser ce guide

1. **Lis le cadre de sécurité** (page 3) et le pourquoi (page 4).
2. **Essaie les deux outils** une première fois chez toi (page 6).
3. **Fais ta marche** en suivant le déroulé (page 5).
4. **Note** ce qui a changé sur ta fiche (page 7). Refais-la 2 ou 3 fois dans la semaine.

AVANT DE COMMENCER : TON CADRE DE SÉCURITÉ

Ce guide t'accompagne, il ne te soigne pas. Il ne remplace ni une thérapie ni un suivi médical.

Parles-en d'abord à ton médecin si…

- tu as des crises d'angoisse fréquentes ou très fortes ;
- ton anxiété t'empêche de travailler, de dormir ou de sortir depuis plusieurs semaines ;
- tu suis un traitement, ou tu as un problème de santé qui limite l'effort physique.

Si l'anxiété monte pendant la marche

1. **Arrête-toi.** Assieds-toi si tu peux, pose bien les deux pieds au sol.
2. **Allonge ton expiration :** inspire doucement, souffle lentement, plus longtemps que tu n'inspires.
3. **Fais l'ancrage 5-4-3-2-1** (page 6).
4. **Si ça ne redescend pas,** appelle quelqu'un ou rentre par le chemin le plus court. Ce n'est pas un échec : c'est une information.

Pour ta première marche

- Choisis un lieu que tu connais, si possible avec un peu de nature (parc, chemin, bord d'eau).
- Préviens un proche de ton itinéraire et garde ton téléphone chargé.
- Si ton anxiété est à 8/10 ou plus, commence par 5 minutes près de chez toi, ou par la respiration assise.

En cas d'urgence

15 (SAMU) ou **112**.
Si tu as des idées noires, ou pour un proche : **3114**, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7.

© 2026 Laurent Philippe - Les Sens en Marche · Guide offert

POURQUOI LA MARCHE APAISE

Tu l'as peut-être déjà remarqué : on ne pense pas de la même façon en marchant. La recherche commence à expliquer pourquoi, sur trois plans.

1 Le corps en mouvement

Une grande synthèse de 97 revues (plus de 1 000 essais) montre que l'activité physique, quelle qu'en soit la forme, réduit les symptômes anxieux de façon modérée, avec des effets nets dès des programmes de quelques semaines.

Singh et al., 2023

2 La nature

Dans une étude menée auprès de 38 adultes citadins en bonne santé, ceux qui avaient marché 90 minutes dans la nature ruminaient un peu moins après la marche, et une zone du cerveau associée à la rumination était moins active. La même marche en ville ne produisait pas cet effet.

Bratman et al., 2015

3 Le souffle

Cinq minutes par jour d'une respiration où l'expiration est plus longue que l'inspiration ralentissent la respiration et améliorent l'humeur. C'est le principe de l'exercice « 4 pas / 6 pas ».

Balban et al., 2023

Précisons que ces études ont leurs limites : petits groupes, symptômes légers à modérés, effets qui varient d'une personne à l'autre. Elles ne promettent rien. Elles disent simplement que tu as de bonnes raisons d'essayer, et ce guide est là pour que tu observes ce qui se passe *chez toi*.

Références

Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*, 112(28), 8567-8572.

Singh, B. et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsports-2022-106195.

© 2026 Laurent Philippe - Les Sens en Marche · Guide offert

TA MARCHE DE 20 MINUTES, PAS À PAS

Voici la trame de ta marche. Les durées sont des repères, pas des consignes : si tu as besoin de plus de temps quelque part, prends-le.

Avant de partir 1 min

Note ton anxiété sur 10 sur ta fiche (page 7). Choisis une phrase d'intention, par exemple : « Je marche pour calmer mon corps. »

Les premiers pas 5 min

Marche plus lentement que d'habitude. Laisse passer les pensées sans les suivre. Fais l'ancrage 5-4-3-2-1.

Le cœur de la marche 10 min

Trouve ton rythme, puis pratique la respiration 4 pas / 6 pas pendant 3 à 5 minutes. Le reste du temps, marche simplement en regardant autour de toi.

Le retour 3 min

Ralentis. Arrête-toi avant d'arriver et fais trois longues expirations. Remarque ce qui a changé dans ton corps.

Après 1 min

Note ton anxiété sur 10 et une observation. Même une seule ligne suffit.

Pour le dire autrement : on part lentement, on se pose dans le corps, on respire, puis on revient en douceur.

Le repère du psy

Pas besoin d'aller loin ni de marcher vite. Le rythme qui t'aide est celui où tu peux encore parler sans être essoufflé·e. Et si tu ne vas pas au bout des 20 minutes, ce n'est pas grave : ce qui compte, c'est d'être sorti·e.

TES DEUX OUTILS

Outil 1 · L'ancrage sensoriel 5-4-3-2-1

Quand : pendant les 5 premières minutes de la marche, ou dès que tu sens l'anxiété monter.

Comment : sans t'arrêter, nomme intérieurement 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 sensations physiques (le sol sous tes pieds, l'air sur ta peau…), 2 odeurs, 1 goût (ou une gorgée d'eau).

Pourquoi : l'attention ne peut pas être partout à la fois. En la ramenant vers les sens, tu la retires un peu des pensées qui tournent.

Si ça coince : tu ne trouves pas 5 choses ? Prends-en moins. Le but n'est pas de compter juste, c'est de regarder.

Outil 2 · La respiration 4 pas / 6 pas

Quand : au cœur de la marche, pendant 3 à 5 minutes.

Comment : inspire par le nez pendant 4 pas, souffle doucement par la bouche pendant 6 pas. Recommence.

Pourquoi : une expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à passer en mode « repos ».

Si ça coince : tu t'essouffles ? Passe à 3 pas / 5 pas, ou ralentis. Ne force jamais la respiration.

Astuce : essaie les deux outils une première fois chez toi, assis·e ou en marchant dans une pièce. Le jour de la marche, ils te seront déjà familiers.

Mon premier essai

Après avoir essayé les deux outils chez toi : lequel te parle le plus ? Qu'as-tu ressenti ?

© 2026 Laurent Philippe - Les Sens en Marche · Guide offert

MA FICHE DE MARCHE

Fais cette marche 2 ou 3 fois dans la semaine et note ce qui change. Les chiffres ne sont pas une note : ce sont des repères pour toi.

Marche 1 Date : _____ · Lieu : _____

Anxiété avant : **____ / 10** Anxiété après : **____ / 10**

Ce que j'ai remarqué (dans mon corps, mes pensées, autour de moi) :

Marche 2 Date : _____ · Lieu : _____

Anxiété avant : **____ / 10** Anxiété après : **____ / 10**

Ce que j'ai remarqué (dans mon corps, mes pensées, autour de moi) :

Marche 3 Date : _____ · Lieu : _____

Anxiété avant : **____ / 10** Anxiété après : **____ / 10**

Ce que j'ai remarqué (dans mon corps, mes pensées, autour de moi) :

Ce que je retiens

L'outil qui m'aide le plus, le moment où je me suis senti·e mieux, ce que je veux garder :

© 2026 Laurent Philippe - Les Sens en Marche · Guide offert

ET APRÈS ?

Une marche ne règle pas tout. Mais si tu as senti quelque chose bouger, même un peu, c'est le signe que ton corps sait s'apaiser. Pour aller plus loin :

Le cahier « La marche anti-anxiété »

Le parcours complet sur 4 semaines : 3 marches par semaine, un nouvel outil chaque semaine, un journal de bord et un bilan pour mesurer ton chemin.

L'ebook Rando-Thérapie

La méthode en profondeur : les bases scientifiques, 6 protocoles de marche (anxiété, burnout, deuil, confiance, décision, joie) et un carnet de suivi de 30 jours.

Marcher ensemble

Les accompagnements en groupe Les Sens en Marche, sur le Plateau de Gavot (Haute-Savoie).

boutique.lessensenmarche.fr **lessensenmarche.fr** **laurent@lessensenmarche.fr**

Chaque pas compte.

Continue à marcher. Continue à respirer.

Ce guide accompagne une démarche personnelle. Il ne se substitue pas à une thérapie ni à un suivi par un professionnel de santé. En cas de détresse, parles-en à ton médecin ou à un psychologue.

© 2026 Laurent Philippe - Les Sens en Marche. Guide offert, pour un usage personnel.