JE VEUX GUÉRIR DU STRESS

Reprends ta vie en main



KIT SOS CRISE D'ANGOISSE



PROGRAMME 21 JOURS



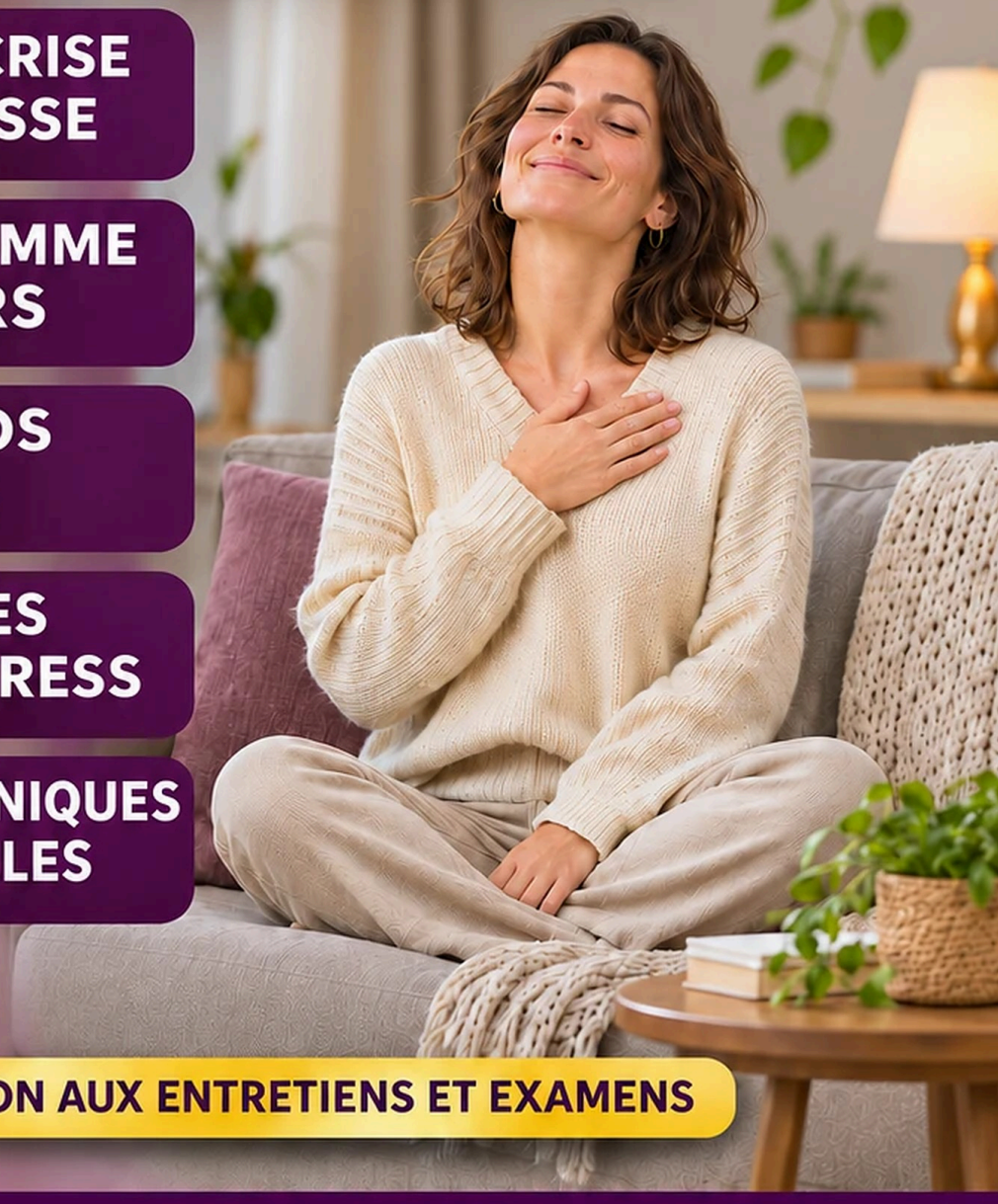
5 AUDIOS GUIDÉS



RECETTES ANTI-STRESS



+40 TECHNIQUES NATURELLES



PRÉPARATION AUX ENTRETIENS ET EXAMENS

SOPHROLOGIE • YOGA • MÉDITATION
HYPNOSE • RESPIRATION • SOMMEIL

À LIRE AVANT DE COMMENCER

Avertissement

Ce livre a été écrit par une infirmière diplômée d'État. Il donne des conseils généraux de bien-être : il n'est pas personnalisé et **ne remplace jamais l'avis, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de santé**.

Les plantes, huiles essentielles et compléments cités sont en vente libre, mais **vente libre ne veut pas dire sans risque**. Grossesse, allaitement, enfants, épilepsie, asthme, maladie chronique, traitement en cours (pilule, anticoagulant, antidépresseur, anxiolytique…) : demande toujours l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien avant de commencer. Les doses indiquées le sont à titre indicatif. Fais un test de tolérance au pli du coude avant toute application cutanée.

Ne modifie et n'arrête jamais un traitement médical sans en parler à ton médecin.

SOS En cas d'urgence

Idées suicidaires, détresse intense : appelle le **3114** (numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24, 7 j/7).
Urgence vitale : **15** (SAMU) ou **112**. Par SMS (personnes sourdes ou malentendantes) : **114**.

Les informations de ce livre sont à jour à la date de publication (édition 2026). Elles peuvent évoluer : en cas de doute, la parole de ton médecin prime toujours.

© 2026 — Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, sans autorisation écrite de l'autrice est interdite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Usage strictement personnel. Certaines illustrations proviennent de banques d'images.

SOMMAIRE

Ton chemin vers le calme

Clique sur un chapitre pour y aller directement.

PARTIE 1 · COMPRENDRE

1 **Stress, anxiété, angoisse : comprendre** 8
Ce qui se passe vraiment dans ton corps et dans ta tête

PARTIE 2 · L'URGENCE

2 **Kit SOS : quand l'angoisse monte** 13
Les gestes qui calment en moins de 5 minutes

PARTIE 3 · LES TECHNIQUES DU QUOTIDIEN

3 **Respirer pour s'apaiser** 20
Le seul « médicament » toujours sur toi, gratuit et sans effet secondaire

4 **Méditation et pleine conscience** 25
Calmer le mental, une respiration à la fois

5 **Sophrologie et relaxation** 30
Relâcher les tensions inutiles, en quelques minutes, n'importe où

6 **Visualisation et autohypnose** 35
Utiliser la force de ton imagination pour apaiser ton cerveau

7 **Dompter tes pensées** 40
Les outils de la thérapie cognitive et comportementale (TCC), version maison

8 **Les peurs du quotidien et l'anxiété de santé** 46
Magasin, voiture, avion, téléphone, peur d'être malade : un plan pour chaque peur

9 **Le corps qui apaise** 52
Yoga, automassage, acupression : libérer les tensions par le corps

10 **Bouger pour évacuer le stress** 60
Le sport, l'anxiolytique naturel le plus sous-estimé

PARTIE 4 · TON HYGIÈNE DE VIE

11 **Manger pour apaiser son stress** 64
Les nutriments, les aliments et les boissons qui t'aident vraiment

12 **Retrouver le sommeil** 75
Stress et insomnie : sortir du cercle vicieux

13 **Écrans, infos, réseaux : la détox digitale** 79
Reprendre le contrôle de ton téléphone (et de ton cerveau)

14 **Stress et hormones féminines** 84
Cycle, grossesse, post-partum, ménopause : quand les hormones s'en mêlent

15 **Travail, charge mentale et burn-out** 88
Protéger ton énergie avant qu'il ne soit trop tard

PARTIE 5 · LES MÉTHODES DOUCES

16 **L'art-thérapie** 93
Écrire, cuisiner, chanter, rire, dessiner : exprimer ce qui pèse

17 **Les huiles essentielles anti-stress** 98
Les 10 meilleures huiles, les recettes et toutes les précautions

18 **Plantes et compléments alimentaires** 105
Ce qui peut aider, et les précautions indispensables

19 **Fleurs de Bach, homéopathie, EFT et pierres** 110
Des rituels de bien-être, en complément, si tu y es sensible

PARTIE 6 · ALLER PLUS LOIN

20 **Se faire aider** 116
Les professionnels, les aides financières, les numéros et les applis

21 **Aider ton enfant ou ton ado stressé** 121
Reconnaître son stress, l'apaiser, et savoir quand consulter

22 **Les innovations 2026** 125
Montres connectées, réalité virtuelle, stimulation du nerf vague, IA : ce qui marche vraiment

PARTIE 7 · PASSER À L'ACTION

23 **Ton programme 21 jours** 130
Chaque jour une petite action, pour installer le calme durablement

24 **Des mots pour t'accompagner** 136
Les citations qui m'ont aidée à tenir et à avancer

ANNEXES

A **Annexes : tes pages à imprimer** 139
Mandalas, lettre de délivrance, journaux et objectifs

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Je suis infirmière. J'ai travaillé en psychiatrie, j'ai accompagné des dizaines de personnes anxieuses… et pourtant, je n'imaginais pas à quel point l'anxiété pouvait être destructrice avant de la vivre moi-même.

Tout a commencé après des soucis de santé et des épreuves difficiles. Sans m'en rendre compte, je perdais confiance en moi, je vivais avec une peur qui grandissait jour après jour, et je me créais des blocages.

La première fois, c'était au supermarché. Au fond du magasin, sans raison, je me suis sentie très mal : j'avais chaud, peur, une seule envie, sortir. Ce jour-là, je n'ai pas pu faire mes courses. Le lendemain j'y suis retournée : même scénario à la caisse. J'avais l'impression que j'allais tomber par terre. Une fois dehors, j'ai ressenti comme une délivrance.

Puis ça s'est étendu. L'aéroport, que j'adore parce qu'il rime avec évasion, est devenu une source de panique : peur des contrôles, peur de rater mon vol. Au retour, impossible de m'endormir. Le matin, je n'avais plus la force de me lever. Un soir, en voiture pour aller dîner, les mains moites et le cœur qui s'emballe : en cherchant sur internet, j'ai découvert le mot *amaxophobie*, la peur de conduire. C'était exactement ce que je vivais. Moi qui suis hyper sociable, j'ai commencé à avoir peur de rencontrer de nouvelles personnes. Je ne me reconnaissais plus, et je détestais la personne que je devenais.

J'en ai parlé à des amies qui ne m'ont pas vraiment prise au sérieux, tellement l'écart était grand entre celle que j'étais et celle que je devenais. Et je n'ai rien dit à mes parents : on veut toujours protéger ceux qu'on aime. Je faisais semblant, je parlais de « fatigue du travail ».

> **Mon conseil d'infirmière**
>
> Ne fais pas comme moi. Même si tu as ce côté protecteur, **mets des mots sur ce que tu vis, partage-le et fais-toi aider**. Garder tout pour soi nourrit l'anxiété.

Après quelques semaines très difficiles, j'ai décidé de ne pas baisser les bras et de redevenir celle que j'étais. Cela a pris plusieurs mois. J'ai testé énormément de choses : respiration, yoga, sophrologie, écriture, alimentation, sommeil, plantes, accompagnement… Aujourd'hui je vais bien, ma vie est redevenue normale.

Ce livre rassemble tout ce qui m'a aidée, complété par ce que la recherche a montré de plus utile ces dernières années. Nous sommes tous différents : certaines méthodes te parleront, d'autres non. Essaie, garde ce qui marche pour toi, et n'abandonne jamais. Même au fond du gouffre, on peut remonter. **Tu n'es pas seul(e).**

Comment utiliser ce livre

Ce livre n'est pas fait pour être lu d'une traite puis rangé. C'est une **boîte à outils**. Voici comment en tirer le maximum :

1. **Fais le test « Où en est ton stress ? »** (page suivante). Note ton score : tu le referas à la fin du programme.
2. **Lis la partie « Comprendre »**. Savoir ce qui se passe dans ton corps fait déjà baisser la peur.
3. **Imprime ou photographie la fiche SOS** du chapitre 2 et garde-la sur toi.
4. **Choisis 2 ou 3 techniques** qui te tentent dans les parties suivantes, pas toutes en même temps.
5. **Suis le programme 21 jours** : chaque jour une petite action de 5 à 20 minutes, avec un suivi à cocher.
6. **Utilise les annexes** : mandalas, lettre de délivrance, journal des émotions, journal des pensées.

💡 Les repères visuels du livre

💡 Astuce · ⚠️ Précaution · 🆘 Urgence / crise · 🩺 Conseil d'infirmière · 🔬 Ce que dit la science · ✍️ À toi de jouer · ⏱️ Durée

Test : où en est ton stress ?

Pour chaque phrase, entoure le chiffre qui correspond à **ces deux dernières semaines** : **0** = jamais · **1** = parfois · **2** = souvent · **3** = presque tout le temps.

Ces 2 dernières semaines…	Score
1. Je me sens tendu(e), nerveux(se) ou « à cran ».	0 1 2 3
2. Je n'arrive pas à arrêter de m'inquiéter.	0 1 2 3
3. J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille la nuit en pensant à mes soucis.	0 1 2 3
4. Je me sens fatigué(e) même après une nuit de sommeil.	0 1 2 3
5. J'ai des tensions physiques : mâchoire serrée, nuque, épaules, dos.	0 1 2 3
6. J'ai le cœur qui s'accélère, une boule au ventre ou dans la gorge.	0 1 2 3
7. Je m'irrite ou je m'énerve plus facilement qu'avant.	0 1 2 3
8. J'ai du mal à me concentrer ou à prendre des décisions.	0 1 2 3
9. J'évite certaines situations (magasin, route, foule, appels…) par peur.	0 1 2 3
10. Je grignote, je fume, je bois ou je scrolle plus pour « décompresser ».	0 1 2 3
11. J'ai l'impression d'être débordé(e), de ne jamais en faire assez.	0 1 2 3
12. Je prends peu de temps pour moi et pour ce qui me fait plaisir.	0 1 2 3

Ces 2 dernières semaines…	Score
13. J'ai eu des moments de peur intense, soudaine, avec des sensations physiques fortes.	0 1 2 3
14. Je me sens triste, vide ou sans envie.	0 1 2 3
15. Mon stress a des conséquences sur mon travail, mon couple, ma famille ou mes amis.	0 1 2 3
MON SCORE TOTAL (sur 45) — date :	..... / 45

0 à 12 : stress maîtrisé

Tu as de bonnes ressources. Ce livre va t'aider à les renforcer et à prévenir les coups durs.

13 à 25 : stress installé

Ton corps tire la sonnette d'alarme. Le programme 21 jours est fait pour toi : agis maintenant.

26 à 45 : stress élevé

Ton stress pèse lourd. Utilise ce livre **et** parle-en à ton médecin ou à un psychologue.

⚠️ Important

Ce test n'est **pas un diagnostic**. C'est un repère pour mesurer ton évolution. Si tu as répondu 2 ou 3 à la question 14, si tu as des idées noires ou si tu te sens en danger, n'attends pas : parle à un professionnel ou appelle le **3114**.

PARTIE 1 · COMPRENDRE

1

Stress, anxiété, angoisse : comprendre

Ce qui se passe vraiment dans ton corps et dans ta tête



DANS CE CHAPITRE

- Bon stress et mauvais stress
- Les symptômes à reconnaître
- Anxiété et angoisse : les différences
- Le cortisol et l'adrénaline
- Ton système nerveux « accélérateur / frein »
- Le nerf vague, ton allié

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une **réaction naturelle** de ton corps face à une situation perçue comme menaçante ou difficile. C'est une réponse à la fois physique et psychologique qui te prépare à faire face à un danger ou à une pression. Sans lui, nos ancêtres n'auraient pas survécu face à un prédateur.

Le « bon stress »

On imagine toujours le stress comme négatif. Pourtant, il existe un bon stress. La naissance d'un enfant, une remise de diplôme, un mariage, un premier rendez-vous : on ressent tous une grande excitation. Ce stress positif est **stimulant** : il motive, aide à se concentrer, à relever un défi. Il est de courte durée, rend même légèrement euphorique, puis disparaît. Il nous aide aussi à réagir vite face au danger : faire face ou fuir.

Le « mauvais stress »

On parle de mauvais stress quand le sentiment d'être **dépassé, sous pression, incapable de faire face** devient persistant. Quand il s'installe, envahit ton quotidien et change ton comportement, c'est le signal que quelque chose ne va pas. Un stress prolongé (on parle de stress chronique) peut favoriser l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les problèmes digestifs ou les maladies cardiovasculaires. D'où l'importance d'apprendre à le gérer.

Les symptômes du stress

Dans le corps	Dans les émotions	Dans la tête	Dans le comportement
Tensions musculaires, douleurs	Nervosité, irritabilité	Pensées qui tournent en boucle	Sommeil ou appétit perturbés
Cœur qui s'accélère, tension qui monte	Sautes d'humeur	Difficultés de concentration, oublis	Plus d'alcool, de tabac, de sucre, d'écrans
Insomnie, cauchemars	Tristesse, découragement	Sentiment d'être dispersé(e)	Isolement, moins de sorties
Maux de ventre, nausées, transit perturbé	Sentiment d'être submergé(e)	Décisions difficiles	Procrastination, grignotage, ongles rongés
Fatigue, épuisement	Perte de plaisir	Sensation de perte de contrôle	Évitement des responsabilités
Maux de tête, sueurs, souffle court			

L'anxiété et l'angoisse

L'anxiété

L'anxiété, c'est **l'anticipation désagréable** d'une situation. Ses symptômes apparaissent avant même que la situation ne commence : « et si ça se passait mal ? ». Elle peut être déclenchée par des événements stressants ou traumatisants, ou par des préoccupations excessives. Elle se manifeste par des troubles du sommeil, une difficulté à se concentrer, des tensions musculaires et la sensation de ne jamais être complètement reposé(e).

Corps	Émotions	Pensées	Comportements
Palpitations, respiration rapide	Inquiétude excessive, peur intense	Pensées négatives ou obsédantes	Évitement des situations qui font peur
Tensions, douleurs, tremblements	Appréhension permanente	Anticipation de catastrophes	Sommeil perturbé
Sueurs, boule dans la gorge, poitrine serrée	Irritabilité, nervosité	Difficulté à décider	Rituels, vérifications répétées
Maux de ventre, nausées	Impossible de se détendre	Peurs irrationnelles, phobies	Retrait des activités habituelles
Maux de tête, fatigue	Sensation d'agitation	Impression d'irréalité	Difficulté à profiter des bons moments

Les angoisses et la crise d'angoisse

L'angoisse est une forme **plus intense** d'anxiété, avec des symptômes physiques forts : oppression, cœur qui bat très vite, difficulté à respirer, tremblements, sueurs, nausées, vertiges. Elle peut être déclenchée par une situation, une pensée, un souvenir… ou survenir sans raison apparente.

En phase aiguë, c'est la **crise d'angoisse** (ou attaque de panique) : une sensation d'étouffement avec palpitations qui donne parfois l'impression que l'on va mourir ou devenir fou. C'est extrêmement impressionnant, mais **une crise d'angoisse n'est pas dangereuse en elle-même** : elle atteint son pic en quelques minutes (souvent moins de 10) puis redescend. Le chapitre 2 t'explique exactement quoi faire.

> ⚠️ **Fais vérifier tes symptômes**
>
> Douleur dans la poitrine, essoufflement, malaise, palpitations : la première fois (ou si les symptômes sont différents d'habitude), **consulte ou appelle le 15** pour éliminer une cause cardiaque ou autre. On ne conclut à l'angoisse qu'une fois le reste écarté.

En résumé

Stress · anxiété · angoisse

- **Le stress** est une relation de cause à effet : quelque chose se passe maintenant, ton corps réagit maintenant.
- **L'anxiété** est une inquiétude tournée vers le futur : tu anticipes négativement ce qui pourrait arriver.
- **L'angoisse** est une anxiété intense, avec des symptômes physiques forts, qui peut aller jusqu'à la crise.

Les angoisses peuvent être liées à des troubles anxieux : trouble panique, anxiété généralisée, phobies, anxiété sociale, stress post-traumatique… Quand elles deviennent envahissantes et gâchent ta qualité de vie, **chercher de l'aide est un vrai acte de courage**, pas un aveu de faiblesse.

Ce qui se passe dans ton corps

Face à un danger, ton cerveau (plus précisément l'amygdale, ton « détecteur d'alarme ») déclenche une cascade en quelques secondes :

1. **L'adrénaline** est libérée : le cœur accélère, la respiration devient rapide, les muscles se tendent, la digestion se met en pause. Ton corps se prépare à combattre ou à fuir.
2. **Le cortisol** prend le relais pendant plusieurs heures : il mobilise le sucre dans le sang pour te donner de l'énergie et maintient l'état d'alerte.
3. Quand le danger est passé, **le système de « frein » reprend la main** : le cœur ralentit, la respiration s'apaise, la digestion redémarre.

Le problème, c'est que ton cerveau **ne fait pas la différence** entre un lion et une pile de mails, une dispute ou une pensée inquiétante. Quand les alarmes sonnent toute la journée, le cortisol reste élevé : sommeil perturbé, fringales de sucre, graisse abdominale, fatigue, défenses immunitaires plus faibles, humeur en berne.

Ton système nerveux : un accélérateur et un frein

Le système sympathique (l'accélérateur)	Le système parasympathique (le frein)
Activé par le stress, la peur, la course	Activé par le repos, la digestion, la détente
Cœur rapide, respiration haute et courte	Cœur plus lent, respiration ample et lente
Muscles tendus, pupilles dilatées	Muscles relâchés, digestion active
Mode « survie »	Mode « réparation »

La bonne nouvelle : tu ne peux pas commander ton cœur, mais tu peux commander ta respiration. Et en ralentissant ta respiration, surtout l'expiration, tu appuies directement sur le frein. C'est la base de presque toutes les techniques de ce livre.

Le nerf vague, ton bouton « calme »

Le nerf vague est le principal nerf du système « frein ». Il part du cerveau, passe par la gorge, le cœur, les poumons et descend jusqu'au ventre. Quand il est stimulé, il envoie au cerveau le message « tout va bien, tu es en sécurité ». On parle de **tonus vagal** : plus il est bon, plus tu récupères vite après un stress.

Tu peux le stimuler simplement, plusieurs fois par jour :

🌬️ Expirer longtemps

Une expiration deux fois plus longue que l'inspiration (par ex. inspire 4 s, expire 8 s). C'est le moyen le plus rapide.

🎶 Fredonner, chanter

Le nerf vague passe près des cordes vocales. Fredonner « mmmm » bouche fermée pendant l'expiration fait vibrer la gorge et apaise.

💧 Le froid sur le visage

Asperge-toi le visage d'eau fraîche ou pose une poche froide sur le front et les joues 30 secondes : le cœur ralentit.

😄 Rire, faire un câlin

Le rire, un câlin de 20 secondes, caresser un animal : de puissants signaux de sécurité pour ton corps.

🔬 Ce que dit la science

La France fait partie des pays européens qui consomment le plus d'anxiolytiques et de somnifères. Ces médicaments peuvent être utiles et parfois indispensables, sur une durée courte et encadrée par un médecin, car ils exposent à une dépendance. Les approches non médicamenteuses (respiration, activité physique, thérapies comme la TCC, hygiène de sommeil) sont recommandées en première intention pour beaucoup de troubles anxieux légers à modérés, et en complément d'un traitement quand il est nécessaire.

Nous sommes tous différents. Écoute ton corps, ses besoins, fais-toi accompagner quand il le faut, et crois en toi. Tu vas découvrir dans ce livre une quarantaine de techniques : il en suffit de quelques-unes, bien choisies et pratiquées régulièrement, pour changer ton quotidien.

2

Kit SOS : quand l'angoisse monte

Les gestes qui calment en moins de 5 minutes



DANS CE CHAPITRE

- Ce qui se passe pendant une crise
- Le soupir physiologique
- La respiration carrée
- La technique 5-4-3-2-1
- Le froid qui apaise
- Ta fiche SOS à garder sur toi
- Ton fond d'écran SOS
- Aider un proche en crise

Pendant une crise : ce qu'il faut savoir

Une crise d'angoisse, c'est ton système d'alarme qui se déclenche **sans danger réel**. Ton corps réagit comme s'il devait fuir : cœur qui bat fort, souffle court, mains moites, vertiges, impression d'étouffer, de perdre le contrôle ou de mourir. Ce que j'ai vécu au supermarché, c'était exactement ça.

🩺 Les 3 phrases à te répéter

1. « C'est une crise d'angoisse. C'est désagréable, mais **ce n'est pas dangereux**. »
2. « Ça monte, ça atteint un pic, et **ça redescend toujours**, en général en moins de 10 minutes. »
3. « Je n'ai pas besoin de fuir. Je **respire lentement** et je laisse passer la vague. »

Le piège, c'est la peur de la peur : on a peur des sensations, donc l'alarme monte encore. En comprenant que les sensations sont inoffensives, tu casses ce cercle. Et en ralentissant ta respiration, tu appuies sur le frein.

⚠️ Quand appeler le 15

Si c'est la première fois, si tu as une douleur dans la poitrine qui irradie dans le bras ou la mâchoire, un malaise avec perte de connaissance, une maladie cardiaque ou respiratoire connue, ou si les symptômes ne ressemblent pas à tes crises habituelles : **appelle le 15**. Mieux vaut un appel « pour rien » qu'un problème non détecté.

Technique 1 : le soupir physiologique

C'est la technique la plus rapide pour faire redescendre la pression. C'est d'ailleurs ce que fait naturellement un enfant qui a beaucoup pleuré : deux petites inspirations saccadées, puis un long souffle.

1. **Inspire par le nez**, normalement, jusqu'à remplir tes poumons.
2. **Ajoute une deuxième petite inspiration** par le nez, courte, pour « remplir le haut ».
3. **Expire très lentement par la bouche**, longtemps, jusqu'à vider complètement tes poumons.
4. Recommence **1 à 3 fois** en cas de crise, ou pendant **5 minutes** pour un effet de fond.

🔬 Ce que dit la science

Une étude de l'université Stanford publiée en 2023 a comparé plusieurs exercices de respiration pratiqués 5 minutes par jour pendant un mois. Le « soupir cyclique » (double inspiration + longue expiration) a amélioré l'humeur et réduit l'anxiété un peu plus que la méditation de pleine conscience pratiquée sur la même durée.

Technique 2 : la respiration carrée

Utilisée par les pompiers, les militaires ou les soignants pour garder la tête froide. Elle occupe l'esprit (tu comptes) et régule le souffle. Imagine un carré dont tu parcours chaque côté :

1. **Inspire** par le nez en comptant jusqu'à 4.
2. **Bloque** poumons pleins en comptant jusqu'à 4.
3. **Expire** par la bouche en comptant jusqu'à 4.
4. **Bloque** poumons vides en comptant jusqu'à 4.
5. Recommence **4 à 6 fois**. Si bloquer te gêne, fais simplement inspire 4, expire 6.

> 💡 **Astuce**
>
> Trace le carré du doigt sur ta cuisse ou sur une table pendant que tu respires. Ça t'ancre encore plus.

Technique 3 : le 5-4-3-2-1 pour revenir ici et maintenant

Quand l'angoisse t'emporte dans les « et si… », tes 5 sens te ramènent au présent. Regarde autour de toi et nomme, à voix basse ou dans ta tête :

👀 5 choses

que tu **vois** (une lampe, la couleur d'un mur, un nuage…)

🖐️ 4 choses

que tu **touches** (tes pieds dans tes chaussures, le tissu de ton pull…)

👂 3 sons

que tu **entends** (une voiture, ta respiration, un oiseau…)

👃 2 odeurs

que tu **sens** (ton parfum, ton café…), ou deux odeurs que tu aimes

👅 1 goût

que tu **goûtes** (un chewing-gum, une gorgée d'eau…)

🧠 Et ensuite

Dis-toi : « Je suis ici. Je suis en sécurité. Ça va passer. »

Technique 4 : le froid qui calme

Le froid sur le visage déclenche un réflexe ancestral (le « réflexe de plongée ») qui **ralentit le cœur** en quelques secondes. C'est l'une des astuces que j'utilisais avant les situations stressantes.

- Asperge ton visage d'**eau très fraîche**, ou plonge-le quelques secondes dans un bol d'eau froide en retenant ta respiration.
- Pose une **poche de gel froid**, une canette fraîche ou une bouteille d'eau sur ton front, tes yeux, tes poignets ou ta nuque.

- En été ou dans les transports, un **éventail ou un mini-ventilateur de cou** est une vraie aide lors d'une montée de stress.

> ⚠️ **Précaution**
>
> Pas d'immersion du visage dans l'eau glacée si tu as un problème cardiaque, une tension basse ou si tu fais des malaises : contente-toi d'une compresse fraîche.

Technique 5 : les points qui apaisent

Deux points d'acupression faciles à faire discrètement, même au milieu d'un magasin (détails au chapitre 9) :

- **Le point HT7** : sur le pli du poignet, côté petit doigt, dans le petit creux. Masse doucement en respirant.
- **Le point P6** : trois doigts sous le pli du poignet, au milieu de l'avant-bras, entre les deux tendons. Appuie fermement 1 à 3 minutes.

Tu peux aussi tenir ton **objet apaisant** (chapitre 6) ou respirer **3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie** sur un mouchoir (chapitre 17), en prenant de lentes inspirations.

Ce qu'il vaut mieux éviter pendant une crise

Ce qui aggrave	Ce qui aide
Fuir la situation à tout prix	Rester, s'asseoir, laisser passer la vague
Respirer vite et fort « pour avoir de l'air »	Ralentir et allonger l'expiration
Se dire « je vais mourir, je deviens fou(folle) »	Se dire « c'est une crise, ça va passer »
Chercher ses symptômes sur internet	Appliquer sa fiche SOS
Café, alcool, cigarette pour se calmer	Un verre d'eau fraîche, une tisane

Pourquoi ne pas fuir ? Parce qu'à chaque fois que tu fuis, ton cerveau enregistre « cet endroit est dangereux », et la peur s'étend à d'autres lieux. C'est exactement comme ça que mes peurs du supermarché se sont étendues à la voiture et à l'aéroport. Rester, même quelques minutes, apprend au contraire à ton cerveau que tu es en sécurité.

Ta fiche SOS

Découpe-la, photographie-la ou mets-la en fond d'écran. Le jour où l'angoisse monte, tu n'auras pas à réfléchir : tu suis la fiche.

SOS MA FICHE SOS

1. Je nomme : « C'est une crise d'angoisse. Ce n'est pas dangereux. Ça va passer. »

2. Je respire : 3 soupirs physiologiques (2 inspirations par le nez + 1 très longue expiration par la bouche), puis inspire 4 · expire 6 pendant 2 minutes.

3. Je m'ancre : 5 choses que je vois · 4 que je touche · 3 que j'entends · 2 que je sens · 1 que je goûte.

4. Je refroidis : eau fraîche sur le visage, bouteille fraîche sur la nuque ou les poignets.

5. Je presse : le point HT7 (pli du poignet, côté petit doigt) en respirant lentement.

6. Je me parle avec douceur : « J'ai déjà traversé ça. Je suis capable. »

Ma phrase à moi : .....

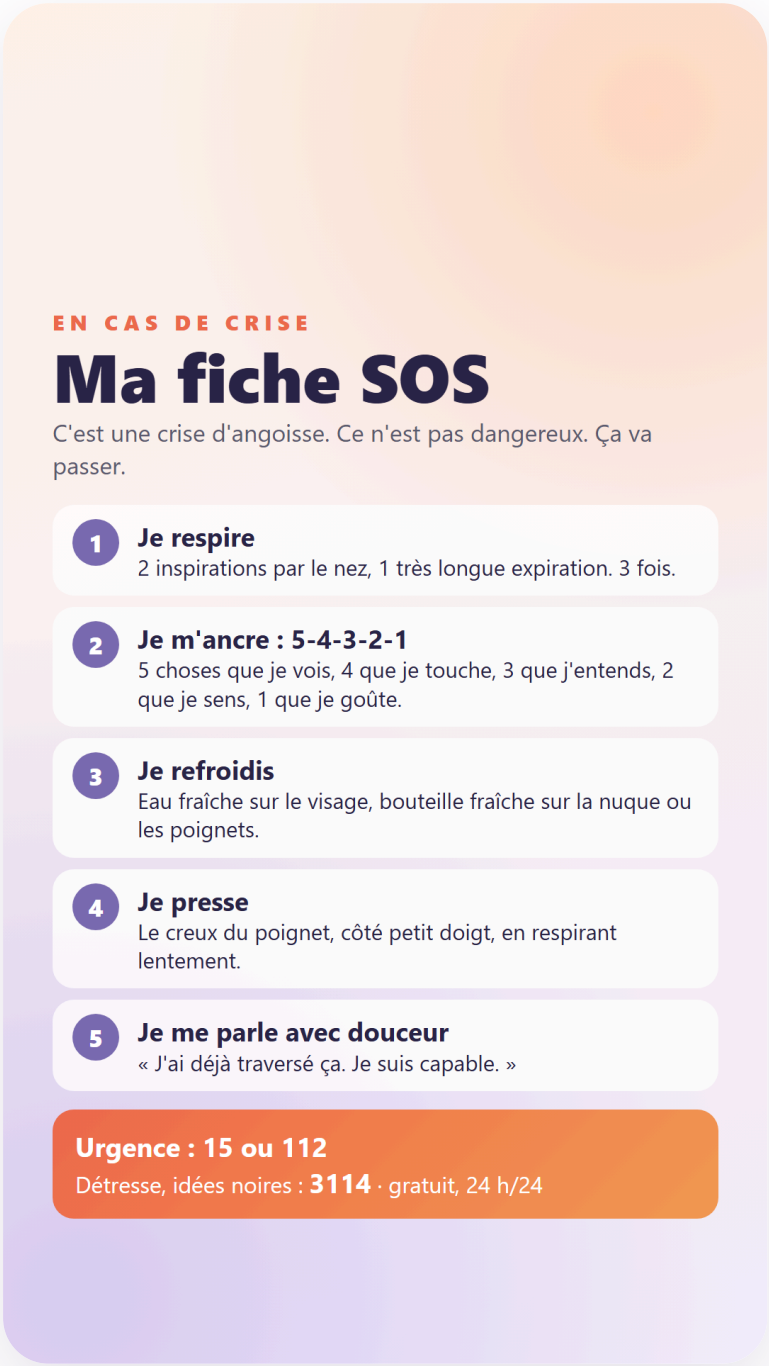
La personne que j'appelle : ..... **Tél. :** .....

Urgences : 15 ou 112 · **Détresse, idées suicidaires :** 3114 (gratuit, 24 h/24)

Ton fond d'écran SOS

Pour avoir ta fiche SOS **toujours sous les yeux**, mets-la en fond d'écran de verrouillage de ton téléphone : le jour où l'angoisse monte, tu n'as même pas besoin de le déverrouiller.

Comment faire ? Ouvre ce livre sur ton téléphone, zoome sur l'image ci-dessous pour qu'elle remplisse l'écran et fais une capture d'écran. Puis va dans les réglages de ton téléphone, rubrique « Fond d'écran », et choisis cette capture pour l'écran de verrouillage.



Après la crise

Une fois la vague passée, tu peux te sentir vidé(e), tremblant(e), fatigué(e). C'est normal : ton corps vient de produire beaucoup d'adrénaline.

- **Bois un grand verre d'eau** et mange quelque chose de simple si tu n'as pas mangé depuis longtemps.
- **Bouge doucement** : quelques pas, des étirements, pour évacuer l'adrénaline.
- **Note la crise** dans ton journal des émotions (annexe) : quand, où, ce qui s'est passé avant, ce qui t'a aidé. Avec le temps, tu repéreras tes déclencheurs.
- **Félicite-toi.** Vraiment. Tu as traversé quelque chose de dur.

> ⚠️ **Si les crises se répètent**
>
> Des crises fréquentes, une peur constante d'en refaire une, des lieux que tu commences à éviter : parles-en à ton médecin. Le **trouble panique** se soigne très bien, notamment avec la thérapie cognitive et comportementale (TCC). Tu n'as pas à vivre avec.

Aider un proche en crise d'angoisse

Si quelqu'un autour de toi fait une crise, ta présence calme compte plus que tes mots.

1. **Reste calme et proche**, parle doucement, avec des phrases courtes.
2. **Ne dis pas** « calme-toi » ou « c'est rien », dis plutôt : « Je suis là. Tu fais une crise d'angoisse, ça va passer. »
3. **Respire avec lui ou elle**, lentement, à voix haute : « On inspire… on expire longtemps… »
4. **Propose le 5-4-3-2-1** en posant des questions : « Qu'est-ce que tu vois de bleu ? »
5. **Ne le ou la force pas** à bouger, à parler ou à boire. Propose, sans insister.
6. **Après la crise**, encourage-le ou la à en parler à un médecin si c'est fréquent.

En cas de doute sur un malaise, de douleur thoracique ou de propos suicidaires : **15, 112 ou 3114**.

3

Respirer pour s'apaiser

Le seul « médicament » toujours sur toi, gratuit et sans effet secondaire



DANS CE CHAPITRE

- La cohérence cardiaque 365
- La respiration alternée
- La respiration à lèvres pincées
- La respiration abdominale
- La respiration en cinq temps
- Quelle respiration pour quel moment ?

Pourquoi la respiration change tout

Quand tu es stressé(e), ta respiration devient rapide, haute (dans la poitrine) et souvent bloquée. Cette respiration trop rapide perturbe l'équilibre entre l'oxygène et le gaz carbonique dans le sang… ce qui provoque des vertiges, des fourmillements, une sensation de manquer d'air, et donc encore plus d'anxiété. Un vrai cercle vicieux.

En ralentissant volontairement ton souffle, tu fais l'inverse : tu actives le nerf vague, ton cœur ralentit, tes muscles se relâchent. Respirer, c'est **le seul geste automatique de ton corps que tu peux aussi contrôler**. Profites-en !

La cohérence cardiaque : la méthode 365

C'est LA technique que je recommande à tout le monde, et celle qui m'a le plus aidée au quotidien. Elle consiste à respirer à un rythme précis, **6 respirations par minute** : ton rythme cardiaque se met alors à osciller de façon régulière, et ton système nerveux retrouve son équilibre.

3 · 6 · 5

3 fois par jour (matin, avant le déjeuner, fin d'après-midi) · **6 respirations par minute** (inspire 5 secondes, expire 5 secondes) · **pendant 5 minutes**.

Comment faire

1. Assieds-toi le dos droit, les pieds à plat au sol, les épaules relâchées. Tu peux aussi le faire debout.
2. **Inspire par le nez pendant 5 secondes**, en gonflant doucement le ventre.
3. **Expire par la bouche (lèvres légèrement entrouvertes) pendant 5 secondes**, comme si tu soufflais dans une paille.
4. Continue **5 minutes**, soit 30 respirations.
5. Pour aider le rythme, utilise une application gratuite ou une vidéo « cohérence cardiaque » : une bulle ou une vague qui monte et descend te guide.

🔬 Ce que dit la science

Les effets d'une séance de cohérence cardiaque sont décrits comme durables quelques heures : c'est pour ça qu'on recommande 3 séances réparties dans la journée. Pratiquée régulièrement, elle est associée à une baisse du stress perçu, de l'anxiété et parfois de la tension artérielle.

> 💡 **Variante pour le soir**
>
> Le soir, inspire 4 secondes et expire 6 secondes : allonger l'expiration favorise encore plus la détente et prépare au sommeil.

La respiration alternée

Dans quel cas ? Pour combattre l'anxiété, le stress, l'insomnie et retrouver de la concentration. Pratiquée pendant une dizaine de minutes, elle aide à faire baisser la tension avant une situation stressante.

1. Assis(e) confortablement, ferme les yeux. Pose le pouce droit sur la narine droite et l'annulaire sur la narine gauche.
2. Ferme la narine droite avec le pouce et **inspire lentement par la narine gauche**.
3. Ferme la narine gauche avec l'annulaire, ouvre la droite et **expire par la narine droite**.
4. **Inspire par la narine droite**, ferme-la, puis **expire par la narine gauche**. C'est un cycle.
5. Continue 5 à 15 minutes. Si tu es gaucher(ère), fais la même chose avec la main gauche.

La respiration à lèvres pincées

Dans quel cas ? Pour lutter contre l'anxiété et la sensation de manquer d'air. Elle t'aide à respirer plus lentement et plus profondément, avec moins d'effort.

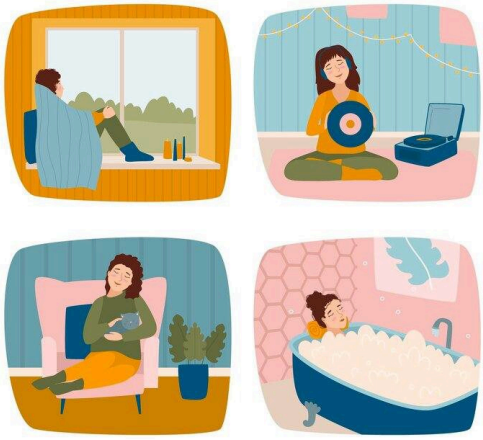
1. Assieds-toi le dos droit, ou allonge-toi.
2. **Inspire par le nez pendant 2 secondes**, en faisant descendre l'air dans ton ventre.
3. **Pince les lèvres** comme pour souffler une bougie et **expire lentement pendant 4 secondes**. L'expiration dure deux fois plus longtemps que l'inspiration.
4. Avec l'entraînement, passe à 4 secondes d'inspiration et 8 secondes d'expiration.
5. Continue 1 à 10 minutes.

La respiration abdominale (diaphragmatique)

Dans quel cas ? Pour l'anxiété de fond, les crises d'angoisse, le stress et les baisses de moral. C'est la respiration naturelle des bébés, que l'on perd avec le stress. Elle demande un peu d'entraînement : pratique-la tous les jours pendant 2 à 3 mois pour qu'elle devienne automatique.

1. Allonge-toi sur le dos, genoux pliés, avec un oreiller sous la tête si tu préfères.
2. Pose une main **sur le haut du ventre**, juste sous les côtes, et l'autre **au milieu de la poitrine**.

3. **Inspire lentement par le nez** en dirigeant l'air vers le ventre : la main du ventre se soulève, celle de la poitrine bouge le moins possible.
4. **Expire par le nez ou la bouche** en laissant le ventre redescendre doucement.
5. Commence par 2 à 3 minutes par jour, puis augmente progressivement jusqu'à 5 à 10 minutes.



La respiration abdominale se pratique facilement allongé(e) ou assis(e).

La respiration en cinq temps

Idéale **juste avant un examen, un entretien ou un rendez-vous** stressant. Assieds-toi, les pieds à plat au sol, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1. Inspire lentement en **gonflant le ventre**.
2. Continue l'inspiration en **gonflant le haut de la poitrine**.
3. **Bloque** ta respiration quelques secondes.
4. **Souffle lentement par la bouche**.
5. En fin d'expiration, **rentre le ventre** pour vider complètement tes poumons. Recommence plusieurs fois.

Quelle respiration pour quel moment ?

Situation	Technique conseillée	Durée
Crise d'angoisse, panique	Soupir physiologique, respiration carrée	1 à 3 min
Routine anti-stress de fond	Cohérence cardiaque 365	3 × 5 min / jour
Avant un examen, un entretien	Respiration en cinq temps, respiration carrée	2 à 5 min
Impression de manquer d'air	Lèvres pincées	2 à 10 min
Ruminations, besoin de concentration	Respiration alternée	5 à 15 min
Endormissement	Inspire 4 s, expire 6 à 8 s, allongé(e)	5 à 10 min

Situation	Technique conseillée	Durée
Anxiété chronique	Respiration abdominale	10 min / jour

🩺 Mon conseil d'infirmière

Ne respire pas « trop fort » : l'objectif n'est pas de prendre beaucoup d'air, mais de **ralentir**. Si tu ressens des vertiges ou des fourmillements, reprends une respiration normale quelques instants. Et si tu as une maladie respiratoire (asthme, BPCO), demande à ton médecin quelles techniques te conviennent.

✍️ À toi de jouer

Choisis **un seul** exercice de ce chapitre et programme 3 alarmes dans ton téléphone (par exemple 8 h, 12 h, 18 h) nommées « Je respire ». Fais-le pendant 7 jours, puis note ce qui a changé.

4

Méditation et pleine conscience

Calmer le mental, une respiration à la fois



DANS CE CHAPITRE

- C'est quoi, méditer ?
- Ta première méditation de 5 minutes
- La méditation assise classique
- Le scan corporel
- Le yoga nidra (repos profond)
- La pleine conscience au quotidien
- Les erreurs de débutant

Méditer, ce n'est pas « faire le vide »

La méditation est un **entraînement de l'esprit**. Le but n'est pas d'arrêter de penser (c'est impossible !), mais d'apprendre à **observer tes pensées sans te laisser embarquer**. Comme si tu regardais passer des nuages ou des voitures depuis le bord de la route, sans monter dedans.

La **pleine conscience** (ou *mindfulness*) consiste à porter ton attention, volontairement, sur le moment présent : ta respiration, tes sensations, ce que tu fais, sans jugement. Or l'anxiété vit dans le futur (« et si… ») et la rumination dans le passé (« j'aurais dû… »). Revenir au présent, c'est couper l'herbe sous le pied à l'angoisse.

> 🔬 **Ce que dit la science**
>
> Les programmes de pleine conscience sur huit semaines (comme le programme MBSR) sont parmi les approches de gestion du stress les plus étudiées. Ils sont associés à une baisse du stress, de l'anxiété et des rechutes dépressives. Leur efficacité vient surtout de la **régularité** : 10 minutes par jour valent mieux qu'une heure le dimanche.

Ta première méditation : 5 minutes

1. Installe-toi assis(e), sur une chaise ou un coussin, le dos droit mais pas raide. Pose les mains sur les cuisses.
2. Ferme les yeux ou baisse le regard vers le sol.
3. Porte ton attention sur ta respiration : l'air frais qui entre par les narines, le ventre qui se soulève, l'air plus chaud qui sort.
4. Compte tes respirations de 1 à 10, puis recommence à 1.
5. Quand tu t'aperçois que tu penses à autre chose (et ça arrivera souvent), **note-le gentiment** (« pensée ») et reviens à ta respiration. C'est ça, méditer : revenir, encore et encore.
6. Au bout de 5 minutes, bouge doucement les doigts, respire plus profondément et ouvre les yeux.

La méditation assise « classique »

Quand tu es à l'aise avec 5 minutes, tu peux allonger progressivement jusqu'à 15 ou 20 minutes, voire 30 minutes pour les plus motivés.

- Choisis un endroit calme et confortable. Assieds-toi en tailleur ou en demi-lotus sur un coussin, ou sur une chaise.
- Les genoux sont bien posés, la colonne vertébrale et la tête droites, les épaules relâchées, le menton légèrement rentré.
- Les yeux sont mi-clos, la main gauche posée dans la main droite, paumes vers le ciel.

- Respire normalement, reste présent(e) sans être crispé(e). Suis le mouvement de ta respiration, des poumons jusqu'au ventre.
- Reste immobile autant que possible. Ton esprit va s'apaiser petit à petit.

Le scan corporel (body scan)

Parfait **le soir au lit** ou quand tu sens des tensions partout. Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps.

1. Prends trois respirations lentes.
2. Porte ton attention sur tes **orteils** : chaleur, fraîcheur, picotements, contact du drap. Pas besoin de changer quoi que ce soit, observe simplement.
3. Remonte lentement : plantes des pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, bassin.
4. Puis le ventre, le dos, la poitrine, les mains, les bras, les épaules, la nuque.
5. Termine par le visage : mâchoire (souvent serrée !), joues, yeux, front, sommet du crâne.
6. À chaque zone tendue, imagine que ton expiration vient la détendre et la réchauffer.
7. Termine en ressentant ton corps entier, posé et lourd. Si tu t'endors, c'est parfait.

La pleine conscience au quotidien

Pas le temps de méditer ? Transforme les gestes de ta journée en petites méditations :

🧉 Le café conscient

Bois ta première boisson chaude sans téléphone : observe la chaleur de la tasse, l'odeur, le goût, pendant 2 minutes.

🚿 La douche consciente

Sens l'eau sur ta peau, la température, l'odeur du savon. Quand ton esprit part dans ta to-do list, reviens à l'eau.

🚶 La marche consciente

Marche un peu plus lentement que d'habitude et sens tes pieds se poser : talon, plante, orteils. Regarde autour de toi.

🍽️ La première bouchée

À chaque repas, savoure les 3 premières bouchées en pleine conscience : texture, saveurs, mastication.

💡 La pause STOP (1 minute)

Stop : tu t'arrêtes. **T**u respires : trois respirations lentes. **O**bserve : qu'est-ce que je ressens dans mon corps, mes émotions, mes pensées ? **P**oursuis : tu reprends ton activité plus calmement. À faire entre deux tâches ou avant de répondre à un message qui t'agace.

Le yoga nidra : le repos profond éveillé

Le yoga nidra (« sommeil yogique ») est une relaxation guidée qui se pratique **allongé(e), les yeux fermés, sans rien faire d'autre qu'écouter**. On l'appelle aussi « repos profond sans sommeil » (en anglais NSDR, pour *Non-Sleep Deep Rest*). Tu restes à la frontière entre l'éveil et le sommeil : le corps se repose profondément pendant que l'esprit suit une voix.

C'est LA technique idéale si tu « n'arrives pas à méditer » : pas besoin de te concentrer, la voix fait le travail pour toi. Elle est aussi précieuse **après une mauvaise nuit**, ou en début d'après-midi à la place d'une sieste.

Ta séance de 15 minutes

1. Allonge-toi sur le dos, un coussin sous les genoux, une couverture sur toi (le corps se refroidit quand il se détend).
2. **Pose ton intention** : une phrase courte et positive, au présent. Par exemple : « Je suis calme et en sécurité. » Répète-la trois fois dans ta tête.
3. **Fais le tour du corps** en nommant mentalement chaque partie, rapidement : pouce droit, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, poignet… et ainsi de suite jusqu'aux orteils, puis le côté gauche, le dos, le visage.
4. **Observe ta respiration** sans la changer. Compte à rebours de 27 à 1, une expiration à chaque chiffre. Si tu te perds, recommence à 27, sans t'agacer.
5. **Ressens des contraires** : imagine ton corps très lourd… puis très léger. Très chaud… puis frais.
6. **Visualise** quelques images simples qui défilent : une plage, une bougie, un arbre, un lac calme, ton lieu sûr.
7. **Reviens à ton intention** et répète-la trois fois.
8. Bouge doucement les doigts et les orteils, étire-toi, tourne-toi sur le côté, puis rouvre les yeux.

> 🔬 **Ce que dit la science**
>
> Les études sur le yoga nidra sont encore peu nombreuses, mais elles montrent des effets encourageants sur le stress, l'anxiété et la qualité du sommeil. Ce qui est certain : c'est sans risque et très reposant. Le plus simple pour commencer est de suivre une séance guidée en français (tape « yoga nidra » ou « NSDR » sur YouTube ou dans une application de méditation).

Les erreurs de débutant

Erreur	Ce qu'il faut savoir
« Je n'y arrive pas, je pense tout le temps. »	C'est normal. Chaque retour à la respiration est une réussite, c'est comme une répétition en musculation.
Méditer seulement quand ça va mal	Entraîne-toi quand ça va bien, pour savoir le faire quand ça va mal.

Erreur	Ce qu'il faut savoir
Vouloir faire 30 minutes dès le début	Commence par 3 à 5 minutes et augmente doucement.
Se juger : « je suis nul(le) »	Sois bienveillant(e) avec toi-même, comme avec un ami.
Méditer allongé(e) en journée	Tu risques de t'endormir. Assis(e), c'est mieux (sauf le soir).

> ⚠️ **Précaution**
>
> Si tu as vécu un traumatisme important, certaines méditations (surtout longues et en silence) peuvent faire remonter des émotions difficiles. Commence par des séances courtes, guidées, les yeux ouverts si besoin, et parles-en à ton psychologue.

Tu peux trouver de nombreuses méditations guidées gratuites sur YouTube et dans les applications présentées au chapitre 20.

5

Sophrologie et relaxation

Relâcher les tensions inutiles, en quelques minutes, n'importe où



DANS CE CHAPITRE

- C'est quoi, la sophrologie ?
- 6 exercices anti-stress (examen, entretien)
- La relaxation musculaire progressive
- Le mot « CALME »
- Check-list spécial examen

C'est quoi, la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode de relaxation qui combine **respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images positives**, pour retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit. Elle est très utilisée pour préparer un examen, un accouchement, une compétition, une intervention chirurgicale, ou simplement pour mieux gérer le stress du quotidien.

La période des examens (ou d'un entretien d'embauche) est particulièrement riche en stress : jeunes et moins jeunes soumettent leur corps et leur esprit à rude épreuve. Les exercices ci-dessous, basés sur le **relâchement des tensions inutiles**, t'aident à te détendre en quelques minutes seulement. Ils sont efficaces et faisables n'importe où.

> 💡 **Enregistre ta voix**
>
> Pour ne pas avoir à relire les consignes pendant l'exercice, enregistre-toi sur ton téléphone en lisant lentement les étapes, avec des pauses. Tu n'auras plus qu'à écouter, les yeux fermés.

Exercice 1 : la détente du corps entier

Pour reprendre tes révisions ou ton travail avec un nouveau souffle et une meilleure concentration.

1. Assieds-toi, le dos droit et la tête posée contre le dossier si possible. Relâche les épaules, ancre bien tes pieds dans le sol.
2. Ferme les yeux et laisse ton visage se détendre petit à petit : le front se décrispe, puis les sourcils, les paupières, les joues, la mâchoire. Savoure ce moment.
3. Ressens tous les points de contact entre ton corps et ce sur quoi tu es assis(e). Ton dos s'étale confortablement contre le dossier.
4. Relâche tes muscles et ressens ton corps entier au repos.
5. Respire longuement et passe en revue chaque partie de ton corps, de la tête aux orteils : la tête, le dos, le ventre, les fessiers, les jambes, les genoux, les chevilles, les pieds. Le but : prendre conscience de tout ton corps pour relâcher les zones tendues et apaiser ton esprit.

Exercice 2 : te visualiser en situation de réussite

La visualisation positive a un impact très positif sur l'angoisse et les phobies. Tu vas vivre ton examen ou ton entretien **à l'avance, de manière positive**. À faire quelques jours avant, ou quelques minutes avant pour chasser un pic de stress.

1. Assis(e), les yeux fermés, porte ton attention sur ta respiration. Compte lentement de 1 à 5 en inspirant, puis de 1 à 5 en expirant. Installe ce rythme calme.
2. Visualise-toi le jour J. Détaille ta tenue. Vois-toi confiant(e), le regard assuré. Tu entres dans la salle, tu salues le jury ou ton interlocuteur.

3. Tu t'installes avec assurance, tu parles avec aisance, tu réponds efficacement aux questions.
4. Prends conscience des sensations positives de cette scène : inspire en les accueillant, et diffuse-les dans tout ton corps à chaque expiration.

Variante : les yeux fermés, continue d'imaginer ta réussite, puis inspire profondément en serrant doucement la mâchoire et les poings quelques secondes. Expire en relâchant tout, et savoure l'instant présent.

Exercice 3 : la respiration debout

1. Debout, le dos droit, les épaules relâchées, les bras le long du corps, les pieds écartés de la largeur du bassin.
2. Ferme les yeux, respire calmement et écoute les battements de ton cœur. Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre, remplis bien tes poumons.
3. Expire doucement par la bouche en rentrant le ventre. Imagine que tu te vides de toutes les tensions et de tout ce qui t'encombre.
4. Prends conscience du bien-être que procure cet exercice.
5. Pour accentuer les sensations, pose une main sur le ventre et l'autre dans le bas du dos : sens le ventre se gonfler à l'inspiration et se creuser à l'expiration.

À faire 3 fois, le matin ou le soir au coucher.

Exercice 4 : contracter pour mieux relâcher

1. Assis(e) ou debout, le dos droit, les pieds écartés de la largeur du bassin.
2. Ferme les yeux et inspire profondément par le nez.
3. **Contracte un muscle** de ton corps, par exemple les abdominaux.
4. Retiens ta respiration quelques instants en maintenant la contraction.
5. **Expire fortement par la bouche en relâchant** ce muscle. Imagine que les tensions s'évaporent avec ton souffle.
6. Recommence avec une deuxième, puis une troisième partie du corps, jusqu'à passer tout ton corps en revue si tu en ressens le besoin.
7. Pour finir, contracte tous les muscles de ton corps en même temps, puis relâche tout : un apaisement général s'installe.

Exercice 5 : la relaxation musculaire progressive

Cette méthode (inspirée de la relaxation de Jacobson) apprend à ton corps la différence entre tension et détente. Allonge-toi sur un tapis ou une moquette.

1. Respire calmement, les mains sur le ventre. Sens-le se gonfler et se dégonfler.
2. Inspire en **crispant les muscles des jambes**, puis expire en relâchant. Reprends une respiration calme.
3. Plie les coudes, serre les poings en inspirant, puis relâche les mains et les biceps en expirant.
4. Crispe le front, puis relâche. Serre les mâchoires, puis relâche.
5. Remonte les épaules vers les oreilles, puis laisse-les retomber.
6. Bouge lentement la tête de droite à gauche, d'avant en arrière, puis en cercle. Masse doucement le tour des yeux.
7. Repère les tensions qui restent : crispe la zone en inspirant, relâche-la en expirant.

Exercice 6 : le mot « CALME »

1. Assis(e) sur une chaise ou allongé(e) sur ton lit, ferme les yeux et porte ton attention sur ta respiration.
2. Visualise le mot **CALME**. Observe ses cinq lettres, leur couleur, leur forme.
3. Inspire lentement en pensant à ce mot, et à l'expiration diffuse-le dans ta tête et sur ton visage.
4. Inspire de nouveau en comptant de 1 à 5, et à l'expiration diffuse le calme dans tes épaules, tes bras et tes mains.
5. Continue : diffuse le calme dans ta poitrine et ton ventre, puis dans ton dos, dans tes jambes et jusque dans tes pieds.
6. Recommence plusieurs fois.

Si tu veux aller plus loin, un sophrologue peut te proposer un accompagnement personnalisé, en général sur quelques séances.

Spécial examen, entretien, oral : ta check-list anti-trac

Examen, permis, oral, entretien d'embauche, prise de parole : voici tout ce qui marche, rassemblé sur une seule page.

Les jours d'avant

- **Visualise ta réussite** chaque jour (exercice 2) : tu « répètes » le jour J dans ta tête.
- **Fais ta cohérence cardiaque** 3 fois par jour (chapitre 3) : plus tu t'entraînes, plus elle marchera le jour J.
- **Prépare ton objet apaisant** (chapitre 6) et glisse-le dans ta poche.
- **Prépare tout la veille** : tenue, papiers, convocation, trajet, bouteille d'eau. Le stress de dernière minute, c'est souvent de la désorganisation.

La veille au soir

- Pas de révisions tardives ni d'écrans après 21 h. Un dîner léger, une tisane.
- **Un bain chaud 1 à 2 heures avant le coucher** pour détendre les muscles, avec 5 gouttes de lavande vraie mélangées dans une base pour bain (chapitre 17).
- Relaxation musculaire progressive (exercice 5) au lit. Et dors : **7 heures minimum**.

Le jour J

- **Le matin** : exercice 3 (respiration debout), trois fois, et un vrai petit-déjeuner. Pas plus d'un café.
- **Le froid, ton meilleur allié** : prends dans ta main, ou pose sur ton poignet ou ta nuque, quelque chose de frais (une poche de gel froid, une petite bouteille d'eau fraîche, une canette). Le froid aide à faire redescendre la réponse au stress et ralentit le cœur. Aux toilettes juste avant, passe-toi de l'eau fraîche sur les poignets et le visage.
- **La ventilation** : un **mini-ventilateur de cou** ou un **éventail** est une vraie solution quand tu sens la chaleur monter (joues rouges, sueurs). Rafraîchir le visage et la nuque calme le corps.
- **Dans la salle d'attente** : respiration en cinq temps (chapitre 3), puis le mot « CALME » (exercice 6). Presse le point Yin Tang entre les sourcils ou le point HT7 au poignet (chapitre 9).
- **Juste avant d'entrer** : un ou deux soupirs physiologiques (chapitre 2), la main serrée sur ton objet apaisant, et une phrase pour toi : « Je suis prêt(e). Je fais de mon mieux, et c'est suffisant. »
- **Pendant l'épreuve** : si tu as un trou noir, pose ton stylo, fais 3 respirations lentes avec une longue expiration, bois une gorgée d'eau, puis passe à la question suivante. L'information revient souvent quand on arrête de la chercher.

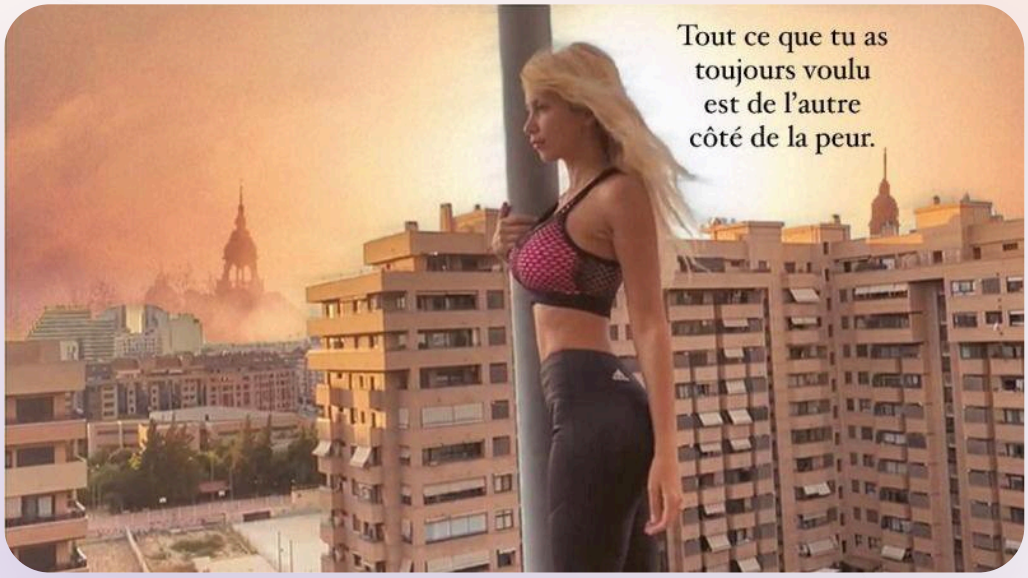
💡 Le kit anti-trac à mettre dans ton sac

Bouteille d'eau fraîche · mini-ventilateur ou éventail · ton objet apaisant · un roll-on anti-anxiété (chapitre 17, si tu le tolères) · un en-cas (banane, amandes, carré de chocolat noir) · ta fiche SOS.

6

Visualisation et autohypnose

Utiliser la force de ton imagination pour apaiser ton cerveau



DANS CE CHAPITRE

- Visualisation et imagerie mentale
- L'exercice en 3 étapes
- Ton lieu sûr
- L'objet apaisant (ancrage)
- L'hypnose
- Ta séance d'autohypnose

Visualisation et imagerie mentale

Ton cerveau réagit aux images que tu crées presque comme si elles étaient réelles. Imagine que tu croques dans un citron : tu salives, non ? C'est la même chose avec le stress… dans les deux sens. Ruminer une catastrophe active ton alarme ; imaginer un lieu paisible active ton frein.

La visualisation et l'imagerie mentale sont des techniques proches de l'hypnose. Dans la **visualisation**, tu imposes des images précises à ton esprit ; dans l'**imagerie**, tu laisses émerger les images qui viennent de ton inconscient. En créant consciemment des images solides, tu aides ton cerveau à se concentrer sur ce qui compte vraiment pour toi.

L'exercice en 3 étapes

Installe-toi dans un endroit calme, dans une position agréable. Commence toujours par quelques respirations lentes (chapitre 3).

Étape 1 : créer une image consciemment

Choisis une photo que tu aimes. Observe-la et décris-la avec le plus de détails possible : l'environnement, les couleurs, les formes, les personnes, l'action. Plus les détails sont précis, plus la visualisation est puissante. Recommence en ajoutant les sensations et émotions que la photo t'inspire, le contexte, les gestes les plus subtils.

Étape 2 : recréer l'image

Cache la photo et essaie de la faire revivre dans ton esprit, avec tous les détails mémorisés. Si l'image n'est pas encore claire, alterne entre l'étape 1 et l'étape 2.

Étape 3 : adapter la visualisation à la réalité

Choisis un endroit agréable et familier, et imagine-le avec tes **cinq sens** : le chant des oiseaux, les odeurs, la température, le vent sur ta peau, les couleurs, le sentiment de bien-être. Plus c'est précis et proche de la réalité, plus les bienfaits sont importants.

💡 Mes conseils

- Ta visualisation doit inclure des actions liées à un événement à venir ou à l'état que tu souhaites atteindre.
- Ne quitte jamais une visualisation brutalement : prolonge les émotions positives et reviens doucement à la réalité.
- Note ce que tu as ressenti juste après : l'expérience sera plus facile à recréer.

Ton lieu sûr : la plage

Allonge-toi, ferme les yeux. Ne pense pas à tes problèmes : ce moment est une évasion.

> *Imagine que tu es au bord de la mer, sur un transat doux et confortable. Tu te sens léger(e), détendu(e). Tu sirotes ton cocktail de fruits préféré : le goût est incroyable. Le ciel est d'un bleu magnifique, sans un seul nuage. Tu sens la chaleur du soleil sur ta peau, une petite brise rafraîchissante, cet air pur qui te fait tant de bien. Inspire… et expire. Tu entends le bruit des vagues et le cri des mouettes au loin. Le bien-être t'envahit. Profite de cet instant, laisse ton imagination faire le reste.*

Puis reviens doucement, comme au retour d'un merveilleux voyage. Tu es apaisé(e), allongé(e) sur ton canapé. Tu peux créer ton propre lieu sûr : une forêt, une maison d'enfance, un chalet… L'important, c'est qu'il soit **à toi** et que tu t'y sentes en sécurité.

> 💡 **Pour te motiver**
>
> Colle une belle photo ou une pensée positive sur ton frigo ou ton miroir de salle de bain. Au réveil, elle te redonnera de l'énergie et confiance en toi.

L'objet apaisant : ton ancre anti-stress

Cette technique crée un **réflexe conditionné** : ton cerveau associe un objet à une sensation de calme. Ensuite, toucher l'objet suffit à rappeler cette sensation.

1. Choisis un petit objet que tu aimes : un bijou, une pièce, un galet, une pierre.
2. Tiens-le dans ta main et imagine un endroit où tu te sens bien et en sécurité, par exemple une île paradisiaque.
3. Ressens les sensations : la chaleur du soleil, le vent salé.
4. Entends les sons.
5. Sens les odeurs.
6. Reste quelques minutes dans ce bien-être en serrant doucement l'objet. Répète l'exercice plusieurs jours de suite pour renforcer l'association.

Garde ensuite cet objet à portée de main, dans une poche. Chaque fois que tu le prendras, ton cerveau se souviendra de cette sensation. À utiliser en situation de stress : examen, entretien, transports, magasin…

L'hypnose

L'hypnose est un outil thérapeutique qui amène la personne dans un **état de conscience modifié**, entre la veille et le sommeil. C'est un état naturel : tu le connais déjà quand tu es absorbé(e) par un film ou que tu conduis « en pilote automatique ». Grâce à des suggestions, l'hypnothérapeute aide à soulager certains troubles et à mieux gérer les situations difficiles.

Tu peux consulter un professionnel formé (idéalement un soignant : médecin, psychologue, infirmier formé à l'hypnose) et aussi pratiquer l'**autohypnose** chez toi.

Ta séance d'autohypnose

Avant de commencer

- Choisis ton moment : matin, après-midi, ou le soir avant de dormir pour profiter de l'apaisement. La séance ne dépasse pas 30 minutes.
- Installe-toi dans un lieu calme où tu te sens bien : canapé, lit…
- Coupe ton téléphone. Tu dois avoir un vrai moment libre, sans rendez-vous dans l'heure qui suit.
- Enregistre ta voix pour te guider : parle lentement, comme si tu t'adressais à quelqu'un d'autre, et laisse de longues pauses. Tu trouveras aussi des séances guidées sur YouTube.

La séance

1. **Formule ton objectif à voix haute**, de façon claire, précise et positive, comme une demande à ton inconscient. Par exemple : « Je m'accorde 20 minutes de calme pour m'aider à trouver des solutions à mon stress. Tout ce qui va se passer sera positif et se déroulera en toute sécurité. Chaque jour, je suis de plus en plus détendu(e), libre et calme. Dans 20 minutes, je reviendrai frais(che) et disponible. »
2. **Choisis un point fixe** devant toi : un tableau, une décoration.
3. Tout en fixant ce point, **énumère tes perceptions** : « J'entends le tic-tac de l'horloge… Je sens le canapé sous mon dos… » Petit à petit, ta vigilance se relâche.
4. Continue de fixer le point jusqu'à ce que **tes paupières deviennent lourdes** et se ferment toutes seules. Les yeux fermés, continue de décrire tes sensations.
5. **Inspire et expire dix fois** en observant les mouvements de ta poitrine. Écoute ton souffle. Guide l'air vers ton ventre qui se gonfle comme un ballon. Ton corps devient de plus en plus léger.
6. Sens cette **légèreté** descendre de ta tête vers tes épaules, tes bras, tes mains, tes jambes, jusqu'au bout de tes orteils. À chaque partie, dis-toi : « Je sens mon corps entrer dans un monde intérieur rassurant. »
7. Dans ton monde intérieur, visualise **une graine dans ta main gauche**. Elle grandit, devient une jeune pousse, puis un arbre de plus en plus grand, qui représente ton bien-être, jusqu'à toucher un beau ciel bleu ensoleillé. Inspire cet air pur pendant 5 secondes, puis relâche doucement.
8. Savoure ce moment de tranquillité. Puis compte de 1 à 5, bouge les doigts et rouvre lentement les yeux. Tu te sens bien et léger(e).

Renouvelle les séances régulièrement pour créer une routine bien-être, et teste plusieurs exercices pour trouver ce qui te convient le mieux.

> ⚠️ **Précaution**
>
> L'autohypnose n'est pas conseillée seule en cas de troubles psychiatriques sévères (psychose, dissociation importante) ou de traumatisme non accompagné : dans ces cas, travaille avec un professionnel. Ne la pratique jamais en conduisant.

7

Dompter tes pensées

Les outils de la thérapie cognitive et comportementale (TCC), version maison



DANS CE CHAPITRE

- Pensées, émotions, comportements
- Les 10 pièges de la pensée anxieuse
- Le journal des pensées en 5 colonnes
- Décatastrophiser
- Le rendez-vous des soucis
- L'auto-compassion
- Affronter ses peurs pas à pas

Ce n'est pas la situation, c'est ce que tu en penses

> *« Le stress ne vient pas de ton patron, de tes enfants, de ton conjoint, des embouteillages ou de tes soucis de santé. Il vient de tes pensées sur ta situation. » — d'après Andrew Bernstein*

C'est un peu provocateur, mais il y a une grande vérité dedans. Deux personnes vivent le même embouteillage : l'une fulmine (« je vais être en retard, mon chef va me tuer »), l'autre met un podcast (« de toute façon, je n'y peux rien »). Même situation, pensées différentes, émotions différentes.

La **thérapie cognitive et comportementale (TCC)** repose sur ce triangle :

Pensée	→ Émotion	→ Comportement
« Je vais faire un malaise dans ce magasin. »	Peur, panique	Je sors en laissant mes courses.
« Ils vont trouver ma présentation nulle. »	Anxiété, honte	Je procrastine, je dors mal.
« Si je ne réponds pas tout de suite, on va m'en vouloir. »	Pression, culpabilité	Je vérifie mon téléphone sans arrêt.

En apprenant à **repérer et questionner** tes pensées automatiques, tu changes tes émotions et tes comportements. C'est l'une des approches les mieux validées scientifiquement contre l'anxiété. Ce chapitre t'en donne les outils de base, à utiliser seul(e) ou en complément d'un suivi.

Les 10 pièges de la pensée anxieuse

Ces « distorsions cognitives » sont des raccourcis que prend ton cerveau quand il est stressé. Coche celles que tu reconnais chez toi :

Le piège	Exemple	La question à te poser
☐ **La catastrophe**	« J'ai mal à la tête, c'est sûrement grave. »	Quelle est l'explication la plus probable ?
☐ **Le tout ou rien**	« Si ce n'est pas parfait, c'est raté. »	Y a-t-il un entre-deux ?
☐ **La généralisation**	« Ça rate toujours avec moi. »	Toujours ? Vraiment ? Cite une exception.
☐ **La lecture de pensées**	« Elle pense que je suis nulle. »	Comment je le sais ? Ai-je des preuves ?
☐ **La voyance**	« Je vais forcément échouer. »	Est-ce que je peux prédire l'avenir ?
☐ **Le filtre négatif**	Retenir 1 critique, oublier 10 compliments	Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Le piège	Exemple	La question à te poser
☐ **Les « je dois »**	« Je dois toujours être disponible. »	Qui a écrit cette règle ? Est-elle juste ?
☐ **L'étiquette**	« Je suis une incapable. »	Est-ce que je dirais ça à une amie ?
☐ **La personnalisation**	« C'est de ma faute s'il est de mauvaise humeur. »	Quels autres facteurs peuvent jouer ?
☐ **Le raisonnement émotionnel**	« J'ai peur, donc c'est dangereux. »	Une émotion est-elle une preuve ?

Le journal des pensées en 5 colonnes

C'est l'outil central de la TCC. Quand tu ressens une émotion forte, prends 5 minutes pour remplir ces colonnes (un modèle vierge t'attend en annexe).

1. Situation	2. Pensée automatique	3. Émotion (0-10)	4. Pensée alternative	5. Émotion après (0-10)
Au supermarché, file d'attente à la caisse	« Je vais faire un malaise devant tout le monde. »	Peur 8/10	« J'ai déjà eu ces sensations, je ne suis jamais tombée. C'est de l'angoisse, ça passe. Je respire. »	Peur 4/10
Mon chef me demande de passer le voir	« Il va me reprocher une erreur. »	Anxiété 7/10	« Il me convoque souvent pour des questions. Je ne sais pas encore ce qu'il veut. »	Anxiété 3/10
Une amie ne répond pas à mon message	« Elle m'en veut. »	Tristesse 6/10	« Elle est peut-être occupée. Je lui demanderai demain. »	Tristesse 2/10

Pour trouver la pensée alternative, pose-toi ces questions :

- Quelles sont les **preuves pour** et les **preuves contre** cette pensée ?
- Que dirais-je à **mon meilleur ami** s'il pensait ça ?
- Est-ce que ce sera encore important **dans 5 ans** ?
- Quelle est **l'explication la plus réaliste** ?
- Qu'est-ce que je peux **faire concrètement** maintenant ?

> **Mon conseil d'infirmière**
>
> Le but n'est pas de « penser positif » à tout prix ni de te mentir. C'est de penser **plus juste**. Une pensée réaliste et nuancée calme bien plus qu'un « tout va bien se passer » auquel tu ne crois pas.

Décatastrophiser : et si le pire arrivait ?

Quand une peur tourne en boucle, va jusqu'au bout du scénario au lieu de le fuir :

1. **Quel est le pire** qui pourrait arriver ? (Écris-le.)
2. **Quelle est la probabilité** réelle que ça arrive, sur 100 ?
3. **Si ça arrivait, que ferais-je** ? Qui pourrait m'aider ?
4. **Quel est le meilleur** scénario possible ?
5. **Quel est le scénario le plus probable** ?

Tu verras souvent que le pire est très improbable, et que même s'il arrivait, tu aurais des solutions. Comme le disait Shantideva : *« Si le problème peut être résolu, pourquoi s'inquiéter ? S'il ne peut pas l'être, s'inquiéter ne sert à rien. »*

Le rendez-vous des soucis

Tu passes tes journées à t'inquiéter ? Donne un **rendez-vous** à tes soucis plutôt que de les laisser t'envahir à tout moment.

1. Choisis un créneau fixe de **15 minutes par jour**, toujours à la même heure (par exemple 18 h), mais pas juste avant de dormir.
2. Dans la journée, quand une inquiétude arrive, note-la en un mot sur ton téléphone et dis-toi : « Je m'en occupe à 18 h. »
3. À l'heure du rendez-vous, relis ta liste. Pour chaque souci : est-ce que je peux agir ? Si oui, note une petite action. Sinon, écris-le et laisse-le partir.
4. Quand les 15 minutes sont finies, tu fermes le carnet. La suite, ce sera demain.

Au début c'est difficile, puis on remarque que beaucoup de soucis ont… disparu d'eux-mêmes avant le rendez-vous.

L'auto-compassion : te parler comme à ta meilleure amie

Quand ta meilleure amie rate quelque chose, tu lui dis : « Ce n'est pas grave, tu as fait de ton mieux. » Quand c'est toi ? « Tu es nulle, tu n'y arriveras jamais. » Cette petite voix critique entretient le stress, l'anxiété et la honte.

L'**auto-compassion**, étudiée notamment par la chercheuse américaine Kristin Neff, consiste à te traiter avec la même gentillesse que tu offrirais à quelqu'un que tu aimes. Ce n'est pas de la complaisance ni de l'égoïsme : les personnes qui ont plus d'auto-compassion **rebondissent mieux après un échec**, sont moins anxieuses et se découragent moins vite. Elle repose sur trois piliers :

Pilier	Au lieu de…	Essaie…
La gentillesse envers soi	« Je suis nulle. »	« C'est dur en ce moment, j'ai le droit d'avoir du mal. »
L'humanité partagée	« Il n'y a que moi qui vis ça. »	« Beaucoup de gens ressentent ça. Je ne suis pas seule. »
La pleine conscience	Ruminer, ou au contraire nier la douleur	« Je remarque que je suis très stressée, là, maintenant. »

Exercice 1 : la pause d'auto-compassion (1 minute)

Quand tu te sens mal, pose une main sur ton cœur (ou les deux) et dis-toi lentement :

1. « **C'est un moment difficile.** » (tu reconnais la souffrance)
2. « **La difficulté fait partie de la vie. D'autres vivent ça aussi.** » (tu n'es pas seule)
3. « **Que je puisse être douce avec moi-même.** » (tu t'offres de la gentillesse)

Trouve tes propres mots si ceux-là ne te parlent pas. Le geste de la main sur le cœur, ou une main qui caresse doucement ton bras, envoie à ton corps un vrai signal de sécurité.

Exercice 2 : la lettre de ton amie

Pense à quelque chose que tu te reproches. Imagine une amie qui t'aime inconditionnellement, qui connaît tes forces et tes faiblesses. Écris-toi une lettre de sa part : que te dirait-elle ? Relis-la le lendemain.

Exercice 3 : reformuler la voix critique

Pendant une journée, repère chaque fois que tu te critiques. Note la phrase exacte, puis reformule-la comme tu le dirais à ta meilleure amie. Exemple : « Je suis incapable de gérer ma vie » devient « Je gère beaucoup de choses en même temps, c'est normal d'être fatiguée. »

Affronter tes peurs, pas à pas

L'évitement soulage sur le moment, mais **entretient la peur** à long terme. La TCC propose l'**exposition progressive** : affronter ce qui fait peur, par petites marches, jusqu'à ce que le cerveau comprenne qu'il n'y a pas de danger. C'est ce qui m'a permis de retourner au supermarché, puis de reprendre la voiture.

Exemple d'échelle pour la peur du supermarché (de 0 = aucune peur à 10 = panique) :

Marche	Situation	Peur estimée
1	Aller jusqu'à l'entrée du magasin et ressortir	3/10
2	Faire un tour de 2 minutes dans le magasin, sans rien acheter	4/10
3	Acheter un seul article à une caisse vide	5/10

Marche	Situation	Peur estimée
4	Faire quelques courses à une heure calme	6/10
5	Faire les courses de la semaine en heure creuse	7/10
6	Faire les courses le samedi après-midi	8/10

Les règles : commence par la marche la plus basse ; reste dans la situation jusqu'à ce que la peur **baisse d'au moins moitié** (sans fuir) ; répète la même marche plusieurs fois avant de passer à la suivante ; utilise tes respirations ; félicite-toi à chaque marche.

✍️ À toi de jouer

Écris ta propre échelle pour une peur que tu évites (conduire, prendre l'avion, téléphoner, sortir seul(e)…). 5 à 8 marches, de la plus facile à la plus difficile.

⚠️ Quand se faire accompagner

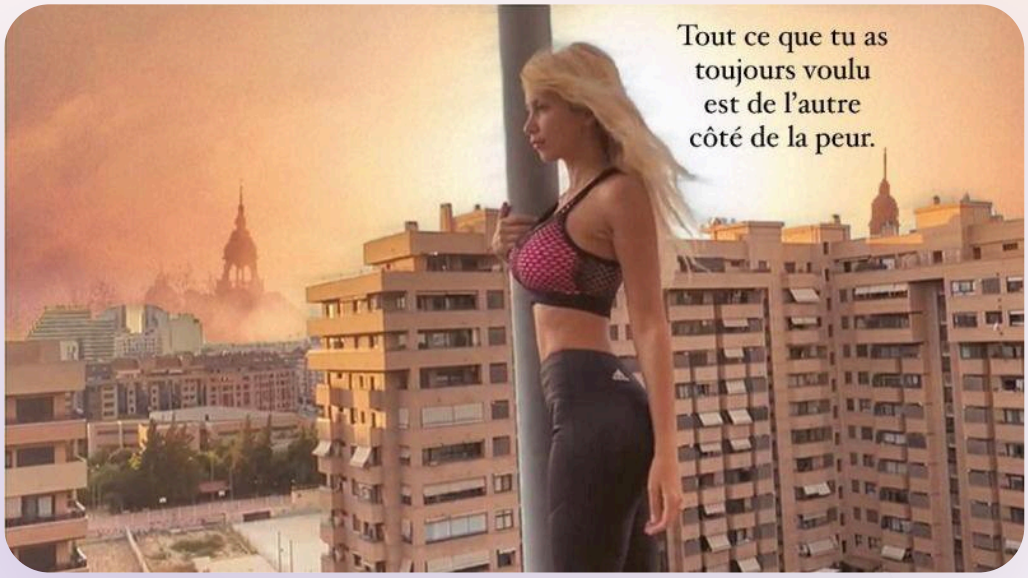
Pour les phobies importantes, le trouble panique, les TOC ou le stress post-traumatique, l'exposition se fait **avec un thérapeute formé en TCC**. Ce chapitre est une initiation, pas une thérapie.

PARTIE 3 · LES TECHNIQUES DU QUOTIDIEN

8

Les peurs du quotidien et l'anxiété de santé

Magasin, voiture, avion, téléphone, peur d'être malade : un plan pour chaque peur



DANS CE CHAPITRE

- La méthode en 4 temps
- Le supermarché et la foule
- La peur de conduire
- La peur de l'avion
- Téléphoner, parler en public
- L'anxiété de santé
- Dr Google : le piège

La méthode en 4 temps, pour toutes les peurs

Tu l'as lu dans mon histoire : mes peurs ont commencé au supermarché, puis se sont étendues à l'aéroport, à la voiture, aux nouvelles rencontres. C'est le propre de l'anxiété : **plus on évite, plus la peur grandit et s'étend**. La bonne nouvelle, c'est que le chemin inverse fonctionne aussi. Voici la méthode qui m'a permis de retrouver ma vie, à appliquer à chaque peur de ce chapitre :

1. **Comprendre** : ces sensations (cœur qui bat, chaleur, vertige) sont de l'angoisse, désagréable mais pas dangereuse (chapitre 1).
2. **S'équiper** : ta fiche SOS, tes respirations, ton objet apaisant, de l'eau fraîche (chapitres 2, 3 et 6).
3. **Monter les marches une par une** : une échelle de petites expositions, de la plus facile à la plus difficile (chapitre 7). Tu restes dans la situation jusqu'à ce que la peur baisse au moins de moitié.
4. **Répéter et se féliciter** : la même marche plusieurs fois, avant de passer à la suivante. Chaque réussite reprogramme ton cerveau.

> **Mon conseil d'infirmière**
>
> Si une peur t'empêche de travailler, de te déplacer ou de vivre normalement, ne reste pas seule avec elle. Un thérapeute formé en TCC t'accompagnera dans ces étapes, parfois avec la réalité virtuelle (chapitre 22). Et fais vérifier par ton médecin que tes symptômes n'ont pas une cause physique.

Le supermarché, la foule, les transports

C'est une peur très fréquente, liée à l'**agoraphobie** : la peur de faire un malaise ou une crise dans un endroit d'où il serait difficile de sortir ou d'être aidé(e). Ce que j'ai vécu à la caisse.

Avant d'y aller

- Choisis d'abord un **moment calme** (en semaine, tôt le matin ou en début d'après-midi) et un petit magasin.
- Prépare une **liste courte**, pour ne pas t'éterniser au début.
- Mange quelque chose avant (l'hypoglycémie donne des sensations proches de l'angoisse) et prends une **bouteille d'eau fraîche**.

Sur place

- Si l'angoisse monte, **ne quitte pas le magasin en courant** : arrête-toi dans un rayon, fais 3 soupirs physiologiques et le 5-4-3-2-1 (regarde les couleurs des produits, sens la poignée du caddie, écoute la musique du magasin).
- **Tiens ton objet apaisant**, ou la poignée fraîche du caddie, ou ta bouteille d'eau.
- Dans la file d'attente, pratique la **respiration carrée** en comptant discrètement. Rappelle-toi : ça monte, ça atteint un pic, ça redescend.

- Une fois tes courses finies, **félicite-toi**, même si c'était difficile. Tu as tenu.

La peur de conduire (amaxophobie)

Mains moites, cœur qui s'emballe, peur de perdre le contrôle, de faire un malaise au volant, d'avoir un accident ou d'être bloqué(e) sur l'autoroute… C'était ma peur à moi, en allant à ce dîner.

Marche	Exercice	Peur estimée
1	M'asseoir dans la voiture à l'arrêt, moteur éteint, 5 minutes, en respirant	2/10
2	Démarrer et rester à l'arrêt, puis faire le tour du parking	3/10
3	Rouler dans mon quartier, à une heure calme, avec un proche	4/10
4	Le même trajet, seul(e)	5/10
5	Un trajet de 15 minutes sur une route connue	6/10
6	Un trajet avec un peu de circulation, puis une voie rapide	7-8/10

💡 Mes astuces au volant

- **Respire en allongeant l'expiration** (inspire 4 secondes, expire 6) : c'est discret et compatible avec la conduite. Pas d'exercices les yeux fermés au volant, évidemment !
- **Rafraîchis-toi** : clim ou fenêtre entrouverte, une bouteille d'eau fraîche à portée de main.
- **Parle à voix haute** ou chante : ça ralentit la respiration et occupe l'esprit.
- **Repère des endroits où t'arrêter** sur ton trajet (parkings, aires) : savoir que tu peux t'arrêter rassure énormément.
- Si la peur devient trop forte, **gare-toi en sécurité**, fais tes respirations, et repars quand tu te sens prêt(e). Tu n'as pas échoué : tu as géré.

⚠️ Sécurité

Si tu prends un traitement qui peut provoquer une somnolence (anxiolytique, somnifère, certaines plantes comme la valériane), demande à ton médecin si tu peux conduire. Et si tu as des malaises avec perte de connaissance, ne conduis pas avant d'avoir consulté.

Si la peur est très ancienne ou liée à un accident, des **auto-écoles spécialisées** proposent des cours pour les conducteurs anxieux, et la thérapie (TCC, EMDR après un accident) est très efficace.

La peur de l'avion

- **Informe-toi** : l'avion est l'un des moyens de transport les plus sûrs. Les turbulences sont désagréables mais ne mettent pas l'avion en danger : il est conçu pour les supporter.

- **Prépare le voyage** pour réduire les imprévus : arrive en avance (c'était ma peur : rater mon vol et les contrôles), garde tes papiers au même endroit, enregistre-toi en ligne.
- **Choisis ta place** : près de l'aile, les mouvements se ressentent moins ; côté couloir, on se sent moins enfermé(e).
- **Dans l'avion** : cohérence cardiaque au décollage, eau fraîche, musique ou méditation téléchargées à l'avance, ton objet apaisant, une activité qui occupe (film, coloriage, mots croisés). Préviens le personnel de bord : ils ont l'habitude et sont souvent très rassurants.
- **Évite l'alcool et le café**, qui augmentent les palpitations et déshydratent.
- Certaines compagnies et associations proposent des **stages contre la peur de l'avion**, parfois avec simulateur. La réalité virtuelle est aussi très utilisée pour cette phobie.

Téléphoner, parler en public, rencontrer des gens

C'est souvent lié à la **peur du jugement** (anxiété sociale) : peur de bafouiller, de rougir, de dire une bêtise, d'être mal vu(e).

- **Téléphoner** : écris 3 ou 4 phrases clés avant d'appeler. Commence par des appels « faciles » (un horaire d'ouverture, une prise de rendez-vous). Souris en parlant, ça s'entend et ça détend.
- **Parler en public** : répète à voix haute plusieurs fois, filme-toi, puis répète devant une personne de confiance. Utilise la check-list anti-trac du chapitre 5. Regarde 2 ou 3 visages bienveillants dans le public. Et rappelle-toi : les autres remarquent beaucoup moins ton stress que tu ne le crois.
- **Rencontrer des gens** : fixe-toi de petits défis (dire bonjour à un voisin, poser une question à un collègue), prépare 2 ou 3 sujets de conversation, et concentre-toi sur l'autre (pose-lui des questions) plutôt que sur toi.

> ✍️ **À toi de jouer**
>
> Quelle est la peur qui limite le plus ta vie aujourd'hui ? Écris ton échelle de 6 marches dans ton carnet, et programme ta première marche dans les 7 prochains jours.

L'anxiété de santé : la peur d'être malade

Un mal de tête devient une tumeur, une palpitation devient une crise cardiaque, un grain de beauté devient un cancer… L'**anxiété de santé** (autrefois appelée hypocondrie) est une inquiétude excessive et durable d'avoir ou de développer une maladie grave, malgré des examens rassurants. Elle est fréquente, et elle démarre souvent **après un problème de santé, à soi ou chez un proche**. C'est exactement comme ça que tout a commencé pour moi.

Le cercle vicieux

Étape	Ce qui se passe
1. Une sensation	Un pincement, une fatigue, un cœur qui bat plus vite

Étape	Ce qui se passe
2. Une pensée catastrophe	« Et si c'était grave ? »
3. L'angoisse	Qui provoque… de nouvelles sensations (palpitations, vertiges, boule au ventre)
4. La vérification	Palper, prendre son pouls, chercher sur internet, demander à être rassuré(e)
5. Le soulagement de courte durée	…puis le doute revient, encore plus fort

Ce qui aide vraiment

1. **Un seul médecin de confiance** : fais un bilan, puis convenez ensemble d'un rythme de suivi. Évite d'enchaîner les avis et les examens : chaque examen rassure quelques jours, puis le doute revient.
2. **Réduis les vérifications petit à petit** : se palper, prendre sa tension ou son pouls plusieurs fois par jour entretient l'anxiété. Fixe-toi une règle (par exemple une seule fois par jour, puis une fois par semaine).
3. **Utilise le journal des pensées** (chapitre 7) pour chaque inquiétude : « Quelles sont les preuves ? Quelle est l'explication la plus probable ? Qu'a dit mon médecin ? »
4. **Le rendez-vous des soucis** (chapitre 7) : reporte tes inquiétudes de santé à ton créneau de 15 minutes.
5. **Accepte une part d'incertitude** : personne ne peut avoir la certitude à 100 % d'être en parfaite santé. Apprendre à vivre avec ce petit doute, c'est la clé.
6. **Reprends des activités** que tu as arrêtées « au cas où » (sport, sorties, voyages) : ton corps est plus solide que ton anxiété ne le dit.

Dr Google : le piège

Chercher ses symptômes sur internet, c'est presque toujours tomber sur le pire scénario, parce que les cas graves sont ceux dont on parle le plus. On appelle même ça la **cybercondrie**.

> ⚠️ **Ma règle**
>
> - **Ne cherche pas tes symptômes sur internet**, et ne demande pas non plus à une IA de te poser un diagnostic (chapitre 22).
> - Si tu as besoin d'une information santé, utilise des **sources fiables** (ameli.fr, le site de l'Assurance maladie, ou ton pharmacien) et pose tes questions à ton médecin.
> - Si tu sens l'envie de chercher, **attends 30 minutes** et fais un exercice de respiration. Souvent, l'envie passe.

💡 Quand faut-il quand même consulter ?

L'anxiété de santé ne veut pas dire « ne jamais consulter ». Un symptôme **nouveau, qui persiste, qui s'aggrave**, une douleur thoracique, une perte de poids inexpliquée, du sang : consulte. Le but n'est pas d'ignorer ton corps, mais d'arrêter de vivre dans la peur permanente. Une thérapie TCC est très efficace pour l'anxiété de santé.

9

Le corps qui apaise

Yoga, automassage, acupression : libérer les tensions par le corps



DANS CE CHAPITRE

- Yoga : 11 postures anti-stress
- L'automassage
- 8 points d'acupression
- L'acupuncture
- Les exercices du nerf vague
- Douche fraîche et froid

Yoga : 11 postures anti-stress

Le yoga associe des postures, la respiration, la méditation et la relaxation. Il réduit le stress en te ramenant dans l'instant présent, avec une respiration lente qui détend. Il diminue les tensions musculaires, améliore la circulation et t'aide à mieux contrôler tes pensées. C'est un précieux allié pour réveiller le corps le matin et le préparer au sommeil le soir.

⏱ Comment pratiquer

Trouve un endroit calme, un tapis, respire profondément. Enchaîne les 11 postures (environ 15 minutes), sans forcer. Tu peux faire le circuit **2 à 3 fois**, puis te détendre **10 minutes** en posture finale. Commence par **1 à 2 fois par semaine** pour installer une routine, puis augmente si tu aimes.



1. La posture facile — 2 min

Assis(e) en tailleur, le dos droit, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Respire profondément et lentement, vide ton esprit, libère le stress et les tensions.



2. La posture de l'enfant — 1 min

À genoux, les fesses sur les talons, penche le buste vers l'avant et allonge les bras devant toi, le front au sol. Détends la colonne, le cou et les épaules, sens l'étirement des hanches et du bas du dos.



3. La posture du chat — 30 s

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Expire en arrondissant le dos vers le plafond et en rentrant le menton.



4. La posture de la vache — 30 s

Inspire en creusant le dos, le ventre vers le sol, et lève doucement la tête. Sens l'étirement de la poitrine et du cou. Alterne chat et vache au rythme de ta respiration.



5. Le chien tête en bas — 1 min

Depuis les quatre pattes, pousse dans les mains et soulève les hanches vers le haut et l'arrière. Respire profondément, ouvre les épaules, rapproche les talons du sol sans forcer (genoux fléchis si besoin).



6. La flexion debout — 1 min

Debout, expire en enroulant le buste vers l'avant, genoux souples, laisse pendre la tête et les bras. Rentre légèrement le ventre et allonge le dos. Remonte très lentement, vertèbre par vertèbre.



7. L'angle lié allongé — 1 min

Allongé(e) sur le dos, plie les genoux et colle les plantes de pieds l'une contre l'autre. Laisse les cuisses s'ouvrir, genoux détendus. Tu peux glisser des coussins sous les genoux.



8. Le pont — 30 s

Sur le dos, pieds à plat au sol, largeur du bassin. Inspire et soulève les hanches et la poitrine. Redescends doucement en expirant.



9. Le cobra — 30 s

Allongé(e) sur le ventre, mains sous les épaules. Inspire, pousse dans les mains et soulève la poitrine, épaules basses. Ne force pas sur le bas du dos.



10. Les jambes contre le mur — 5 min

Allongé(e) sur le dos, les fesses près du mur, étends les jambes contre le mur. Bras ouverts, respire tranquillement. Idéal en fin de journée et pour les jambes lourdes.

😌

11. La posture du cadavre (savasana) — 5 min

Allongé(e) sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, paumes vers le ciel. Laisse ton corps peser, profite de tous les bienfaits de ta séance.

> ⚠️ **Précaution**
>
> Ne force jamais : une posture ne doit pas faire mal. En cas de douleurs du dos, de la nuque, de grossesse, d'hypertension ou de glaucome (pour les postures tête en bas), demande conseil à ton médecin ou à un professeur de yoga.

L'automassage

C'est très simple : masse différentes parties de ton corps en commençant par le **visage** (front, tempes, mâchoire), puis descends derrière la **nuque** en croisant les mains et en faisant des mouvements de va-et-vient. Saisis ensuite à pleine main le muscle de chaque **épaule** (le trapèze) et presse-le plusieurs fois.



Quelques gestes d'automassage du visage et du cou.

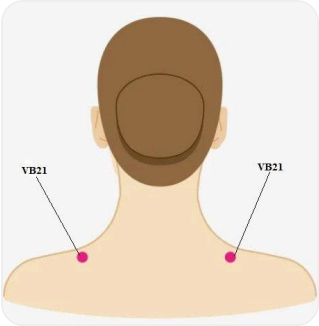
Les **tempes**, le **plexus solaire** (au creux de l'estomac) et les **pieds** sont des zones très sensibles à l'automassage. Quelques pressions circulaires suffisent pour dénouer les tensions.

> 💡 **Le massage de la mâchoire**
>
> On serre souvent les dents sans s'en rendre compte quand on est stressé(e). Pose les doigts sur les muscles des joues (ils gonflent quand tu serres les dents), masse en petits cercles 1 minute en ouvrant légèrement la bouche. Effet détente immédiat !

L'acupression : 8 points anti-stress

L'acupression et l'acupuncture font partie de la médecine traditionnelle chinoise, pratiquée depuis des milliers d'années. L'acupression est une technique de **massage par pression des doigts** sur des points précis, situés le long de ce que cette médecine appelle des méridiens. Certains gestes très simples peuvent être faits seul(e), à la maison ou discrètement en public. Les mains et les pieds sont les zones les plus sensibles.

> ⏱️ **Comment faire**
>
> Appuie et masse chaque point **2 à 3 minutes**, en faisant de petits mouvements circulaires, tout en **respirant profondément**. En traitement de fond, jusqu'à 3 fois par jour. En cas de montée d'angoisse, tu peux insister plus longtemps.



1. Le point VB21 (Jian Jing)

Situé entre la base du cou et l'épaule, au sommet du trapèze. Incontournable pour relâcher les tensions des épaules liées au stress. Pince doucement le muscle entre le pouce et les doigts.

⚠️ À éviter pendant la grossesse.



2. Le point Hoku (GI4, « union de la vallée »)

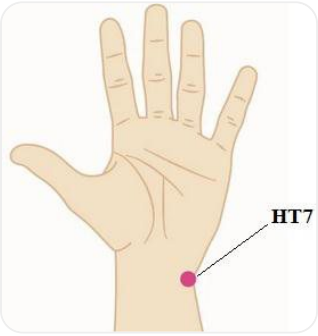
Entre le pouce et l'index, dans le muscle charnu. Masse cette zone en respirant profondément et maintiens la pression 2 à 3 minutes.

⚠️ Point traditionnellement déconseillé pendant la grossesse.



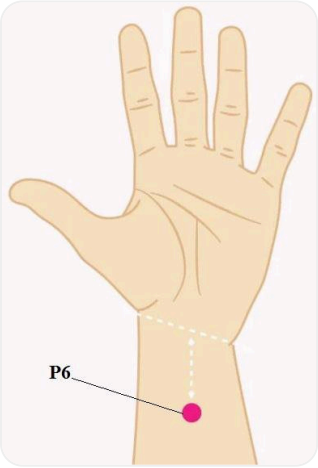
3. Le point Lao Gong (8PC)

Au centre de la paume, là où arrive le bout du majeur quand tu fermes le poing. Ferme les yeux, commence par la main gauche : avec le pouce de l'autre main, fais 5 séries de 5 pressions avec rotation. Respire calmement, puis passe à la main droite.



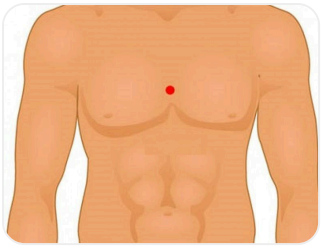
4. Le point HT7 (Shen Men, « porte de l'esprit »)

Sur le pli du poignet, côté petit doigt, dans le petit creux. Pose ton pouce dessus et masse doucement en respirant profondément, sur les deux mains. Il aide à apaiser les tensions émotionnelles. Si le point est sensible, c'est qu'il a besoin d'être travaillé.



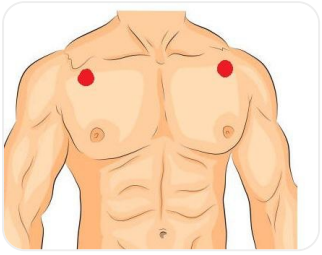
5. Le point P6 (Nei Guan, « maître du cœur »)

Mesure trois doigts à partir du pli du poignet vers le coude : le point est au milieu, entre les deux tendons. Appuie fermement avec le pouce en faisant de petits cercles, 1 à 3 minutes. Il est connu pour aider à calmer l'émotivité, les nausées et favoriser le sommeil.



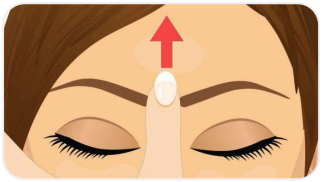
6. Le point Shan Zhong (17VC)

Au centre de la poitrine, sur le sternum, entre les deux seins. Masse en petits cercles 2 à 3 minutes en respirant profondément. Utile quand tu as une sensation d'oppression : il aide à ouvrir la poitrine et libérer le diaphragme.



7. Le point Zhong Fu (LU1)

Trois largeurs de doigts sous la clavicule, vers l'épaule. Appuie avec les pouces des deux côtés, en même temps ou l'un après l'autre. Traditionnellement utilisé pour aider à lâcher prise.



8. Le point Yin Tang (« troisième œil »)

Entre les sourcils, à la racine du nez. Avec le bout du majeur, fais des pressions ou de légers tapotements en respirant tranquillement. Idéal contre le trac, avant un examen ou une opération, en cas de difficultés à t'endormir ou de pensées qui tournent.

Avant de commencer, installe-toi au calme. Tu peux mettre une musique douce.

🔬 Ce que dit la science

Les études sur l'acupression montrent des résultats encourageants sur l'anxiété, mais elles sont souvent de petite taille. Une partie de l'effet vient sans doute de la respiration lente et de l'attention portée au corps pendant le massage. C'est sans risque quand on appuie avec douceur : teste et garde ce qui te fait du bien.

L'acupuncture

L'acupuncture stimule des points précis à l'aide de fines aiguilles stériles et à usage unique. Selon la médecine chinoise, elle rétablit la libre circulation de l'énergie dans le corps. Beaucoup de personnes la trouvent apaisante contre le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Lors de la séance, l'acupuncteur fait le point avec toi : c'est aussi un lieu d'écoute et de décompression. Il pose une dizaine d'aiguilles pendant environ 20 minutes, au calme. Une fatigue peut se faire sentir après la séance.

🩺 Mon conseil d'infirmière

Choisis un **médecin acupuncteur** ou un professionnel formé et reconnu, qui utilise des aiguilles stériles à usage unique. Certaines mutuelles remboursent une partie des séances.

Les exercices du nerf vague

En plus des techniques du chapitre 1, voici une mini-routine de 3 minutes pour stimuler ton nerf vague, ton bouton « calme » :

1. **Le bourdonnement** (1 min) : inspire par le nez, puis expire longuement en faisant « mmmmm » bouche fermée. Sens la vibration dans ta gorge et ton visage.
2. **Le regard latéral** (1 min) : allongé(e), les mains croisées derrière la tête, garde la tête immobile et regarde le plus loin possible à droite avec les yeux seulement, 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que tu bâilles ou déglutisses. Fais pareil à gauche.
3. **Le massage des oreilles** (1 min) : masse doucement le creux de l'oreille et le pavillon entre le pouce et l'index, puis tire légèrement les lobes vers le bas.

Termine par trois soupirs physiologiques. Cette routine est parfaite au réveil ou avant de dormir.

Le froid : douche fraîche et exposition au froid

C'est l'une des grandes tendances bien-être de ces dernières années : douches froides, bains glacés, baignades en eau froide. Le froid provoque un « petit stress » contrôlé : le corps libère de la noradrénaline et de la dopamine, et en t'y exposant régulièrement, tu entraînes ton système nerveux à **rester calme face à l'inconfort**. Beaucoup de personnes décrivent une sensation d'énergie, de bonne humeur et de clarté après.

> 🔬 **Ce que dit la science**
>
> Les études montrent des effets intéressants sur l'humeur et la sensation de bien-être, mais elles sont encore petites, et il n'est pas prouvé que le froid soit plus efficace que d'autres techniques contre l'anxiété. À voir comme un outil en plus, pas comme une solution miracle. Le froid ponctuel (eau fraîche sur le visage, chapitre 2) reste, lui, une valeur sûre en cas de montée de stress.

La méthode douce pour commencer

1. Termine ta douche habituelle par **15 à 30 secondes d'eau fraîche** (pas glacée), d'abord sur les jambes et les bras, puis sur le corps.
2. **Respire lentement par le nez**, en allongeant l'expiration. C'est tout l'exercice : rester calme pendant que le corps a envie de se crisper.
3. Augmente progressivement, semaine après semaine, jusqu'à **1 à 2 minutes**.
4. Plutôt **le matin** : le froid réveille. Le soir, il peut gêner l'endormissement chez certaines personnes.

⚠️ Précautions indispensables

Pas d'exposition au froid intense sans avis médical en cas de **maladie cardiaque, d'hypertension, de troubles du rythme, de syndrome de Raynaud, de grossesse** ou de malaises. Les bains glacés et la baignade en eau froide ne se pratiquent **jamais seul(e)**, sur une durée courte, et sans jamais faire d'exercices de respiration avec rétention de souffle ou d'hyperventilation dans l'eau (risque de perte de connaissance et de noyade). Si tu as très froid, si tu trembles fort ou si tes lèvres bleuissent : sors et réchauffe-toi.

10

Bouger pour évacuer le stress

Le sport, l'anxiolytique naturel le plus sous-estimé



DANS CE CHAPITRE

- Pourquoi bouger apaise
- Combien, quoi, quand ?
- La marche et la nature
- Jardiner, vivre avec les animaux
- Le programme 10 minutes anti-stress
- La danse libre

Pourquoi bouger apaise

Le stress prépare ton corps à combattre ou à fuir… puis on reste assis devant un écran. L'adrénaline et le cortisol n'ont nulle part où aller. **Bouger, c'est terminer le cycle du stress** : tu « brûles » ces hormones et ton corps comprend que le danger est passé.

En plus, l'activité physique libère des **endorphines** (les hormones du bien-être), améliore le sommeil, l'estime de soi, et diminue les tensions musculaires. Après une séance, l'effet apaisant peut durer plusieurs heures.

🔬 Ce que dit la science

De nombreuses études montrent que l'activité physique régulière réduit les symptômes d'anxiété et de dépression. Il n'est pas nécessaire de faire du sport intensif : la marche rapide, le vélo, la natation ou la danse ont déjà un effet. L'Organisation mondiale de la santé recommande au moins **150 minutes d'activité modérée par semaine** pour les adultes, soit 30 minutes, 5 jours par semaine.

Combien, quoi, quand ?

Activité	Pourquoi c'est bien contre le stress	Fréquence idéale
Marche rapide	Accessible, à faire partout, effet immédiat	30 min, 5 fois / semaine
Natation, aquagym	L'eau masse et apaise, respiration rythmée	1 à 2 fois / semaine
Vélo, course douce	Défoule, libère beaucoup d'endorphines	2 à 3 fois / semaine
Yoga, Pilates, stretching	Corps et respiration en même temps	2 à 3 fois / semaine
Danse, zumba	Plaisir, musique, lâcher-prise, lien social	Quand tu veux !
Boxe, sports de combat	Évacue la colère et les tensions	1 à 2 fois / semaine
Renforcement musculaire	Confiance en soi, meilleur sommeil	2 fois / semaine

💡 Le bon moment

Le matin ou à l'heure du déjeuner, l'activité donne de l'énergie et protège du stress de la journée. Le soir, préfère une activité douce (marche, yoga, étirements) : un sport intense juste avant de dormir peut retarder l'endormissement.

La marche et la nature

Marcher dans un parc, en forêt ou au bord de l'eau a un effet apaisant encore plus fort qu'en ville. Les Japonais ont même un nom pour ça : le *shinrin-yoku*, ou « bain de forêt ». Se balader lentement au milieu des arbres, en profitant des sons, des odeurs et des couleurs, aide à faire baisser la tension et le stress perçu.

- **20 minutes dehors** par jour, même dans un petit parc, c'est déjà bénéfique.
- Laisse ton téléphone dans ta poche (ou en mode avion) et **ouvre tes cinq sens**.
- Le matin, la lumière naturelle aide aussi à régler ton horloge interne, et donc ton sommeil.

Jardiner et vivre avec les animaux

Le jardinage

Mettre les mains dans la terre, semer, arroser, regarder pousser : le jardinage combine mouvement, nature, concentration douce et plaisir de voir le résultat. On parle d'**hortithérapie** quand il est utilisé dans les soins (hôpitaux, maisons de retraite, centres de réadaptation). Pas besoin de jardin : quelques plantes aromatiques sur un rebord de fenêtre, un potager sur un balcon ou une parcelle dans un jardin partagé suffisent.

- **5 minutes par jour** pour t'occuper de tes plantes, c'est une petite méditation active.
- Commence facile : basilic, menthe, ciboulette, radis, tomates cerises en pot.
- Les **jardins partagés** de ta ville sont aussi une belle façon de rencontrer du monde.

Les animaux

Caresser un chien ou un chat peut aider à t'apaiser, à ralentir ton cœur et à faire baisser la sensation de stress. Un animal, c'est aussi une routine, des promenades, de la tendresse et une présence sans jugement. La **médiation animale** (avec des chiens, des chevaux…) est d'ailleurs utilisée dans certains hôpitaux, EHPAD et centres pour enfants.

> 💡 **Pas d'animal ? Pas de souci**
>
> Propose de promener le chien d'un voisin, deviens bénévole dans un refuge, ou essaie une séance d'équithérapie. Un animal est un engagement sur de nombreuses années : n'en adopte pas un « pour soigner ton stress » sans être sûr(e) de pouvoir t'en occuper.

Le programme 10 minutes anti-stress

Pas le temps, pas de salle de sport ? Ce petit circuit à la maison suffit pour évacuer la pression après une journée difficile :

1. **Secouer le corps** (1 min) : debout, secoue les mains, les bras, les jambes, tout le corps, comme un chien qui sort de l'eau.

2. **Marche sur place dynamique** (2 min) : monte les genoux et balance les bras.
3. **Squats** (1 min) : descends comme pour t'asseoir sur une chaise, remonte. À ton rythme.
4. **Pompes contre le mur** (1 min) : mains à plat sur le mur, plie et tends les bras.
5. **Jumping jacks ou pas chassés** (1 min) : écarte bras et jambes, reviens.
6. **Gainage** (2 × 30 s) : sur les avant-bras et les genoux (ou les pieds), le dos droit.
7. **Étirements et respiration** (3 min) : étire les bras vers le ciel, penche-toi en avant, termine par 6 respirations lentes.

> ⚠️ **Précaution**
>
> En cas de problème cardiaque, d'essoufflement inhabituel, de douleur ou si tu reprends après une longue pause, demande l'avis de ton médecin avant d'intensifier. Écoute ton corps : l'objectif est de te faire du bien, pas de te faire mal.

La danse libre

La danse thérapie consiste à évacuer par le mouvement ce qui pèse au quotidien. Pas besoin de savoir danser :

- **Exercice 1** : mets une musique que tu aimes, ferme les rideaux si tu veux, et danse librement en laissant ton corps exprimer ses émotions. Laisse-toi aller, connecte-toi à la musique.
- **Exercice 2** : danse avec une écharpe ou un voile. Le mouvement fluide et léger du tissu aide à libérer les tensions, à te concentrer sur la sensation du mouvement et à te sentir plus à l'aise dans ton corps.

> ✍️ **À toi de jouer**
>
> Crée une playlist « anti-stress » de 5 morceaux qui te donnent la pêche. Le jour où tu sens la pression monter, lance-la et bouge pendant toute la durée de la playlist.

PARTIE 4 · TON HYGIÈNE DE VIE

11

Manger pour apaiser son stress

Les nutriments, les aliments et les boissons qui t'aident vraiment



DANS CE CHAPITRE

- Magnésium, vitamines B, oméga 3
- Le top 15 des aliments anti-stress
- Les tisanes apaisantes
- Ce qui entretient le stress
- L'axe intestin-cerveau
- Ta journée type anti-stress

L'alimentation, alliée de ton moral

Stress, angoisse, irritabilité, sautes d'humeur, fatigue nerveuse : ce que tu manges influence directement ton état psychologique. Ton cerveau fabrique ses messagers chimiques (sérotonine, dopamine, GABA…) à partir de ce que tu lui apportes. Et à l'inverse, le stress te pousse vers le sucre, le gras et les grignotages… qui entretiennent le stress. Bonne nouvelle : on peut casser ce cercle.

Les 3 nutriments clés

Le magnésium

Il participe à l'équilibre nerveux et à la détente musculaire. Le stress augmente son élimination par les urines… et un manque de magnésium rend plus sensible au stress. L'organisme ne le stocke pas bien : il faut un apport quotidien.

- **Où le trouver ?** Chocolat noir, oléagineux (amandes, noix de cajou), légumineuses, céréales complètes, légumes verts, bananes, certaines eaux minérales riches en magnésium.
- **En complément ?** Si ton alimentation ne suffit pas, une cure peut être envisagée. Les formes comme le **bisglycinate** ou le citrate sont en général mieux tolérées sur le plan digestif que l'oxyde de magnésium. Une cure dure souvent 1 à 3 mois.

> ⚠️ **Précaution**
>
> Pas de complément de magnésium sans avis médical en cas d'**insuffisance rénale**. Il peut aussi interagir avec certains médicaments (certains antibiotiques, traitements de l'ostéoporose, de la thyroïde) : espace les prises de 2 heures et demande à ton pharmacien.

Les vitamines du groupe B

Les vitamines B1, B6, B9 et B12 aident à fabriquer les neurotransmetteurs de l'humeur (sérotonine, dopamine, noradrénaline) et contribuent au bon fonctionnement du système nerveux. On les trouve dans les céréales complètes, les légumineuses, les œufs, le poisson, la viande, les légumes verts à feuilles et la levure de bière.

Les oméga 3

Ces bonnes graisses composent les membranes de tes neurones. Un apport suffisant est associé à une meilleure humeur. On les trouve dans les **petits poissons gras** (sardines, maquereaux, anchois, harengs, saumon), les noix, les graines de lin et de chia, l'huile de colza ou de noix. Vise 2 portions de poisson par semaine, dont un poisson gras.

Le top 15 des aliments anti-stress

🍌 La banane

Tryptophane (le précurseur de la sérotonine), magnésium, vitamine B6, potassium.

🥚 Les œufs

Vitamines B, protéines complètes, vitamine D. Parfaits au petit-déjeuner.

🥛 Les produits laitiers

Calcium, tryptophane, vitamines B. Le lait tiède du soir est un classique apaisant.

🐟 Les poissons gras

Oméga 3, vitamines B12, D, phosphore : protecteurs du système nerveux.

🥜 Les fruits à coque

Amandes, noix, noisettes : magnésium, vitamine E, B. Une petite poignée par jour.

🌾 Les céréales complètes

Avoine, riz complet, quinoa, pain complet : sucres lents, magnésium, vitamines B.

🫘 Les légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots : magnésium, B1, fibres, énergie stable.

🥑 L'avocat

Bonnes graisses, potassium, vitamines B. Rassasiant et réconfortant.

🥬 Les épinards

Vitamine B9 (folates) et magnésium. Comme tous les légumes à feuilles vert foncé.

🧄 L'ail

Vitamines C et B6, soufre, minéraux. Un anti-fatigue à glisser partout.

🍯 Le miel

Une douceur réconfortante, en petite quantité, à la place du sucre blanc.

🍫 Le chocolat noir

Riche en magnésium et en flavonoïdes. 1 à 2 carrés à 70 % minimum.

🟡 Le curcuma

La curcumine est étudiée pour son effet sur l'inflammation et l'humeur. Avec du poivre et un corps gras.

🌸 Le safran

Épice étudiée pour l'humeur et la nervosité, à petite dose en cuisine.

🍊 Fruits et légumes colorés

Vitamine C et antioxydants : le stress augmente nos besoins. 5 portions par jour.

🔬 Ce que dit la science

Le safran et le curcuma font l'objet d'études prometteuses sur l'humeur, surtout sous forme d'extraits standardisés. En cuisine, ce sont d'excellentes épices ; en complément alimentaire, demande l'avis de ton médecin (le curcuma peut interagir avec les anticoagulants et est déconseillé en cas de problèmes de vésicule biliaire).

Les tisanes apaisantes

Pour ta tisane, privilégie les plantes traditionnellement utilisées pour apaiser. Une tasse chaude, c'est aussi un rituel de pause qui calme à lui seul.

Plante	Propriétés traditionnelles	Bon à savoir
Verveine odorante	Apaise le stress et la nervosité	Douce, idéale le soir
Camomille	Calme l'esprit, aide à l'endormissement, apaise le ventre	Attention si allergie aux astéracées
Mélisse	Favorise la détente, calme les spasmes digestifs liés au stress	Très bien tolérée
Tilleul	Relaxant, favorise le sommeil	Parfaite en tisane du soir
Passiflore	Apaisante, aide à l'endormissement	Peut rendre somnolent(e)
Valériane	Favorise le sommeil, apaise l'anxiété	Goût fort ; somnolence, ne pas conduire
Aubépine	Calme les palpitations liées au stress	Avis médical si traitement cardiaque
Fleur d'oranger	Douce et apaisante, même pour les ados	Délicieuse avec du lait chaud
Rooibos	Sans théine, antioxydant	Parfait pour remplacer le thé l'après-midi
Tulsi (basilic sacré)	Plante adaptogène de la médecine ayurvédique	En infusion, avec modération

💡 **Le thé, oui mais…**

Le thé contient de la **L-théanine**, un acide aminé associé à une sensation de calme. Une étude britannique a même observé un retour au calme plus rapide après un stress chez des buveurs réguliers de thé noir. Mais il contient aussi de la théine (caféine) : 1 à 3 tasses avant 16 h, pas plus.

Ce qui entretient le stress

À limiter	Pourquoi	Par quoi le remplacer
Sucres rapides (sodas, bonbons, viennoiseries)	Pic de glycémie puis chute : fringales, irritabilité, coup de fatigue	Fruits entiers, oléagineux, chocolat noir
Céréales raffinées (pain blanc, céréales sucrées)	Même effet « montagnes russes »	Versions complètes, flocons d'avoine

À limiter	Pourquoi	Par quoi le remplacer
Café en excès	La caféine stimule le système nerveux, aggrave palpitations et anxiété	Max 2 cafés, avant midi si tu es sensible ; chicorée, rooibos
Boissons énergisantes	Très riches en caféine et en sucre	Eau, eau pétillante citronnée
Alcool	Détend sur le moment, mais perturbe le sommeil et augmente l'anxiété le lendemain	Mocktails, tisanes glacées, kombucha
Ultra-transformés (plats préparés, chips)	Trop salés, sucrés, gras, pauvres en nutriments	Plats simples faits maison
Fritures	Digestion lourde, inflammation	Cuisson vapeur, four, poêle
Sauter des repas	L'hypoglycémie augmente le cortisol et l'irritabilité	3 repas réguliers (+ 1 collation)

L'axe intestin-cerveau

Ce n'est pas un hasard si on parle de « boule au ventre » ou de « nœud à l'estomac ». Ton intestin et ton cerveau communiquent en permanence, notamment par le nerf vague. Ton intestin abrite des milliards de bactéries (le **microbiote**) qui participent à la production de nombreuses substances, dont une grande partie de la sérotonine du corps.

Pour chouchouter ton microbiote :

- Mange **varié et riche en fibres** : légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes.
- Ajoute des **aliments fermentés** : yaourt, kéfir, choucroute crue, miso, kombucha.
- Limite les produits ultra-transformés et les édulcorants en excès.
- **Mâche lentement** et mange au calme, sans écran : ton système digestif fonctionne en mode « frein ».

Ta journée type anti-stress

Moment	Idée de menu
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine, lait ou yaourt, banane, une poignée de noix, un filet de miel · thé vert ou chicorée
Déjeuner	Salade d'épinards et lentilles, saumon ou œufs, quinoa, huile de colza · fruit de saison
Collation	2 carrés de chocolat noir + quelques amandes · tisane ou rooibos
Dîner (2-3 h avant le coucher)	Soupe de légumes, poisson blanc ou tofu, riz complet, légumes vapeur · yaourt nature
Le soir	Tisane de verveine, tilleul ou camomille

Mon conseil d'infirmière

Bois suffisamment : **1,5 litre par jour** environ, en privilégiant l'eau. La déshydratation, même légère, augmente la fatigue et l'irritabilité. Et souviens-toi : aucun aliment ne remplace un repas pris au calme, assis(e), en savourant.

10 recettes anti-stress de VIRALEMENT BON

Pour mettre tout ça en pratique, j'ai sélectionné pour toi **10 recettes de mon livre VIRALEMENT BON**, choisies pour leurs ingrédients anti-stress : avoine, banane, saumon, lentilles, épinards, chocolat noir, curcuma, oléagineux. Du petit-déjeuner au lait d'or du soir, de quoi composer ta journée type. Les valeurs nutritionnelles sont données par portion, à titre indicatif.



LE MATIN

Porridge crémeux banane-cannelle

Total 15 min · 1 portion

350 kcal calories | 12 g protéines | 9 g lipides | 56 g glucides

🙏 Avoine + banane : sucres lents, magnésium et tryptophane pour une énergie stable, sans coup de barre.

INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait ou boisson végétale
- 1 banane
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Noix concassées

PRÉPARATION

1. Chauffer l'avoine avec le lait, le sel et la moitié de la banane écrasée.
2. Cuire 8 à 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
3. Ajouter la cannelle en fin de cuisson.
4. Garnir avec le reste de banane en rondelles, le beurre de cacahuète et les noix.

💡 Remuer souvent et à feu doux : c'est la clé du crémeux.



LE MATIN OU EN DESSERT

Chia pudding chocolat

Total 4 h 05 · 2 portions

280 kcal calories | 9 g protéines | 14 g lipides | 30 g glucides

🙏 Cacao et chia : magnésium et oméga 3 végétaux, pour un vrai moment réconfortant.

INGRÉDIENTS

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait d'avoine ou coco
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Banane, copeaux de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Fouetter le lait avec cacao, sirop et sel jusqu'à dissolution complète.
2. Ajouter le chia, fouetter deux fois à 10 minutes d'intervalle.
3. Réfrigérer 4 heures ou une nuit.
4. Servir avec banane et copeaux de chocolat noir.

💡 Fouette le cacao dans le lait AVANT le chia — après, les grumeaux sont indélogeables.



LE MATIN

Smoothie vert épinards-mangue

1 portion · Très facile

190 kcal calories | 4 g protéines | 2 g lipides | 42 g glucides

🙏 Épinards et banane : folates (vitamine B9) et magnésium, dans un verre.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 150 g de mangue congelée
- 1/2 banane
- 15 cl d'eau de coco ou lait végétal
- 1/2 citron vert
- 1 c. à c. de graines de lin moulues

PRÉPARATION

1. Mixer d'abord les épinards avec le liquide (zéro morceau vert).
2. Ajouter mangue, banane, citron vert et lin.
3. Mixer 45 secondes.
4. Servir immédiatement, bien frais.

💡 Mixer les feuilles avec le liquide d'abord : le secret du smoothie vert lisse sans fibres.



LE MIDI

Salade glow saumon-avocat-mangue

Total 27 min · 2 portions

480 kcal calories | 30 g protéines | 26 g lipides | 32 g glucides

🙏 Saumon et avocat : oméga 3 et bonnes graisses, alliés de ton cerveau et de ton humeur.

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 1 mangue
- 1 avocat
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- Graines de sésame
- Sauce : citron vert, huile d'olive, miel, gingembre râpé

PRÉPARATION

1. Cuire les pavés de saumon 12 minutes à 200 °C, laisser tiédir et effeuiller.
2. Tailler mangue et avocat en lamelles, concombre en demi-lunes.
3. Fouetter la sauce citron vert-gingembre.
4. Dresser les pousses, répartir saumon, mangue, avocat, concombre et oignon.
5. Arroser de sauce, parsemer de sésame.

💡 Le duo avocat-mangue rend les caroténoïdes et la vitamine E mieux absorbés — le glow se joue aussi dans l'assiette.



LE MIDI OU LE SOIR

Curry doré lentilles-épinards

Total 40 min · 4 portions

350 kcal calories | 17 g protéines | 10 g lipides | 48 g glucides

🙏 Lentilles, épinards et curcuma : magnésium, vitamines B et fibres pour nourrir ton microbiote.

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes
- 200 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 boîte de tomates concassées
- 20 cl de lait de coco
- Gingembre, poivre noir

PRÉPARATION

1. Faire revenir oignon, ail, gingembre et épices.
2. Ajouter lentilles, tomates et 60 cl d'eau.
3. Cuire 25 minutes jusqu'à tendreté.
4. Incorporer lait de coco et épinards, cuire 3 minutes.
5. Rectifier sel-poivre, servir avec riz ou pain complet.

💡 Les lentilles vertes tiennent la cuisson et gardent du caractère — ne les remplace pas par du corail ici.



LE MIDI OU LE SOIR

Saumon rôti curcuma-citron

Total 25 min · 2 portions

420 kcal calories | 34 g protéines | 26 g lipides | 8 g glucides

🙏 Saumon et curcuma : oméga 3 + épice étudiée pour l'humeur, prêt en 25 minutes.

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 400 g de brocoli ou d'épinards
- Aneth frais

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger huile, curcuma, poivre, ail pressé et jus d'un demi-citron.
3. Badigeonner les pavés, poser sur les légumes dans un plat.
4. Rôtir 12 à 15 minutes selon l'épaisseur.
5. Servir avec aneth et le reste du citron en quartiers.

💡 Poivre + huile + curcuma : le trio qui décuple l'absorption de la curcumine.



LE MIDI

Buddha bowl arc-en-ciel

Total 50 min · 2 portions

520 kcal calories | 18 g protéines | 22 g lipides | 62 g glucides

🙏 Pois chiches, quinoa et patate douce : énergie stable et assiette colorée, riche en fibres.

INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 1 patate douce rôtie
- 1 boîte de pois chiches rôtis aux épices
- 1 avocat
- 1 carotte râpée
- 1/4 de chou rouge émincé
- Jeunes pousses
- Sauce tahini-citron

PRÉPARATION

1. Rôtir patate douce en cubes et pois chiches épicés 30 minutes à 200 °C.
2. Cuire le quinoa.
3. Préparer les crudités : carotte, chou rouge, pousses.
4. Composer le bol par quartiers de couleurs.
5. Napper de sauce tahini-citron au moment de servir.

💡 Compose par familles : une base, une protéine, du cru, du cuit, une sauce — la formule est infinie.



LE SOIR

Soupe anti-inflammatoire dorée

Total 35 min · 4 portions

240 kcal calories | 6 g protéines | 14 g lipides | 24 g glucides

🙏 Une soupe chaude et douce, idéale pour un dîner léger qui favorise le sommeil.

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 40 cl de lait de coco
- 60 cl de bouillon de légumes
- Jus de 1/2 citron

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé 3 minutes.
2. Ajouter patate douce et carottes en morceaux, le curcuma et le poivre.
3. Couvrir de bouillon, cuire 20 minutes.
4. Ajouter le lait de coco, mixer finement.
5. Terminer par le jus de citron, rectifier l'assaisonnement.

💡 Poivre noir + matière grasse : le duo qui rend la curcumine du curcuma réellement absorbable.



LE SOIR

Golden latte (lait d'or)

Total 10 min · 1 portion

130 kcal calories | 4 g protéines | 6 g lipides | 16 g glucides

🧘 Le lait d'or au curcuma : un rituel chaud et apaisant, à la place d'un écran avant de dormir.

INGRÉDIENTS

- 25 cl de lait de coco ou d'amande
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de gingembre et de poivre noir
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1/2 c. à c. d'huile de coco (l'absorption, toujours)

PRÉPARATION

1. Chauffer le lait avec toutes les épices et l'huile de coco en fouettant.
2. Frémir 3 à 4 minutes à feu doux.
3. Sucrer hors du feu.
4. Mousser au fouet ou mousseur.
5. Servir avec une pincée de cannelle dessinée sur la mousse.

💡 Le trio curcuma-poivre-gras n'est pas du folklore : c'est la condition de l'absorption de la curcumine.



LA COLLATION

Energy balls choco-dattes

Total 45 min · 12 portions

110 kcal calories | 3 g protéines | 5 g lipides | 14 g glucides

🧘 Chocolat, dattes et oléagineux : magnésium et douceur, pour remplacer les biscuits du goûter.

INGRÉDIENTS

- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g d'amandes ou noix de cajou
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 pincée de sel
- Coco râpée pour rouler

PRÉPARATION

1. Mixer les amandes en poudre grossière.
2. Ajouter dattes, cacao, beurre de cacahuète et sel, mixer en pâte collante.
3. Former 12 boules à la main légèrement humide.
4. Rouler dans la coco râpée.
5. Réfrigérer 30 minutes pour qu'elles se tiennent.

💡 Si la pâte s'effrite, une cuillère d'eau chaude ; si elle colle trop, plus d'amandes.

12

Retrouver le sommeil

Stress et insomnie : sortir du cercle vicieux



DANS CE CHAPITRE

- Pourquoi le stress empêche de dormir
- 15 règles pour mieux dormir
- Ton rituel du soir en 30 minutes
- Que faire quand tu ne dors pas ?
- La technique de la vidange mentale

Stress et sommeil : un cercle vicieux

Quand tu es stressé(e), ton cortisol reste élevé le soir, alors qu'il devrait baisser pour laisser place à la **mélatonine**, l'hormone du sommeil. Résultat : difficulté à t'endormir, réveils nocturnes, pensées qui tournent à 3 heures du matin. Et un sommeil de mauvaise qualité rend… plus sensible au stress le lendemain. Pendant mes mois difficiles, c'était l'un des symptômes les plus durs : je pensais à tout et à rien, et le matin je n'avais plus la force de me lever.

Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 heures** de sommeil. Pour bien dormir, il faut agir sur la journée entière, pas seulement sur le moment du coucher.

15 règles pour mieux dormir

Dans la journée

1. **Lève-toi à heure fixe**, même le week-end (à une heure près). C'est la règle la plus importante pour régler ton horloge interne.
2. **Prends la lumière du jour le matin** : 15 à 30 minutes dehors, même par temps gris.
3. **Bouge dans la journée**, mais évite le sport intense dans les 3 heures avant le coucher : il augmente le rythme cardiaque et la température du corps.
4. **Pas de café, de thé ni de soda à la caféine après 14-16 h.** La caféine allonge le temps d'endormissement et raccourcit le sommeil.
5. **Si tu fais une sieste**, qu'elle soit courte (10 à 20 minutes) et avant 15 h.

Le soir

6. **Dîne léger, 2 à 3 heures avant le coucher.** Évite les repas copieux, très épicés ou gras. Privilégie légumes, poisson, céréales complètes, laitages (qui contiennent du tryptophane).
7. **Évite l'alcool et le tabac le soir.** La nicotine est un excitant ; l'alcool aide à s'endormir mais fragmente le sommeil et provoque des réveils.
8. **Coupe les écrans 1 heure avant de dormir.** Leur lumière bleue et surtout leur contenu (messages, infos, réseaux sociaux) maintiennent ton cerveau en éveil.
9. **Prends une douche ou un bain tiède** plutôt que très chaud juste avant de dormir : ton corps doit baisser sa température pour s'endormir. Un bain chaud est possible, mais 1 à 2 heures avant le coucher.
10. **Ne pense pas aux choses stressantes au lit** : utilise la vidange mentale (plus loin) et choisis une activité calme (lecture papier, dessin, méditation).

Dans ta chambre

11. **Une chambre fraîche (16 à 19 °C)**, aérée chaque jour. Si tu as les pieds froids, mets des chaussettes : réchauffer les pieds aide à s'endormir.
12. **Le noir et le silence** : volets fermés, rideaux occultants ou masque de nuit, bouchons d'oreilles si besoin. L'obscurité favorise la sécrétion de mélatonine.
13. **Ton lit est réservé au sommeil et à l'amour.** D'ailleurs, l'intimité et les câlins libèrent de l'ocytocine, qui favorise la détente. Pas de travail, de séries ou de repas au lit.
14. **Un bon matelas et un bon oreiller** : on recommande de changer de matelas environ tous les 10 ans.
15. **Écoute les signaux de sommeil** : bâillements, yeux qui piquent, nuque lourde. C'est le moment d'aller te coucher, pas de lancer un nouvel épisode !

> 💡 **La couverture lestée**
>
> Une couverture lestée pèse environ **10 % de ton poids** (6 à 9 kg pour la plupart des adultes). La pression douce et uniforme donne une sensation d'enveloppement que beaucoup de personnes anxieuses trouvent rassurante. Ce n'est pas un traitement, mais ça peut aider à se détendre. Déconseillée aux jeunes enfants, et en cas de problèmes respiratoires ou circulatoires sans avis médical.

Ton rituel du soir en 30 minutes

Quand	Quoi
H – 60 min	Écrans éteints, lumières tamisées, téléphone en mode avion hors de la chambre (achète un vrai réveil !)
H – 30 min	Tisane apaisante (tilleul, verveine, camomille, passiflore, fleur d'oranger) ou un verre de lait tiède
H – 20 min	Vidange mentale : 5 minutes d'écriture dans un carnet
H – 15 min	Étirements doux ou jambes contre le mur, automassage du visage et de la nuque
Au lit	Respiration 4-6 (inspire 4 s, expire 6 s) ou scan corporel jusqu'à l'endormissement

Tu peux ajouter un massage du plexus solaire, des pieds ou de la nuque avec une huile de massage relaxante, ou une diffusion de lavande vraie dans la chambre **avant** le coucher (recettes au chapitre 17).

La technique de la vidange mentale

Ton cerveau rumine parce qu'il a peur d'oublier quelque chose. Rassure-le en déposant tout sur papier :

1. Prends un carnet (pas ton téléphone !).
2. Écris **tout ce qui te passe par la tête** pendant 5 minutes : choses à faire, inquiétudes, idées. Sans trier, sans te relire.
3. Pour chaque tâche, note **quand** tu t'en occuperas (« demain 10 h »).
4. Termine par **3 choses positives** de ta journée, même minuscules.
5. Ferme le carnet en te disant : « C'est noté, je m'en occupe demain. »

Que faire quand tu ne dors pas ?

- **Ne reste pas plus de 20 minutes à te tourner dans ton lit.** Lève-toi, va dans une autre pièce faiblement éclairée, fais une activité calme et ennuyeuse (lecture papier, coloriage, tisane), et retourne au lit quand le sommeil revient. Sinon, ton cerveau associe le lit à l'énervement.
- **Ne regarde pas l'heure.** Calculer « il ne me reste que 4 heures » augmente l'anxiété. Tourne ton réveil.
- **N'essaie pas de dormir.** Plus on force, plus le sommeil s'éloigne. Dis-toi plutôt : « Je me repose, c'est déjà bien. » Paradoxalement, c'est souvent là qu'on s'endort.
- **Pratique la respiration 4-6** ou le scan corporel du chapitre 4.
- **Le lendemain, garde ton heure de lever habituelle**, même si la nuit a été courte. Pas de grasse matinée ni de longue sieste.

> ⚠️ **Quand consulter**
>
> Insomnie plus de 3 nuits par semaine depuis plus de 3 mois, ronflements avec pauses respiratoires, somnolence importante dans la journée, jambes qui bougent toutes seules : parles-en à ton médecin. La **thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie (TCC-I)** est le traitement de référence de l'insomnie chronique, avant les somnifères. Ne prends pas de mélatonine ou de somnifère sans avis médical.

PARTIE 4 · TON HYGIÈNE DE VIE

13

Écrans, infos, réseaux : la détox digitale

Reprendre le contrôle de ton téléphone (et de ton cerveau)



DANS CE CHAPITRE

- Pourquoi ton téléphone te stresse
- Le test de dépendance
- Les réglages anti-stress
- Infos en continu : le piège
- L'éco-anxiété
- Le défi détox digitale de 7 jours

Pourquoi ton téléphone te stresse

Notifications, messages, mails, actualités, réseaux sociaux : ton téléphone sollicite ton attention des dizaines, voire des centaines de fois par jour. Chaque vibration déclenche une petite alerte dans ton cerveau. Résultat : tu n'es jamais vraiment au repos.

- **Les notifications** te mettent en état d'alerte permanent et fragmentent ta concentration.
- **Les réseaux sociaux** poussent à la comparaison : les vies « parfaites » des autres font naître un sentiment d'insuffisance.
- **Le scroll infini** est conçu pour te garder le plus longtemps possible : tu perds la notion du temps… et du sommeil.
- **Les infos en continu** te bombardent de mauvaises nouvelles sur lesquelles tu n'as aucun pouvoir.
- **La disponibilité permanente** (répondre tout de suite, même le soir) empêche ton cerveau de décrocher.

Le test : ton téléphone et toi

Coche ce qui te ressemble :

- [ ] Je regarde mon téléphone dans les 10 minutes après mon réveil.
- [ ] Je le consulte au lit, juste avant de dormir.
- [ ] Je le prends en main sans raison, par réflexe.
- [ ] Je me sens anxieux(se) quand je ne l'ai pas avec moi ou quand la batterie est faible.
- [ ] Je regarde les infos ou les réseaux plusieurs fois par heure.
- [ ] Je ressens parfois une vibration « fantôme ».
- [ ] Je l'utilise pendant les repas ou quand je suis avec mes proches.
- [ ] Je me sens moins bien (jaloux, nul, triste) après avoir scrollé.

3 cases ou plus ? Ton téléphone contribue probablement à ton stress. Le défi de 7 jours est fait pour toi.

Les réglages anti-stress (10 minutes, une fois pour toutes)

1. **Désactive toutes les notifications** sauf les appels et les messages de tes proches. Les mails, les réseaux et les applis d'actualité n'ont pas besoin de t'interrompre.
2. **Active le mode « Ne pas déranger » ou « Concentration »** programmé automatiquement, par exemple de 21 h à 8 h, avec des exceptions pour tes contacts importants.
3. **Passe l'écran en noir et blanc** (niveaux de gris) le soir : il devient beaucoup moins attirant.
4. **Range les applis chronophages** dans un dossier sur la deuxième page de ton écran d'accueil.

5. **Mets des limites de temps** sur les réseaux sociaux (30 minutes par jour par exemple) grâce aux réglages « Temps d'écran » ou « Bien-être numérique ».
6. **Fais le ménage dans tes abonnements** : désabonne-toi des comptes qui te font culpabiliser, comparer ou angoisser. Abonne-toi à des comptes qui t'inspirent, t'apaisent ou te font rire.

Infos en continu : le piège

Rester informé(e), c'est important. Mais écouter les infos en boucle, surtout les chaînes d'information continue, entretient un sentiment de danger permanent. Ton cerveau ne fait pas la différence entre un drame à l'autre bout du monde et un danger immédiat.

> 💡 **Ma règle des 2 fois 15 minutes**
>
> Informe-toi **2 fois par jour maximum, 15 minutes**, de préférence par écrit (un journal, un site) plutôt qu'en vidéo, et **jamais dans l'heure qui suit le réveil ni avant de dormir**. Pose-toi la question : « Est-ce que cette info change quelque chose à ce que je vais faire aujourd'hui ? »

L'éco-anxiété et l'anxiété face à l'actualité

Climat, guerres, crises économiques, catastrophes… Beaucoup de personnes, surtout les jeunes, ressentent une inquiétude profonde face à l'état du monde. On parle d'**éco-anxiété** quand elle est liée à l'environnement. Ce n'est pas une maladie : c'est une réaction **compréhensible** face à des menaces réelles. Elle devient un problème quand elle t'empêche de dormir, de profiter de la vie ou de faire des projets.

Ce qui aide

1. **Accueille l'émotion** sans la juger : « Je suis inquiète pour l'avenir, c'est normal, ça montre que je tiens au monde. »
2. **Dose ton exposition** : la règle des 2 fois 15 minutes d'infos par jour (plus haut) s'applique aussi aux vidéos et posts sur le climat ou les conflits.
3. **Passe à l'action, à ton échelle** : l'action est le meilleur antidote à l'impuissance. Choisis une ou deux actions concrètes (mieux trier, moins de viande, réparer, une association locale) plutôt que de vouloir tout faire.
4. **Rejoins les autres** : un collectif, une association, un jardin partagé. Agir ensemble redonne de l'espoir et du lien.
5. **Garde des moments de joie** sans culpabilité : profiter de la vie n'est pas incompatible avec le fait de se soucier du monde.
6. **Cherche aussi les bonnes nouvelles** : les progrès, les solutions, les initiatives locales existent, mais font moins de bruit.

💡 **Pour les parents**

Les enfants entendent parler de ces sujets. Réponds à leurs questions simplement, sans détails effrayants, en insistant sur ce que les adultes font pour protéger la planète et les gens, et sur ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes (le chapitre 21 est consacré aux enfants et aux ados).

Le défi détox digitale de 7 jours

Un petit changement par jour, qui s'ajoute au précédent. Coche chaque jour réussi !

Jour 1 — **Le grand ménage**

Fais tous les réglages anti-stress ci-dessus. Note ton temps d'écran moyen actuel : ..... h/jour.

Jour 2 — **La chambre sans téléphone**

Ton téléphone dort dans une autre pièce. Utilise un vrai réveil. Le matin, pas d'écran pendant les 30 premières minutes.

Jour 3 — **Les repas sans écran**

Tous tes repas se prennent sans téléphone ni télévision. Savoure, discute, regarde par la fenêtre.

Jour 4 — **Le tri des réseaux**

Désabonne-toi d'au moins 20 comptes qui ne t'apportent rien de bon. Supprime une application que tu ouvres par réflexe.

Jour 5 — **La balade déconnectée**

30 minutes dehors sans téléphone (ou en mode avion). Observe ce qui t'entoure avec tes 5 sens.

Jour 6 — **Le soir analogique**

Écrans éteints à 21 h. Remplace par un livre, un jeu de société, un bain, un coloriage, de la musique.

Jour 7 — **La demi-journée off**

4 heures complètement sans écran. Note ce que tu as ressenti et ton nouveau temps d'écran : ..... h/jour.

✍️ À toi de jouer

Après les 7 jours, garde au moins **trois habitudes** qui t'ont fait du bien. Lesquelles ? 1. ..... 2. ..... 3. .....

PARTIE 4 · TON HYGIÈNE DE VIE

14

Stress et hormones féminines

Cycle, grossesse, post-partum, ménopause : quand les hormones s'en mêlent



DANS CE CHAPITRE

- Le cycle menstruel et le SPM
- Grossesse et post-partum
- Périménopause et ménopause
- Les signaux qui doivent alerter

Pourquoi les femmes sont plus touchées

Les femmes sont environ deux fois plus souvent concernées par les troubles anxieux que les hommes. Les raisons sont multiples : charge mentale, pression sociale, violences subies… mais aussi **les variations hormonales**. Les œstrogènes et la progestérone agissent sur le cerveau, notamment sur la sérotonine et le GABA, deux messagers du calme. Quand ils fluctuent, l'humeur et la sensibilité au stress peuvent fluctuer aussi.

Ce n'est **pas** « dans ta tête » et ce n'est pas un caprice : c'est de la biologie. Et il existe des solutions.

Le cycle menstruel et le syndrome prémenstruel (SPM)

Dans les jours qui précèdent les règles, beaucoup de femmes ressentent irritabilité, anxiété, tristesse, fatigue, fringales, seins tendus, ventre gonflé, troubles du sommeil. C'est le **syndrome prémenstruel**. Chez certaines, les symptômes psychologiques sont si intenses qu'ils perturbent la vie quotidienne : on parle alors de **trouble dysphorique prémenstruel**, qui nécessite une consultation.

Ce qui aide

- **Note ton cycle** dans une application ou un carnet, avec ton humeur. Savoir que « c'est le SPM » change tout : tu dédramatises et tu t'organises (pas de grosses décisions ni de réunions difficiles ces jours-là si possible).
- **Bouge** : la marche, le yoga et la natation soulagent les tensions et l'humeur.
- **Limite** le sucre, le sel, l'alcool et la caféine en deuxième partie de cycle.
- **Mise sur le magnésium et la vitamine B6** dans ton alimentation (oléagineux, légumineuses, banane, céréales complètes).
- **Chouchoute ton sommeil** et réduis ton planning ces jours-là.
- **La chaleur** (bouillotte sur le ventre) et la respiration abdominale apaisent les crampes.

Grossesse et post-partum

La grossesse est souvent vécue comme une période heureuse… mais elle s'accompagne aussi d'inquiétudes, de bouleversements physiques et hormonaux. Quelques jours après l'accouchement, le **baby blues** (pleurs, hypersensibilité, fatigue) touche une majorité de jeunes mamans : il passe en général en une à deux semaines.

⚠️ Le baby blues qui ne passe pas

Si la tristesse, l'anxiété, l'épuisement, la culpabilité ou le sentiment de ne pas y arriver durent **plus de deux semaines**, s'intensifient, ou si tu as des pensées effrayantes (te faire du mal ou faire du mal au bébé), il peut s'agir d'une **dépression post-partum** ou d'un trouble anxieux. Ça concerne de nombreuses mamans (et aussi des papas). Ce n'est pas ta faute et ça se soigne : parles-en à ta sage-femme, ton médecin ou ta PMI. En cas d'urgence : **3114** ou **15**.

🩺 Pendant la grossesse et l'allaitement

Prudence absolue avec les plantes, les huiles essentielles et les compléments : la plupart sont déconseillés ou nécessitent un avis médical (voir les chapitres 17 et 18). Les techniques sans risque restent tes meilleures alliées : respiration, cohérence cardiaque, sophrologie (souvent proposée en préparation à la naissance), marche, yoga prénatal, soutien de l'entourage.

Ce qui aide après l'accouchement

- **Accepte l'aide** : repas, ménage, garde du bébé pendant que tu dors. Ce n'est pas un échec, c'est indispensable.
- **Dors quand le bébé dort**, au moins une fois par jour.
- **Parle** de ce que tu ressens à ton ou ta partenaire, à des amies mamans, à ta sage-femme.
- **Sors** prendre l'air, même 15 minutes.
- **Baisse tes exigences** : la maison parfaite peut attendre.

Périménopause et ménopause

Vers 45-55 ans, la baisse progressive des hormones s'accompagne souvent de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, de troubles du sommeil… mais aussi d'**irritabilité, d'anxiété, de baisse de moral, de troubles de la concentration** (le fameux « brouillard cérébral »). Beaucoup de femmes ne font pas le lien avec la ménopause et pensent « devenir anxieuses ».

Ce qui aide

- **Parles-en à ton médecin ou ton gynécologue** : il existe des traitements (hormonaux ou non) qui peuvent soulager nettement les symptômes, selon ton profil.
- **Fais de l'exercice**, surtout du renforcement musculaire et de la marche : bon pour l'humeur, le sommeil, les os et le cœur.
- **Garde ta chambre fraîche** et porte des vêtements de nuit légers pour limiter les réveils liés aux sueurs.
- **Limite l'alcool, les épices et le café**, qui peuvent déclencher des bouffées de chaleur.
- **La cohérence cardiaque** et la respiration lente aident aussi à mieux vivre les bouffées de chaleur.
- **Entoure-toi** : en parler avec d'autres femmes qui vivent la même chose fait un bien fou.

Les signaux qui doivent alerter

À tout âge, consulte si :

- ton humeur ou ton anxiété t'empêchent de travailler, de t'occuper de toi ou de tes proches ;
- tu pleures tous les jours ou tu ne ressens plus de plaisir à rien depuis plus de deux semaines ;
- tu as des crises d'angoisse répétées ;
- tu as des idées noires (appelle le **3114**, gratuit, 24 h/24).

PARTIE 4 · TON HYGIÈNE DE VIE

15

Travail, charge mentale et burn-out

Protéger ton énergie avant qu'il ne soit trop tard



DANS CE CHAPITRE

- Repérer les sources de stress au travail
- S'organiser sans s'épuiser
- Savoir dire non
- La charge mentale à la maison
- Le burn-out : les signes
- Que faire si tu es en burn-out ?

Le stress au travail

« Je suis stressé(e), j'ai une boule au ventre… » On l'entend partout, et c'est souvent lié au travail : irritabilité, fatigue, perte de motivation. Pour diminuer ce stress, il faut d'abord **repérer ses origines**. Les situations les plus fréquentes :

- la **surcharge** de travail et le manque de temps ;
- un **déséquilibre** entre vie professionnelle et vie personnelle ;
- le **manque de reconnaissance** ;
- des **changements** répétés, une insécurité sur l'avenir ;
- des **relations tendues** avec un collègue ou un manager ;
- le sentiment de **ne pas avoir de marge de manœuvre** sur ce qu'on fait.

> ✍️ **À toi de jouer**
>
> Liste tes 3 principales sources de stress au travail. Pour chacune, demande-toi : est-ce que je peux **agir** dessus, **en parler** à quelqu'un, ou dois-je **l'accepter** et changer ma façon de la vivre ?

S'organiser sans s'épuiser

La première étape, c'est de faire un travail sur soi pour apprendre à gérer ses émotions et limiter les facteurs de stress.

1. **Fais ta liste de priorités** chaque soir ou chaque matin : écris ce que tu as à faire par ordre d'importance, puis traite les tâches une par une. Le cerveau n'est pas fait pour le multitâche.
2. **Protège ta concentration** : consulte tes mails à heures fixes (par exemple 9 h, 13 h, 16 h), désactive les notifications, ferme les onglets inutiles.
3. **Travaille par blocs** : 25 à 50 minutes de concentration, puis 5 à 10 minutes de vraie pause (debout, loin de l'écran).
4. **Garde ton calme** face aux problèmes : évalue la gravité réelle de la situation et les ressources dont tu disposes. Utilise la respiration carrée avant une réunion tendue.
5. **Prends du recul** sur tes erreurs : ne les surestime pas, tire-en des enseignements et avance. Tout le monde se trompe.
6. **Fixe des objectifs réalisables** et apprends à **déléguer**. Tu as l'impression que personne ne le fera aussi bien que toi ? Peut-être. Mais ta santé mentale passe avant, et la surcharge réduit tes capacités pour tout le reste.
7. **Connais tes limites** et respecte-les.
8. **Repose-toi vraiment** : une pause déjeuner hors de ton bureau, une micro-sieste de 10 à 20 minutes, une marche dehors.

9. **Déconnecte en rentrant** : un rituel de transition (changer de vêtements, une douche, une marche, une musique) aide ton cerveau à quitter le mode travail.

Savoir dire non

Dire oui à tout, c'est souvent dire non à soi-même. Un « non » bien dit n'est pas de l'égoïsme : c'est du respect pour toi et pour la qualité de ton travail.

Situation	Phrase possible
Une tâche de plus alors que tu es débordé(e)	« Je veux bien m'en occuper. Laquelle de mes priorités actuelles je mets de côté ? »
Une demande de dernière minute	« Je ne peux pas aujourd'hui, mais je peux te le faire pour jeudi. »
Un message le soir ou le week-end	(Ne pas répondre avant lundi, ou :) « Bien reçu, je m'en occupe lundi matin. »
Une invitation qui te pèse	« Merci de penser à moi, mais j'ai besoin de me reposer ce week-end. »

> 💡 **La technique du disque rayé**
>
> Si on insiste, répète calmement ta réponse, avec les mêmes mots, sans te justifier davantage : « Je comprends, mais ce n'est pas possible pour moi cette semaine. » Plus tu argumentes, plus tu donnes de prises.

La charge mentale à la maison

La charge mentale, c'est le fait de **penser à tout, tout le temps** : les rendez-vous chez le médecin, les courses, les anniversaires, les papiers, les repas, les devoirs… Même quand ce n'est pas toi qui fais, c'est toi qui y penses, qui anticipes et qui délègues. C'est invisible, et c'est épuisant.

1. **Rends-la visible** : écris pendant une semaine tout ce à quoi tu penses pour la maison et la famille. La liste est souvent impressionnante.
2. **Partage la responsabilité, pas seulement les tâches** : « Les courses, c'est toi » veut dire faire la liste, vérifier le frigo, acheter, ranger. Pas « dis-moi ce qu'il faut ».
3. **Utilise des outils communs** : agenda partagé, liste de courses partagée, tableau de répartition sur le frigo.
4. **Lâche le contrôle** : accepte que ce soit fait différemment de toi.
5. **Simplifie** : menus de la semaine, courses en ligne, routines fixes, moins d'activités pour les enfants.

Le burn-out : quand le stress devient épuisement

Le burn-out (ou syndrome d'épuisement professionnel) est l'aboutissement d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré. Il peut aussi toucher les parents (burn-out parental) ou les aidants. Il s'installe **progressivement**, souvent chez des personnes très impliquées et consciencieuses.

Les 3 grandes dimensions	Ce que ça donne au quotidien
Épuisement émotionnel et physique	Fatigue qui ne passe pas avec le repos, troubles du sommeil, douleurs, infections à répétition
Distance, cynisme	Désintérêt, irritabilité, « je m'en fiche », on se coupe des collègues ou des proches
Perte d'efficacité	Erreurs, oublis, difficulté à se concentrer, sentiment d'incompétence, perte de confiance

Les signaux d'alarme

- [ ] Je suis épuisé(e) dès le réveil, même après le week-end ou les vacances.
- [ ] Je pleure facilement, pour des petites choses.
- [ ] Je n'arrive plus à me concentrer, j'oublie tout.
- [ ] Le dimanche soir, j'ai une boule au ventre en pensant au lundi.
- [ ] J'ai mal au dos, au ventre, à la tête, sans cause trouvée.
- [ ] Je m'isole, je n'ai plus envie de voir personne.
- [ ] J'ai l'impression d'être vidé(e), de ne plus rien ressentir.
- [ ] Je compense avec l'alcool, la nourriture, les médicaments ou les écrans.

Que faire si tu es en burn-out ?

1. **Consulte ton médecin traitant.** C'est la première étape. Il peut prescrire un arrêt de travail, qui est souvent indispensable pour récupérer, et t'orienter.
2. **Fais-toi accompagner** par un psychologue ou un psychiatre. Le médecin du travail peut aussi t'aider pour la reprise et l'aménagement de ton poste.
3. **Repose-toi vraiment** au début : sommeil, nature, activités douces. Ne culpabilise pas.
4. **Reprends progressivement** des activités qui te font du bien, sans pression de performance.
5. **Prépare le retour** avec le médecin du travail : temps partiel thérapeutique, changement d'organisation ou de poste si nécessaire.

Mon conseil d'infirmière

Le burn-out n'est pas une faiblesse. Il touche souvent les personnes les plus engagées. On s'en remet, mais cela prend du temps, souvent plusieurs mois. **N'attends pas d'être à bout pour demander de l'aide.**

16

L'art-thérapie

Écrire, cuisiner, chanter, rire, dessiner : exprimer ce qui pèse



DANS CE CHAPITRE

- L'écriture et la lettre à ta peur
- La cuisine comme méditation
- La musicothérapie
- Le théâtre et le yoga du rire
- Le dessin et les mandalas
- La balle anti-stress et la boîte à peur

C'est quoi, l'art-thérapie ?

L'art-thérapie permet d'exprimer tes sentiments, tes ressentis ou tes peurs **à travers une création** : dessin, peinture, écriture, musique, cuisine… Elle est particulièrement utile quand on a du mal à mettre des mots sur ce qu'on ressent. Pas besoin d'avoir du talent : ce qui compte, c'est le chemin, pas le résultat.

Technique 1 : l'écriture

L'écriture est un outil thérapeutique puissant. Mettre des mots sur tes pensées, tes ressentis et tes émotions aide à les sortir de ta tête, à prendre du recul et à mieux te connaître. Quelques idées :

- tenir un **journal** (même 5 lignes par jour) ;
- écrire une **lettre sans l'envoyer** à quelqu'un qui t'a blessé(e) ;
- pratiquer **l'écriture libre** : écrire sans t'arrêter pendant 10 minutes, tout ce qui vient ;
- écrire un **poème**, une chanson ;
- tenir un **journal de gratitude** : 3 choses positives chaque soir.

Pour que ce soit efficace, **ne te soucie pas du jugement des autres** : ton texte n'est pas fait pour être lu. Plus tu écris de façon spontanée, plus l'exercice libère.

Exercice : la lettre à ta peur

Prends une feuille (ou utilise le modèle en annexe) et écris une lettre qui commence par : « **Ma chère peur…** »

Raconte-lui ce qu'elle fait dans ton quotidien : ce que tu ressens, ce qu'elle provoque dans ton corps et dans tes émotions, comment elle touche tes relations, ce qu'elle t'empêche de faire. Puis ce qu'elle t'apporte (parfois, la peur nous protège ou nous dit quelque chose d'important). Termine en lui disant ce que tu as décidé de faire avec elle.

> 💡 **Le journal de gratitude**
>
> Chaque soir, note **3 choses positives** de ta journée, même minuscules : un rayon de soleil, un sourire, un bon café. Ton cerveau, naturellement programmé pour repérer les dangers, apprend peu à peu à repérer aussi le positif.

Technique 2 : la cuisine comme méditation

La culinothérapie t'aide à lâcher prise, à te faire confiance et à t'offrir un moment rien qu'à toi. Bien plus qu'une recette, cuisiner en pleine conscience est un vrai moment de détente.

1. Choisis des ingrédients qui te font envie. Laisse-toi guider par tes goûts plutôt que de suivre une recette à la lettre.

2. Pendant que tu cuisines, sois **pleinement présent(e)** : respire calmement, utilise tes cinq sens (textures, couleurs, odeurs, sons de la cuisson, saveurs).
3. Ne juge pas ta création. Réussie ou ratée, l'important est de t'exprimer et de te faire du bien.
4. Si tu en as envie, partage ton plat : la nourriture rassemble et crée du lien.

Tu peux aussi participer à des ateliers cuisine en groupe.

Technique 3 : la musicothérapie

La musique agit sur ton mental, ton corps et ton comportement. Elle libère l'esprit, développe la créativité, et peut réduire le stress, l'anxiété et la douleur. Il existe deux approches :

- **Active** : tu es acteur(trice). Chanter, taper un rythme, improviser avec un instrument… ou avec ce qui te tombe sous la main (bouteille, table, casserole).
- **Réceptive** : tu écoutes de la musique et tu décris ce que tu ressens avec des mots.

Exercice d'écoute

1. Allonge-toi dans une pièce calme et agréable.
2. Choisis un morceau **plus lent que ton rythme cardiaque** (environ 60 battements par minute), si possible avec un motif répétitif.
3. Laisse ta respiration se caler doucement sur la musique, devenir profonde et régulière.
4. Concentre-toi aussi sur les **silences** entre les notes.

La flûte, les percussions douces, les sons de la nature et le chant des oiseaux sont particulièrement apaisants. Et chanter à tue-tête dans ta voiture ou sous la douche ? Excellent pour le nerf vague !

Technique 4 : le théâtre et le yoga du rire

Le théâtre aide à décharger ses émotions, à dépasser sa timidité et ses blocages, et à reprendre confiance. On y travaille la voix, le corps et l'émotion. Il existe des cours de théâtre spécialement pensés pour gérer son stress.

Le **yoga du rire** se pratique en groupe (ou devant ton miroir). Le principe : ton corps ne fait pas la différence entre un rire « faux » et un vrai rire. Et un faux rire devient souvent… un vrai fou rire !

Exercice 1 : le réveil du rire

Étire-toi, bâille, pousse un cri de Tarzan. Souris, inspire, puis lâche doucement le son : « ha… haha… hahaha ». Recommence avec de plus en plus de conviction jusqu'à ce qu'un vrai rire s'installe.

Exercice 2 : le rire sans raison

Secoue doucement tout ton corps pour relâcher les tensions. Souris (même sans en avoir envie !). Puis ris sans raison, sans blague, sans déclencheur.

Exercice 3 : le rire du cœur

Lève les bras, paumes vers le ciel, tête légèrement en arrière, et ris en sentant le rire venir du fond du cœur.

Exercice 4 : le rire du téléphone

Tiens un téléphone imaginaire et mime une conversation hilarante, en te déplaçant vers les autres.

Exercice 5 : le rire du lion

Assis(e), inspire par le nez, puis expire en ouvrant grand la bouche, la langue tirée vers le menton, les yeux écarquillés, et ris avec enthousiasme.

Exercice 6 : le rire du pingouin

Mains sur les hanches, dandine-toi d'un côté à l'autre comme un pingouin, en riant à gorge déployée.

💡 La boîte à rire

Mets dans une boîte tout ce qui te fait rire : BD, liste de films comiques, sketches, vidéos, photos drôles, messages de tes amis. Les jours de moral en baisse, ouvre la boîte !

Technique 5 : le dessin et les mandalas

Le dessin est l'une des pratiques anti-stress les plus connues. Colorier un **mandala** (un motif circulaire répétitif) occupe les mains et l'attention, ralentit la respiration et calme le mental, un peu comme une méditation. Dans notre société hyperconnectée, c'est un excellent moyen de déconnecter.

Tu trouveras **8 mandalas et coloriages** à imprimer en annexe. Tu peux aussi créer avec de l'argile, de la pâte à modeler, faire des bijoux, du tricot, du bois, du collage… Tout ce qui met tes mains en mouvement aide ton esprit à s'évader.

Technique 6 : la balle anti-stress maison

Malaxer, serrer, écraser : ça ne résout pas les problèmes, mais le soulagement est immédiat. Un bon exercice à faire avec les enfants.

Ingrédients : 7 cuillères à soupe de farine, 1,5 cuillère à soupe de gel douche ou de base lavante, 2 ballons de baudruche (facultatif), du colorant alimentaire (facultatif).

1. Mélange le gel douche et le colorant dans un bol.
2. Ajoute la farine.
3. Malaxe et pétris jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
4. Si tu veux, glisse la pâte dans un ballon de baudruche à l'aide d'un entonnoir, ferme-le, puis enfile un deuxième ballon par-dessus pour plus de solidité.
5. Décore ta balle selon tes émotions du jour. Presse-la quelques minutes dès que la tension monte.

Technique 7 : la boîte à peur

Une technique simple pour mettre tes peurs **à l'extérieur de toi**.

1. Dessine un grand cercle au milieu d'une feuille blanche.
2. Écris à l'intérieur tout ce qui te fait peur, ce qui t'empêche de dormir ou de vivre la vie que tu souhaites.
3. Avec un feutre, barre chaque peur en te disant que tu n'en veux plus, et que même si elle existe encore, tu vas y faire face et avancer.
4. Plie la feuille jusqu'à ce qu'elle soit la plus petite possible et range-la dans une boîte fermée.
5. Crée ta boîte toi-même, avec une boîte à chaussures que tu personnalises avec des dessins, de la peinture ou des images découpées.

Une fois la peur enfermée dans la boîte, elle t'appartient toujours, tu ne la renies pas, mais elle est contenue : tu peux continuer à avancer.

17

Les huiles essentielles anti-stress

Les 10 meilleures huiles, les recettes et toutes les précautions



DANS CE CHAPITRE

- Bien choisir et conserver
- Les règles de sécurité
- Les 10 huiles essentielles anti-stress
- 6 recettes faciles
- Les précautions huile par huile

Bien choisir tes huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être une aide naturelle intéressante contre le stress et l'anxiété, surtout par **l'odorat** : les molécules odorantes atteignent très vite les zones du cerveau qui gèrent les émotions. Mais ce sont des produits **très concentrés et puissants**, qui doivent être utilisés avec rigueur.

- **Où les acheter ?** En pharmacie, en parapharmacie, en magasin bio ou dans des boutiques spécialisées en aromathérapie.
- **Comment les choisir ?** 100 % pures et naturelles, idéalement bio, avec sur l'étiquette le **nom latin** de la plante et sa partie distillée. C'est une garantie de qualité.
- **Comment les conserver ?** À l'abri de la lumière et de la chaleur, dans leur flacon en verre teinté bien fermé, dans un placard, **hors de portée des enfants**.

Les règles de sécurité à connaître

⚠️ Les 8 règles d'or

1. **Jamais chez le bébé de moins de 3 mois**, et avec un avis médical chez l'enfant.
2. **Pas pendant les 3 premiers mois de grossesse**, et seulement sur avis médical ensuite. Prudence pendant l'allaitement.
3. **Avis médical** en cas d'asthme, d'épilepsie, d'allergie, de maladie chronique ou de traitement en cours.
4. **Toujours diluer** dans une huile végétale avant d'appliquer sur la peau (sauf exceptions indiquées).
5. **Test de tolérance** : 1 goutte du mélange au pli du coude, attends 24 h avant d'utiliser.
6. **Jamais dans les yeux, les oreilles, les muqueuses.** En cas de contact avec l'œil, rince avec de l'huile végétale (pas de l'eau).
7. **Pas de voie orale** sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien formé.
8. **Agrumes = photosensibilisants** : pas de soleil dans les 12 heures après application sur la peau (bergamote, orange, citron, mandarine, pamplemousse).

Les dilutions faciles

Usage	Dilution	Concrètement
Massage du corps	2 à 3 %	3 gouttes d'huile essentielle pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale
Application locale (poignets, plexus)	10 à 20 %	1 goutte d'huile essentielle pour 4 à 9 gouttes d'huile végétale

Usage	Dilution	Concrètement
Bain	Dans un dispersant	5 à 10 gouttes mélangées dans une base pour bain, du gel douche ou une cuillère de lait ou de sel
Diffusion	—	5 à 10 gouttes, par périodes de 10 à 15 minutes, pièce aérée, jamais en continu

Les 10 huiles essentielles anti-stress

1. La lavande vraie (ou lavande fine)

Lavandula angustifolia. L'huile « à tout faire », la plus connue pour apaiser le système nerveux, l'agitation, l'anxiété et favoriser le sommeil. Elle est aussi décontracturante.

Comment l'utiliser ? En diffusion, en inhalation (sur un mouchoir), ou sur la peau : 2 à 3 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire, la nuque, l'intérieur des poignets, la voûte plantaire.

Précautions : potentiellement allergisante chez certaines personnes, fais le test de tolérance.

2. Le petit grain bigarade

Citrus aurantium, feuilles. Extraite des feuilles du bigaradier (l'oranger amer), elle est réputée pour calmer l'agitation, la sensation de nœud dans la gorge et le cœur qui s'emballe en cas de stress. Elle rassure les personnes anxieuses.

Comment l'utiliser ? En diffusion, en inhalation, ou diluée (1 goutte pour 9 gouttes d'huile végétale) en massage de l'abdomen, de la voûte plantaire, le long de la colonne, jusqu'à 3 fois par jour.

3. La camomille romaine (camomille noble)

Chamaemelum nobile. L'une des plus réputées pour apaiser le système nerveux, en cas de choc émotionnel, de nervosité ou de stress intense. Ses propriétés antispasmodiques soulagent aussi les maux de ventre liés au stress.

Comment l'utiliser ? 1 à 2 gouttes diluées dans 4 gouttes d'huile végétale, sur la face interne des poignets et le plexus solaire, jusqu'à 3 fois par jour. Elle est assez chère : quelques gouttes suffisent.

Précautions : déconseillée en cas d'allergie aux astéracées (camomille, arnica, pissenlit…).

4. La marjolaine à coquilles

Origanum majorana. Une grande équilibrante du système nerveux, traditionnellement utilisée contre l'anxiété, l'irritabilité, l'insomnie et les cauchemars.

Comment l'utiliser ? En inhalation sèche, ou diluée dans une huile végétale : quelques gouttes sur l'intérieur des poignets, le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Précautions : déconseillée aux personnes épileptiques, et pendant la grossesse sans avis médical.

5. Le néroli

Citrus aurantium, fleurs. Issue des fleurs du bigaradier, au parfum floral incomparable. Réputée pour les tempéraments émotifs et hypersensibles, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Comment l'utiliser ? 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur la face interne des poignets et le thorax, matin et soir. Très précieuse et coûteuse : elle peut se remplacer par le petit grain bigarade.

6. L'ylang-ylang

Cananga odorata. Utilisée pour ses propriétés calmantes et relaxantes, elle est réputée pour apaiser les palpitations liées à l'anxiété, faciliter le lâcher-prise et l'expression des émotions. Elle est aussi connue pour être aphrodisiaque !

Comment l'utiliser ? Toujours diluée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur l'intérieur des poignets, puis respire profondément. Elle se marie très bien avec le petit grain bigarade ou la lavande.

Précautions : irritante pure, odeur puissante (peut donner mal à la tête à forte dose), à éviter en cas d'hypotension.

7. La bergamote

Citrus bergamia. Son parfum pétillant véhicule optimisme et bonne humeur. Elle apaise les personnes stressées et irritables et aide à se remotiver après une période difficile.

Comment l'utiliser ? En diffusion ou en inhalation. Sur la peau, diluée à 20 % maximum.

Précautions : photosensibilisante (pas de soleil dans les 12 heures) et irritante pure. Choisis-la sans bergaptène (« bergaptène-free », souvent noté FCF) pour un usage cutané.

8. L'orange douce

Citrus sinensis. Joyeuse, apaisante, appréciée des enfants et des adultes, elle favorise la détente et le sommeil. Parfaite en diffusion le soir.

Comment l'utiliser ? Surtout en diffusion. Sur la peau, diluée à 20 % maximum.

Précautions : photosensibilisante et irritante pure.

9. Le bois de hô (à la place du bois de rose)

Cinnamomum camphora ct linalol. Riche en linalol, une molécule étudiée pour ses effets apaisants, il aide contre les ruminations et favorise l'endormissement. On l'utilise aujourd'hui **à la place du bois de rose**, dont l'arbre est menacé.

Comment l'utiliser ? En diffusion, ou dilué à 20 % dans une huile végétale sur les poignets et le plexus.

10. La menthe poivrée (contre la fatigue nerveuse)

Mentha piperita. Elle n'est pas relaxante, mais **tonique** : utile en cas de fatigue nerveuse, de surmenage ou de tête « embrouillée », pour un coup de fouet et des idées plus claires.

Comment l'utiliser ? 1 goutte diluée dans une huile végétale sur la nuque ou les tempes (loin des yeux), ou en inhalation.

Précautions : interdite chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de 6 ans, en cas d'épilepsie ou d'hypertension. Jamais sur une grande surface du corps.

6 recettes anti-stress

Recette 1 : la diffusion détente de la journée

Dans un flacon en verre de 10 ml : **90 gouttes de petit grain bigarade + 30 gouttes d'ylang-ylang + 30 gouttes d'orange douce**. *Variante :* 70 gouttes de bergamote + 70 gouttes de lavande vraie + 70 gouttes de marjolaine à coquilles.

Utilisation : mets 5 à 10 gouttes du mélange dans ton diffuseur et diffuse **10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par jour**, dans la pièce de vie, fenêtre entrouverte. Jamais dans une chambre de bébé, ni en présence de personnes asthmatiques ou d'animaux (surtout les chats et les oiseaux).

Recette 2 : le bain détente du soir

15 gouttes de bergamote sans bergaptène + 15 gouttes de petit grain bigarade + 10 gouttes de lavande vraie + 100 g de sels d'Epsom. Verse les gouttes sur le sel, mélange bien pour que les huiles s'imprègnent, puis mets le tout dans ton bain tiède (pas trop chaud le soir).

Pour qui : adultes et enfants de plus de 6 ans (en divisant les doses). **Pas pour :** les femmes enceintes ou allaitantes, les moins de 6 ans. Avis médical en cas d'asthme, d'insuffisance rénale, de lésions de la peau (eczéma, psoriasis). Pas de soleil après le bain.

Recette 3 : l'huile de massage des jours de pression

Dans un flacon : **10 gouttes de marjolaine à coquilles + 10 gouttes de lavande vraie + 10 gouttes de petit grain bigarade + 35 ml (5 cuillères à soupe) d'huile végétale de noyau d'abricot.** Bouche, mélange et étiquette.

Utilisation : masse le dos (en remontant le long de la colonne), les trapèzes, les jambes, les pieds, puis les mains, en petits mouvements circulaires. Idéalement le soir, 15 à 30 minutes. Un massage à deux, c'est encore mieux !

Pas pour : les femmes enceintes (surtout les 3 premiers mois) et allaitantes, les enfants. Avis médical en cas d'asthme ou d'épilepsie.

Recette 4 : le geste anti-angoisse

Dans le creux de la main : **2 gouttes de camomille romaine (ou de lavande vraie) + 3 gouttes d'huile végétale d'abricot.** Applique sur la face interne des poignets et le plexus solaire, puis approche les poignets du nez et prends **5 respirations profondes**. À faire dès que l'angoisse monte, à renouveler après 10 minutes si besoin, jusqu'à 4 fois par jour.

Recette 5 : le roll-on anti-anxiété

Dans un roll-on en verre de 10 ml : **20 gouttes de camomille romaine + 20 gouttes de petit grain bigarade + 15 gouttes d'ylang-ylang + 10 gouttes de lavande vraie**, puis complète avec de l'huile

végétale de noyau d'abricot (environ 6 ml). Passe le roll-on sur la face interne de chaque poignet et respire profondément en approchant les poignets du nez ; tu peux aussi l'appliquer sur le plexus solaire ou le long de la colonne. Jusqu'à 4 à 6 fois par jour en période d'anxiété. Garde-le dans ton sac !

Recette 6 : le roll-on sommeil

Dans un roll-on de 10 ml : **15 gouttes de lavande vraie + 15 gouttes de petit grain bigarade + 10 gouttes de marjolaine à coquilles**, complète avec de l'huile végétale. Applique au coucher sur l'intérieur des poignets et le plexus solaire, et respire profondément. Tu peux aussi déposer 2 gouttes de lavande vraie sur un mouchoir près de ton oreiller.

> 💡 **L'inhalation express**
>
> Pas de roll-on sous la main ? Dépose **2 à 3 gouttes de lavande vraie sur un mouchoir** et respire-le lentement en fermant les yeux, en te concentrant sur l'air qui entre et qui sort. Simple et efficace en cas de montée d'angoisse.

Les précautions à connaître

Pendant la grossesse

Toutes les huiles essentielles qui contiennent des **cétones** sont interdites pendant la grossesse : elles peuvent être neurotoxiques et abortives. Parmi elles (liste non exhaustive) : sauge officinale, menthe poivrée, menthe verte, romarin à camphre ou à verbénone, eucalyptus globulus, hysope, thuya, cèdre de l'Atlas, lavande stœchade, armoise, menthe pouliot, aneth, carvi, persil, cannelle, girofle, sarriette, thym à thymol, origan…

Même les huiles douces (lavande vraie, petit grain bigarade, camomille romaine, mandarine) ne s'utilisent qu'**à partir du 4e mois et sur avis médical**.

Pour les personnes épileptiques

À proscrire notamment : sauge officinale et sclarée, romarin à camphre et à verbénone, menthe poivrée, menthe des champs, eucalyptus (globulus, radié, mentholé), fenouil, aneth, anis vert, badiane, cèdre, estragon, hysope, lavande aspic, **marjolaine à coquilles**, pin, immortelle… Demande toujours l'avis de ton neurologue.

Les huiles photosensibilisantes

Évite le soleil (et les UV) pendant **12 heures** après l'application sur la peau de : bergamote, citron, orange douce, mandarine, pamplemousse, angélique, khella.

Mon conseil d'infirmière

Enceinte ou non, en période d'allaitement, sous traitement ou avec une maladie, **demande toujours l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien avant d'utiliser des huiles essentielles**. Naturel ne veut pas dire inoffensif : en cas d'ingestion accidentelle, surtout chez l'enfant, appelle le **centre antipoison** ou le **15**. Ne fais pas vomir.

18

Plantes et compléments alimentaires

Ce qui peut aider, et les précautions indispensables



DANS CE CHAPITRE

- La phytothérapie, c'est quoi ?
- Les plantes du calme et du sommeil
- Les plantes adaptogènes
- Millepertuis, griffonia, CBD : attention
- Les compléments utiles
- Le tableau des interactions

La phytothérapie, c'est quoi ?

La phytothérapie, c'est l'utilisation des plantes et de leurs extraits pour prévenir ou soulager certains troubles. Elle est complémentaire de la médecine conventionnelle et encadrée par la réglementation française et européenne. Contre le stress, on utilise deux grandes familles de plantes :

- les **plantes apaisantes et du sommeil** (passiflore, valériane, mélisse, aubépine…) ;
- les **plantes dites adaptogènes** (rhodiola, ashwagandha…), qui aideraient l'organisme à mieux s'adapter au stress et à la fatigue.

> ⚠️ **Avant toute cure**
>
> Les plantes **agissent comme des médicaments** : elles peuvent avoir des effets indésirables et **interagir avec tes traitements**. Demande toujours l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien, surtout si tu prends un traitement au long cours, si tu es enceinte ou allaites, si tu as une maladie chronique ou si tu dois être opéré(e). Choisis des produits de qualité, vendus en pharmacie, et respecte les doses indiquées. Ne cumule pas plusieurs plantes sédatives entre elles ni avec des somnifères ou des anxiolytiques.

Les plantes du calme et du sommeil

Plante	Utilisation traditionnelle	Précautions principales
Passiflore	Nervosité, anxiété légère, endormissement	Somnolence possible ; pas avec des sédatifs ; grossesse : non
Valériane	Troubles du sommeil, nervosité	Somnolence : ne pas conduire ; pas avec l'alcool ni les somnifères
Mélisse	Nervosité, spasmes digestifs liés au stress	Prudence en cas de maladie de la thyroïde
Aubépine	Palpitations et nervosité	Avis médical si traitement cardiaque
Escholtzia (pavot de Californie)	Endormissement, réveils nocturnes	Somnolence ; pas pendant la grossesse
Houblon	Sommeil, nervosité	Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant
Tilleul, verveine, camomille	Détente, sommeil (en tisane)	Très bien tolérés en tisane

Les plantes adaptogènes

La rhodiola

Rhodiola rosea. Plante adaptogène réputée pour aider l'organisme à faire face au stress et à la fatigue, surtout la fatigue nerveuse et intellectuelle. Plutôt **le matin**, car elle est légèrement stimulante.

Contre-indications : grossesse, allaitement, enfants, **trouble bipolaire**, maladies auto-immunes. Avis médical si tu prends des antidépresseurs ou un traitement de l'hypertension ou du diabète.

L'ashwagandha

Withania somnifera, aussi appelée « ginseng indien ». Plante adaptogène de la médecine ayurvédique, très à la mode, étudiée pour la réduction du stress et du cortisol.

> ⚠ **Ce qu'a dit l'ANSES en 2024**
>
> L'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) a émis un avis sur les compléments alimentaires à base d'ashwagandha, après des signalements d'effets indésirables (notamment au niveau du foie et de la thyroïde). Elle **déconseille** leur consommation aux **femmes enceintes ou allaitantes**, aux **moins de 18 ans**, et aux personnes ayant une **maladie de la thyroïde, du foie ou du cœur**. Elle n'est pas compatible non plus avec certains traitements (sédatifs, immunosuppresseurs, antidiabétiques, traitements de la thyroïde). Arrête-la au moins 2 semaines avant une opération. Si tu en prends : avis médical, cure courte, et arrêt immédiat en cas de fatigue inhabituelle, de nausées, de jaunisse ou d'urines foncées.

Les plantes qui demandent une vraie vigilance

Le millepertuis

Hypericum perforatum. Il est utilisé contre les **baisses de moral légères à modérées**, et parfois pour l'anxiété qui les accompagne. C'est une plante efficace… mais c'est justement pour ça qu'elle est délicate.

> ⚠ **Millepertuis : beaucoup d'interactions dangereuses**
>
> Le millepertuis **diminue l'efficacité de nombreux médicaments**, dont la **pilule contraceptive** (risque de grossesse non désirée), les anticoagulants, certains traitements du cœur, de l'épilepsie, du VIH, les immunosuppresseurs (greffe) et certains anticancéreux. Associé aux **antidépresseurs**, il peut provoquer un syndrome sérotoninergique (agitation, fièvre, tremblements). Il est **contre-indiqué** en cas de trouble bipolaire, pendant la grossesse et l'allaitement, et il rend la peau sensible au soleil. **Jamais sans l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien.**

Le griffonia

Griffonia simplicifolia. Ses graines sont riches en **5-HTP**, le précurseur direct de la sérotonine. Il est parfois utilisé pour l'humeur, les fringales sucrées et le sommeil.

Contre-indications : grossesse, allaitement, enfants. **Jamais avec un antidépresseur**, un traitement de la migraine (triptans) ou du tramadol (risque de syndrome sérotoninergique). Avis médical indispensable.

Le CBD (cannabidiol)

Le CBD est extrait du chanvre. Contrairement au THC, il n'a pas d'effet « planant » et n'entraîne pas de dépendance connue. Beaucoup de personnes l'utilisent pour se détendre ou mieux dormir ; les études sur l'anxiété sont encourageantes mais encore limitées, et la qualité des produits est très variable.

> ⚠️ **CBD : les précautions**
>
> Il peut provoquer somnolence, troubles digestifs, baisse de tension, et **interagir avec de nombreux médicaments** (anticoagulants, antiépileptiques, anxiolytiques, antidépresseurs…) car il est transformé par le foie. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Certains produits contiennent des traces de THC : attention en cas de dépistage routier. Choisis des produits avec analyses du laboratoire, et parles-en à ton médecin.

Les compléments utiles

Complément	Pour quoi ?	Bon à savoir
Magnésium (bisglycinate, citrate)	Fatigue nerveuse, crampes, tensions	Cure de 1 à 3 mois ; pas en cas d'insuffisance rénale
Vitamines B (B6, B9, B12)	Fatigue, humeur	B12 indispensable si alimentation végane
Oméga 3 (EPA, DHA)	Humeur, équilibre nerveux	Avis médical si anticoagulant
Vitamine D	Humeur, fatigue (carence fréquente en hiver)	Dosage sanguin et prescription médicale de préférence
Safran (extrait)	Humeur, nervosité	Pas pendant la grossesse ; doses faibles
L-théanine	Calme sans somnolence	Présente naturellement dans le thé
Mélatonine	Décalage horaire, difficulté d'endormissement ponctuelle	Avis médical : déconseillée enceinte, avec certains traitements, en cas d'épilepsie ou de maladie auto-immune

> 🩺 **Mon conseil d'infirmière**
>
> Un complément ne compense jamais un mode de vie épuisant. Commence par les bases (sommeil, alimentation, mouvement, respiration). Ensuite, si besoin, une prise de sang chez ton médecin permet de vérifier une éventuelle carence (fer, vitamine D, B12, thyroïde), car **certaines carences ou maladies donnent des symptômes proches de l'anxiété** (hyperthyroïdie, anémie…).

Le tableau des interactions à retenir

Si tu prends…	Évite sans avis médical
Une pilule contraceptive	Millepertuis
Un antidépresseur	Millepertuis, griffonia (5-HTP), rhodiola, safran à forte dose
Un anxiolytique ou un somnifère	Valériane, passiflore, escholtzia, CBD, mélatonine (effet sédatif cumulé)
Un anticoagulant	Millepertuis, curcuma, oméga 3 à forte dose, CBD
Un traitement de la thyroïde	Ashwagandha, mélisse en extrait
Un traitement pour le cœur ou la tension	Aubépine, millepertuis, ashwagandha
Un traitement antiépileptique	Millepertuis, CBD, certaines huiles essentielles

PARTIE 5 · LES MÉTHODES DOUCES

19

Fleurs de Bach, homéopathie, EFT et pierres

Des rituels de bien-être, en complément, si tu y es sensible



DANS CE CHAPITRE

- Un mot d'honnêteté
- Les fleurs de Bach
- L'homéopathie
- L'EFT (tapotements)
- La lithothérapie : 12 pierres apaisantes
- Entretenir tes pierres

Un mot d'honnêteté avant de commencer

Je tiens à être transparente avec toi, en tant que soignante : les fleurs de Bach, l'homéopathie et la lithothérapie **n'ont pas démontré d'efficacité propre** (pour l'EFT, les résultats sont plus encourageants mais encore discutés) dans les études scientifiques, au-delà de l'effet placebo. En France, l'homéopathie n'est d'ailleurs plus remboursée depuis 2021.

Pourquoi en parler alors ? Parce que l'effet placebo est réel, que ces méthodes sont sans danger quand elles sont utilisées correctement, et que **le rituel compte** : prendre un moment pour soi, tenir une pierre dans sa main en respirant, se poser la question de ses émotions… Beaucoup de personnes y trouvent du réconfort, moi y compris à une période.

> ⚠️ **La règle d'or**
>
> Ces méthodes viennent **en plus**, jamais **à la place** d'un suivi médical ou d'un traitement. Si ton anxiété est importante ou ne s'améliore pas, consulte.

Les fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux mis au point dans les années 1930 par le docteur Edward Bach. Il en existe 38, chacune associée à un état émotionnel. On peut en combiner jusqu'à 6 ou 7 dans un même flacon. Un thérapeute formé peut t'aider à choisir le mélange qui correspond à ton émotion dominante.

Comment les utiliser ? En général 4 gouttes, 4 fois par jour, directement sur la langue ou dans un verre d'eau. Tu peux aussi diluer une quinzaine de gouttes dans une gourde à boire dans la journée.

> 📌 **Bon à savoir**
>
> Les élixirs sont conservés dans de l'alcool (souvent du brandy). Préfère une version sans alcool pour les enfants, la grossesse, ou si tu dois éviter l'alcool.

6 fleurs de Bach pour les émotions liées au stress

Fleur	Pour quel état ?
White Chestnut (marronnier blanc)	Les pensées qui tournent en boucle, les ruminations, l'esprit qui ne s'arrête jamais
Red Chestnut (marronnier rouge)	L'inquiétude excessive pour les proches, la peur qu'il leur arrive quelque chose
Aspen (tremble)	Les peurs vagues, inexpliquées, les appréhensions sans raison précise
Mimulus (mimule)	Les peurs connues : prendre la parole, conduire, être malade…
Rock Rose (hélianthème)	La terreur, la panique soudaine

Fleur	Pour quel état ?
Cherry Plum (prunus)	La peur de perdre le contrôle, de « craquer »

Le mélange **Rescue** (ou « remède d'urgence ») associe cinq fleurs et est souvent utilisé lors d'un choc ou d'un moment de stress intense.

L'homéopathie

L'homéopathie utilise des substances d'origine végétale, minérale ou animale, très fortement diluées, sous forme de granules ou de gouttes. Elle est en vente libre en pharmacie. Sans efficacité démontrée au-delà de l'effet placebo, elle a l'avantage d'être sans effet secondaire et sans accoutumance.

Voici les souches traditionnellement conseillées par les homéopathes. Demande à ton pharmacien la posologie adaptée :

Souche	Indication traditionnelle
Gelsemium	Le trac, la peur de l'examen ou de parler en public, « perdre ses moyens »
Ignatia amara	L'hyperémotivité, la boule dans la gorge, les pleurs faciles, le chagrin
Argentum nitricum	L'agitation, la précipitation, la peur d'être en retard, l'anticipation anxieuse
Nux vomica	Le surmenage, l'irritabilité, la personne qui compense avec café, tabac ou nourriture
Arsenicum album	L'anxiété avec peur de la nuit, peur d'être seul(e), besoin d'être rassuré(e)
Aconitum napellus	La peur panique soudaine, avec cœur qui s'emballe

> ⚠️ **Ne te trompe pas d'urgence**
>
> Une crise avec douleur thoracique, malaise ou palpitations inhabituelles nécessite un **avis médical (15)**, pas des granules.

L'EFT : la technique des tapotements

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) consiste à **tapoter du bout des doigts des points du visage et du haut du corps** (inspirés de l'acupression), tout en pensant à ce qui te stresse et en prononçant une phrase d'acceptation. Elle est très populaire sur les réseaux sociaux.

🔬 Ce que dit la science

Plusieurs études rapportent une baisse de l'anxiété après des séances d'EFT, mais leur qualité est souvent discutée : on ne sait pas si l'effet vient des tapotements eux-mêmes, ou du fait de se concentrer sur son émotion en respirant calmement (ce qui ressemble à une exposition douce). C'est sans risque : tu peux l'essayer et la garder si elle t'aide.

La séquence de base (2 à 3 minutes)

1. **Évalue ton stress** de 0 à 10 en pensant à la situation qui te préoccupe.
2. **Tapote le tranchant de ta main** (côté petit doigt) avec les doigts de l'autre main, en disant 3 fois : « Même si je suis stressé(e) par [ta situation], je m'accepte complètement. »
3. **Tapote chaque point environ 7 fois** en répétant un mot-clé (« ce stress », « cette peur ») : le haut du crâne, le début du sourcil, le coin externe de l'œil, sous l'œil, sous le nez, le creux du menton, sous la clavicule, puis sur le côté du corps, sous le bras.
4. **Respire profondément** et réévalue ton stress de 0 à 10. Recommence la séquence si besoin.

La lithothérapie

La lithothérapie consiste à utiliser des pierres et des cristaux pour le bien-être émotionnel. Selon ses adeptes, chaque pierre aurait une « vibration » particulière liée à sa composition, sa couleur et sa structure. Aucune étude ne l'a démontré, mais si tu es convaincu(e) qu'une pierre va t'apaiser, ton cerveau peut réellement t'aider à te sentir mieux. Et une jolie pierre dans la poche peut devenir un formidable **objet d'ancrage** (chapitre 6).

Comment l'utiliser ? Pose-la dans ta chambre ou ton salon (une géode d'améthyste, par exemple), porte-la en bracelet ou en pendentif, garde-la dans ta poche, tiens-la pendant ta méditation, ou utilise un rouleau de massage en pierre pour le visage. Essaie une ou deux pierres et garde celle avec laquelle tu te sens bien.

12 pierres réputées apaisantes

L'améthyste



La plus connue des pierres « anti-stress » : associée au calme, à la clarté et au sommeil.

Le quartz rose



La pierre de l'amour et de la douceur envers soi. À porter ou à glisser sous l'oreiller.

L'ambre



Une résine fossile chaleureuse, associée à l'apaisement des tensions du quotidien.

Le lapis-lazuli



Associé au courage et à la maîtrise des émotions face aux situations difficiles.

La tourmaline noire



Pierre « d'ancrage » et de protection, souvent choisie lors des montées d'angoisse.

La calcite bleue



Associée à la sérénité, à la paix et à l'endormissement.

La fluorite



La pierre des étudiants : concentration, mémoire, calme avant les examens.

La pierre de lune



Pierre douce, associée à l'équilibre émotionnel féminin et au sommeil.

La citrine



Pierre « soleil » de l'énergie, de la créativité et de la confiance en soi.

L'agate bleue



Associée au calme, à la confiance et à une communication apaisée.

L'howlite

Pierre blanche veinée de gris, réputée pour la paix intérieure et idéale pendant la méditation.

La kunzite

Pierre rose pâle associée à la douceur, à l'équilibre et à la paix intérieure.

Entretenir tes pierres

Selon la tradition, les pierres se « purifient » et se « rechargent » environ une fois par semaine. Attention, toutes ne supportent pas l'eau ou le soleil :

Pierre	Purification	Rechargement
Améthyste	Eau de source, rapidement	Lumière de la lune (le soleil la fait pâlir)
Quartz rose	Eau de source	Lumière douce du matin ou lune (le soleil la décolore)
Ambre	Eau douce, sans sel, très brièvement	Soleil doux

Pierre	Purification	Rechargement
Lapis-lazuli	Fumigation (encens), pas d'eau salée	Lune
Tourmaline noire	Eau, puis bien sécher	Soleil
Calcite bleue, fluorite, howlite	**Pas d'eau** (fragiles) : fumigation ou sur une géode	Lune ou géode
Pierre de lune, kunzite	Fumigation	Lune (le soleil décolore la kunzite)
Citrine, agate bleue	Eau de source	Soleil doux

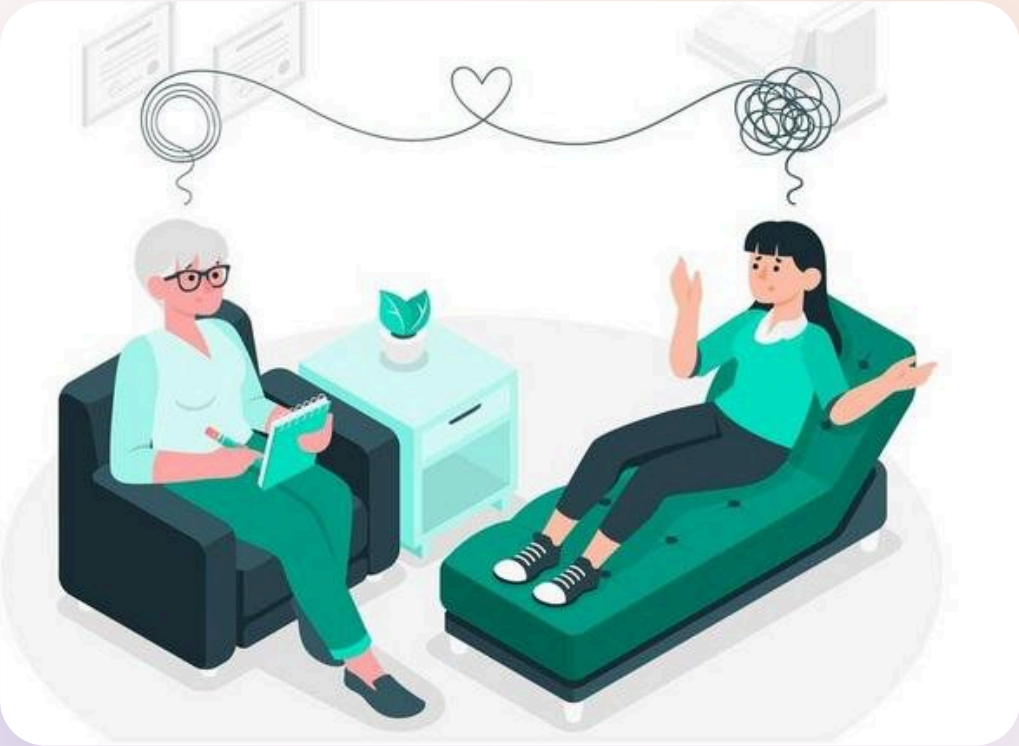
> 💡 **Astuce**
>
> Dans le doute, la **fumigation** (passer la pierre dans la fumée d'un bâton d'encens ou de sauge blanche) et le rechargement **sur une géode d'améthyste ou au clair de lune** conviennent à presque toutes les pierres. Le sel est à éviter pour la plupart d'entre elles : il peut les abîmer.

PARTIE 6 · ALLER PLUS LOIN

20

Se faire aider

Les professionnels, les aides financières, les numéros et les applis



DANS CE CHAPITRE

- Quand consulter ?
- Qui fait quoi ?
- Les thérapies qui marchent
- Mon soutien psy : 12 séances remboursées
- Les numéros utiles
- Les applications gratuites

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide

Si les méthodes naturelles ne suffisent pas, il est important de voir un professionnel de santé. On entend encore trop souvent que « aller voir un psy, c'est pour les fous ». C'est faux. Nous pouvons tous, à un moment de notre vie, être stressés, anxieux, angoissés, et cela peut parfois devenir une vraie maladie, qui se soigne. **Pense à toi et à ta santé mentale : c'est bien plus important que ce que les autres peuvent en penser.**

Quand consulter ?

⚠️ **Consulte ton médecin si…**

- ton stress ou ton anxiété durent depuis plusieurs semaines et ne s'améliorent pas malgré tes efforts ;
- tu fais des crises d'angoisse répétées ou tu évites de plus en plus de situations ;
- tu dors mal depuis plus d'un mois ;
- tu te sens triste, vide, sans plaisir pendant plus de deux semaines ;
- tu consommes plus d'alcool, de médicaments ou d'autres substances pour tenir ;
- ton travail, ton couple, ta famille ou ta vie sociale en souffrent ;
- tu as des symptômes physiques inexpliqués (palpitations, douleurs, troubles digestifs).

🆘 **Urgence : n'attends pas**

Si tu as des **idées suicidaires**, si tu penses que la vie ne vaut plus la peine, ou si tu t'inquiètes pour un proche : appelle le **3114**, le numéro national de prévention du suicide, **gratuit, 24 h/24 et 7 j/7**, avec des professionnels formés. En cas de danger immédiat : **15** ou **112**.

Qui fait quoi ?

Professionnel	Son rôle	Remboursement
Médecin généraliste	Premier interlocuteur : fait le point, élimine une cause physique, peut prescrire un traitement, un arrêt, oriente	Oui (Sécurité sociale)
Psychiatre	Médecin spécialiste : diagnostic, traitements médicamenteux, psychothérapie	Oui, avec parcours de soins
Psychologue	Écoute, évaluation, psychothérapie (TCC, EMDR…), pas de médicaments	Oui dans le cadre de « Mon soutien psy », sinon souvent par la mutuelle

Professionnel	Son rôle	Remboursement
Psychothérapeute	Psychothérapie (titre réglementé en France)	Selon la mutuelle
Sophrologue, hypnothérapeute	Relaxation, gestion du stress	Parfois par la mutuelle
Médecin du travail	Stress au travail, burn-out, aménagement de poste	Gratuit pour le salarié

Les traitements médicamenteux

Selon ta situation, ton médecin peut te proposer :

- des **anxiolytiques** (comme les benzodiazépines) : efficaces rapidement, mais prescrits **sur une durée courte** car ils exposent à une dépendance et à une somnolence ;
- certains **antidépresseurs**, qui sont aussi le traitement de fond de plusieurs troubles anxieux : ils mettent quelques semaines à agir et ne créent pas d'addiction, mais ne doivent pas être arrêtés brutalement.

> **Mon conseil d'infirmière**
>
> Il n'y a pas de honte à prendre un traitement, ni à en avoir besoin un temps. Les médicaments peuvent être une **béquille précieuse** qui permet de reprendre pied et de travailler en parallèle sur les causes. Ne commence, n'arrête et ne modifie jamais un traitement sans ton médecin, et signale-lui les plantes et compléments que tu prends.

Les thérapies qui marchent

- **La TCC (thérapie cognitive et comportementale)** : la thérapie de référence pour les troubles anxieux, le trouble panique, les phobies, les TOC et l'insomnie. Elle t'aide à identifier et modifier les pensées et comportements qui entretiennent l'anxiété (voir chapitre 7). Elle est en général brève : quelques mois.
- **L'EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) : une psychothérapie qui utilise des mouvements oculaires pour retraiter les souvenirs traumatiques. Elle est recommandée pour le stress post-traumatique.
- **Les thérapies basées sur la pleine conscience** (MBSR, MBCT) : en groupe, sur 8 semaines.
- **L'ACT** (thérapie d'acceptation et d'engagement) : apprendre à accepter ses émotions et à agir selon ses valeurs.
- **L'hypnose, la sophrologie** : utiles pour la gestion du stress, de préférence avec un professionnel formé.
- **Les groupes de parole et associations** : se sentir moins seul(e) avec des personnes qui vivent la même chose.

Mon soutien psy : jusqu'à 12 séances remboursées

Depuis 2025, le dispositif **Mon soutien psy** permet de bénéficier de **jusqu'à 12 séances par an** chez un psychologue partenaire (une séance d'évaluation puis des séances de suivi), pour toute personne dès 3 ans en souffrance psychique légère à modérée (anxiété, stress, déprime, troubles du sommeil…).

- **Accès direct** : tu peux prendre rendez-vous directement avec un psychologue partenaire, sans passer obligatoirement par ton médecin.
- **Prise en charge** : la séance est facturée **50 €**, sans dépassement d'honoraires. L'Assurance maladie rembourse 60 %, ta complémentaire santé peut prendre en charge le reste.
- **Où trouver un psychologue partenaire ?** Dans l'annuaire du dispositif sur le site **ameli.fr** (rubrique « Mon soutien psy »).

Les **étudiants** peuvent aussi bénéficier du dispositif **Santé psy étudiant**, avec des séances gratuites chez un psychologue.

> 📌 **À vérifier**
>
> Les modalités de ces dispositifs (nombre de séances, tarifs, conditions) évoluent régulièrement. Vérifie toujours les informations à jour sur ameli.fr ou auprès de ta caisse d'Assurance maladie.

Les numéros utiles

Numéro	Pour quoi ?
3114	Prévention du suicide · gratuit, 24 h/24, 7 j/7
15 (SAMU) ou **112**	Urgence vitale
114	Urgences par SMS (personnes sourdes, malentendantes ou ne pouvant pas parler)
SOS Amitié · 09 72 39 40 50	Écoute anonyme 24 h/24 pour les personnes en détresse
Fil Santé Jeunes · 0 800 235 236	Écoute gratuite et anonyme pour les 12-25 ans
3919	Violences femmes info · gratuit et anonyme, 24 h/24
Centre antipoison	En cas d'ingestion d'huile essentielle ou de médicament (le numéro de ta région est sur centres-antipoison.net)

> 💡 **Garde ces numéros**
>
> Enregistre le 3114 et le numéro d'un proche de confiance dans ton téléphone, et note-les sur ta fiche SOS.

Les applications pour t'accompagner

Application	Ce qu'elle propose	Prix
RespiRelax+	Cohérence cardiaque guidée, très simple	Gratuite
Petit BamBou	Méditations guidées en français, programmes stress et sommeil	Quelques séances gratuites, puis abonnement
Insight Timer	Des milliers de méditations gratuites, dont en français	Gratuite (option payante)
Calm / Headspace	Méditation, sommeil, histoires du soir, sons de la nature	Essai gratuit, puis abonnement
YouTube	Cohérence cardiaque, méditations guidées, yoga, autohypnose	Gratuit

Une application est une aide, pas un traitement : elle ne remplace pas une consultation si tu vas mal.

Les ressources fiables

- **Psycom** (psycom.org) : l'information de référence sur la santé mentale en France, les troubles, les soins et les droits.
- **ameli.fr** : les démarches, le dispositif Mon soutien psy et l'annuaire des psychologues partenaires.
- **Santé publique France** : prévention et campagnes sur la santé mentale.

PARTIE 6 · ALLER PLUS LOIN

21

Aider ton enfant ou ton ado stressé

Reconnaître son stress, l'apaiser, et savoir quand consulter



DANS CE CHAPITRE

- Les signes selon l'âge
- Les mots qui aident
- 5 jeux de respiration
- Le stress des examens
- Harcèlement et réseaux sociaux
- Quand consulter ?

Les enfants aussi stressent

Rentrée, examens, disputes à la maison, séparation des parents, déménagement, moqueries, réseaux sociaux, actualité… Les enfants et les adolescents vivent eux aussi du stress et de l'anxiété, parfois sans savoir le dire. Et ils ressentent très bien le stress des adultes autour d'eux. La bonne nouvelle : la plupart des techniques de ce livre s'adaptent très bien aux plus jeunes, surtout sous forme de jeu.

Les signes selon l'âge

Âge	Ce qui peut alerter
3-6 ans	Pleurs ou colères plus fréquents, peur de se séparer de toi, retour du pipi au lit ou du langage « bébé », cauchemars, maux de ventre
6-11 ans	Maux de ventre ou de tête le matin d'école, troubles du sommeil, besoin d'être rassuré sans arrêt, perfectionnisme, irritabilité, refus d'aller à l'école
Adolescents	Repli dans sa chambre, isolement, irritabilité, chute des notes, troubles du sommeil ou de l'alimentation, temps d'écran excessif, consommation d'alcool ou de cannabis, propos très négatifs sur soi

Les mots qui aident (et ceux à éviter)

Plutôt que…	Essaie…
« Arrête, ce n'est rien. »	« Je vois que tu as peur. C'est normal de ressentir ça. »
« Calme-toi ! »	« On respire ensemble ? Je reste avec toi. »
« Il n'y a pas de raison d'avoir peur. »	« Qu'est-ce qui te fait peur exactement ? Raconte-moi. »
« Tu n'as qu'à ne pas y penser. »	« On cherche ensemble ce qui pourrait t'aider ? »
Résoudre le problème à sa place	« À ton avis, qu'est-ce que tu pourrais faire ? Je t'aide si tu veux. »

Mon conseil d'infirmière

Écoute plus que tu ne parles. Un enfant qui se sent écouté et pris au sérieux est déjà à moitié apaisé. Et montre l'exemple : quand tu es stressée, dis-le simplement (« Je suis un peu stressée, je vais respirer un moment ») et fais tes exercices devant lui. Tu lui apprends ainsi que le stress se gère.

5 jeux de respiration pour les enfants

🌸🕯️ La fleur et la bougie

Fais semblant de sentir une fleur (inspire par le nez), puis de souffler doucement une bougie sans l'éteindre (expire longtemps par la bouche). 5 fois.

🎈 Le ballon dans le ventre

Allongé, un doudou sur le ventre : on gonfle le ballon en inspirant, le doudou monte ; on le dégonfle en expirant, le doudou descend.

🖐️ La main étoile

Main ouverte, l'enfant suit le contour de ses doigts avec l'index de l'autre main : il inspire en montant le long d'un doigt, expire en redescendant.

🐝 L'abeille

Inspirer par le nez, puis expirer en faisant « bzzzz » comme une abeille, la bouche fermée. Les enfants adorent, et la vibration calme.

🐢 La tortue

Quand la colère monte, l'enfant rentre dans sa carapace : il se met en boule, respire 3 fois lentement, puis ressort la tête quand il est prêt à parler.

🧊 Le glaçon

Serrer très fort un glaçon imaginaire dans ses poings, puis le laisser fondre en relâchant les mains. Ça marche aussi avec tout le corps.

Pour les ados, la cohérence cardiaque (chapitre 3), le soupir physiologique (chapitre 2) et les applications de méditation fonctionnent très bien. Propose sans imposer.

Le stress des examens (brevet, bac, concours)

- **Une routine** : des horaires de sommeil réguliers (les ados ont besoin de **8 à 10 heures**), des repas, des pauses.
- **Réviser par petites sessions** de 25 à 45 minutes, avec une pause active (bouger, boire, s'aérer).
- **Les écrans hors de la chambre** la nuit, surtout en période d'examens.
- **Le sport** continue, même pendant les révisions : c'est le meilleur anti-stress.
- **La check-list anti-trac** du chapitre 5 (froid, ventilateur, respirations, objet apaisant) marche aussi pour eux.
- **Ta pression à toi** : rappelle-lui que tu l'aimes quel que soit le résultat. « Fais de ton mieux, c'est tout ce qui compte » apaise bien plus que « Tu as intérêt à avoir ton bac ».

Harcèlement et réseaux sociaux

Le harcèlement, à l'école ou en ligne, est une source de stress majeure, souvent cachée par honte ou par peur. **Signes possibles** : il ne veut plus aller à l'école, il perd ou abîme ses affaires, il a des bleus

inexpliqués, il évite son téléphone ou au contraire le surveille avec angoisse, il s'isole, il change brusquement d'humeur.

1. **Écoute sans juger ni minimiser.** Remercie-le de t'en avoir parlé.
2. **Ne réponds pas toi-même aux harceleurs** et ne va pas voir leurs parents directement.
3. **Garde les preuves** : captures d'écran des messages, des publications.
4. **Contacte l'école** (professeur principal, CPE, direction).
5. **Appelle le 3018**, le numéro national contre le harcèlement et le cyberharcèlement : **gratuit, anonyme et confidentiel**, aussi disponible par tchat et sur l'application 3018. Il peut aussi aider à faire supprimer des contenus en ligne.

> 💡 **Les réseaux sociaux, en famille**
>
> Pas de téléphone dans la chambre la nuit, des temps sans écran pour toute la famille (repas, soirées), des comptes privés, et surtout du dialogue : demande-lui ce qu'il regarde, ce qui lui plaît, ce qui le met mal à l'aise. Un ado qui sait qu'il peut te parler sans se faire confisquer son téléphone te parlera plus facilement en cas de problème.

Quand consulter ?

> ⚠️ **Consulte si...**
>
> - l'anxiété dure depuis plusieurs semaines et l'empêche d'aller à l'école, de dormir, de voir ses amis ;
> - il a des crises d'angoisse, des phobies qui s'aggravent, des rituels envahissants ;
> - son comportement change brutalement (repli, agressivité, chute scolaire importante) ;
> - il ne mange plus, ou mange beaucoup trop, ou se fait vomir ;
> - il se fait du mal (scarifications) ou parle de mourir.

Vers qui te tourner ? Ton médecin traitant ou le pédiatre en premier. Le dispositif **Mon soutien psy** (chapitre 20) est accessible **dès 3 ans**. Il existe aussi des **Maisons des adolescents** dans la plupart des départements, gratuites, où les ados peuvent venir seuls ou avec leurs parents, et l'infirmière ou le psychologue scolaire. Pour les 12-25 ans : **Fil Santé Jeunes**, 0 800 235 236, gratuit et anonyme.

> 🆘 **Urgence**
>
> Idées suicidaires, propos de mort, mise en danger : **3114** (gratuit, 24 h/24) ou **15**. Ne laisse pas un ado en détresse seul.

PARTIE 6 · ALLER PLUS LOIN

22

Les innovations 2026

Montres connectées, réalité virtuelle, stimulation du nerf vague, IA : ce qui marche vraiment



DANS CE CHAPITRE

- Montres connectées et « score de stress »
- La réalité virtuelle contre les phobies
- Les appareils de stimulation du nerf vague
- Les avancées dans les traitements
- L'IA et ta santé mentale

Un mot avant de commencer

La santé mentale bouge vite : nouvelles technologies, nouvelles thérapies, nouveaux gadgets… Certains sont de vraies avancées, d'autres surtout du marketing. Dans ce chapitre, je te donne mon regard d'infirmière sur ce qui existe en 2026, avec à chaque fois **ce que ça vaut vraiment**.

Les montres connectées et le « score de stress »

La plupart des montres et bagues connectées affichent aujourd'hui un « niveau de stress » ou un « score de récupération ». Elles s'appuient surtout sur la **variabilité de la fréquence cardiaque** (VFC, ou HRV en anglais) : les petites variations de temps entre deux battements de cœur.

- **Une VFC élevée** signifie en général que ton système nerveux est souple : ton « frein » (le nerf vague) fonctionne bien.
- **Une VFC basse** peut refléter du stress, de la fatigue, un manque de sommeil, de l'alcool la veille, une infection qui commence…

Bien utiliser ta montre

1. **Regarde la tendance sur plusieurs semaines**, pas le chiffre du jour. La VFC varie énormément d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre : ne te compare pas aux autres.
2. **Utilise-la comme un rappel** : « stress élevé » = moment idéal pour 5 minutes de cohérence cardiaque. Beaucoup de montres proposent même des exercices de respiration guidés.
3. **Observe ce qui fait bouger tes chiffres** : une soirée arrosée, un écran tard le soir, une semaine de sport, une séance de méditation… C'est très motivant de voir l'effet de tes efforts.

> ⚠️ **Le piège de la surveillance**
>
> Chez les personnes anxieuses, surveiller ses chiffres en permanence peut **augmenter l'anxiété** : on vérifie sa fréquence cardiaque au moindre ressenti, on s'inquiète d'une mauvaise note de sommeil… Les spécialistes du sommeil parlent même d'« orthosomnie » : l'obsession du sommeil parfait, qui finit par empêcher de bien dormir. Si ta montre te stresse, désactive les notifications de stress ou retire-la la nuit. **Ton ressenti compte plus que les chiffres.** Et une montre n'est pas un appareil médical : en cas de symptôme cardiaque, consulte.

La réalité virtuelle contre les phobies

Peur de l'avion, de conduire, du vide, des araignées, de parler en public, de la foule… La **thérapie par exposition en réalité virtuelle** permet d'affronter sa peur progressivement, avec un casque, dans le cabinet du thérapeute. On peut « prendre l'avion » ou « conduire sur l'autoroute » en toute sécurité, régler l'intensité, arrêter à tout moment et répéter l'exercice autant que nécessaire.

> 🔬 **Ce que dit la science**
>
> Pour les phobies spécifiques, les études montrent que l'exposition en réalité virtuelle est **efficace**, avec des résultats proches de l'exposition dans la vie réelle. Elle est utilisée en France par certains psychologues, psychiatres et services hospitaliers formés aux TCC. C'est une vraie avancée, notamment pour les peurs difficiles à travailler en vrai (l'avion, par exemple).

Quand j'ai développé ma peur de conduire, ce genre d'outil n'était pas aussi accessible. Si tu as une phobie qui te gâche la vie, demande à ton médecin ou cherche un thérapeute TCC qui propose la réalité virtuelle près de chez toi.

Les appareils de stimulation du nerf vague

Tu as peut-être vu passer sur les réseaux de petits appareils à placer sur l'oreille ou le cou, qui envoient de légères impulsions électriques pour « stimuler le nerf vague » et réduire le stress. Une branche de ce nerf passe en effet près de l'oreille.

- **À l'hôpital**, la stimulation du nerf vague par un appareil implanté sous la peau est un traitement reconnu de certaines épilepsies résistantes, et elle a été étudiée dans les dépressions très résistantes.
- **Pour les appareils grand public non invasifs**, la recherche est en cours et certaines études sont encourageantes, mais les preuves sont encore **insuffisantes** pour dire qu'ils sont efficaces contre le stress et l'anxiété au quotidien. Ils sont souvent chers.

> ⚠️ **Précautions**
>
> Ne les utilise pas sans avis médical si tu as un **pacemaker** ou un défibrillateur implanté, une maladie cardiaque, des troubles du rythme, une épilepsie, ou si tu es enceinte. Et rappelle-toi : la respiration lente, le fredonnement, le froid sur le visage et le rire stimulent eux aussi ton nerf vague, gratuitement (chapitres 1 et 9).

Les avancées dans les traitements

La recherche avance aussi pour les personnes qui ne sont pas soulagées par les traitements classiques. Pour être honnête, la plupart de ces avancées concernent surtout la **dépression sévère**, et elles se pratiquent uniquement à l'hôpital ou dans un cadre médical spécialisé.

Avancée	Ce que c'est	Pour qui, aujourd'hui
La stimulation magnétique transcrânienne (rTMS)	Un aimant posé sur le crâne stimule certaines zones du cerveau, sans anesthésie	Surtout la dépression résistante ; recherche en cours pour l'anxiété et les TOC. En centre spécialisé
L'eskétamine	Un médicament en spray nasal, à action rapide	Dépression résistante, administré à l'hôpital sous surveillance

Avancée	Ce que c'est	Pour qui, aujourd'hui
Les thérapies numériques	Des programmes de TCC sur application ou en ligne, parfois accompagnés d'un thérapeute	Anxiété, insomnie : utiles en complément ou en attendant un rendez-vous
La psilocybine et les psychédéliques	Des substances étudiées dans des essais cliniques très encadrés	**Uniquement en recherche**, interdites en dehors. Ne jamais s'automédiquer : danger réel
Le microbiote (« psychobiotiques »)	Des probiotiques étudiés pour leur effet sur l'humeur	Recherche prometteuse mais encore préliminaire

> **Mon conseil d'infirmière**
>
> Méfie-toi des promesses miracles vues sur internet, surtout quand elles s'accompagnent d'un produit à acheter. Les traitements qui ont fait leurs preuves pour l'anxiété restent la **TCC**, certains **médicaments** prescrits par un médecin, et les **changements de mode de vie** de ce livre. Les innovations viennent en plus, jamais à la place.

L'IA et ta santé mentale

Beaucoup de personnes parlent aujourd'hui de leurs soucis à ChatGPT, Claude, Gemini ou d'autres assistants. Bien utilisée, l'IA peut être un vrai coup de pouce. Mal utilisée, elle peut retarder une prise en charge nécessaire.

Ce que l'IA peut faire pour toi

- **T'aider à organiser** une semaine chargée, découper une tâche qui t'angoisse en petites étapes.
- **T'entraîner** : simuler un entretien d'embauche, préparer une conversation difficile, répéter un oral.
- **T'aider à reformuler** une pensée catastrophe en pensée plus juste (comme dans le journal des pensées, chapitre 7).
- **Préparer ta consultation** : lister tes symptômes, tes questions pour le médecin ou le psy.
- **Te guider** dans un exercice de respiration ou de relaxation.

💡 Des idées de demandes (prompts)

- « Je suis stressée par [situation]. Aide-moi à découper ça en petites étapes faciles pour cette semaine. »
- « J'ai cette pensée : [pensée]. Pose-moi des questions pour m'aider à trouver une pensée plus réaliste, comme en TCC. »
- « Joue le rôle d'un recruteur et fais-moi passer un entretien pour un poste de [poste]. Donne-moi ensuite des conseils. »
- « Aide-moi à préparer mon rendez-vous chez le médecin : je veux lui parler de mon anxiété et je ne sais pas par où commencer. »

Ce que l'IA ne remplace pas

⚠️ Les limites

- Une IA **n'est pas un professionnel de santé** : elle peut se tromper, inventer des informations, ou simplement aller dans ton sens au lieu de t'aider à avancer.
- Elle ne peut **ni poser de diagnostic, ni prescrire, ni assurer un suivi**.
- **En cas de crise, d'idées suicidaires ou de danger : ce n'est pas le bon outil.** Appelle le **3114** ou le **15**, ou parle à quelqu'un de confiance.
- **Protège ta vie privée** : évite de donner ton nom, ton adresse, des informations médicales détaillées ou des informations sur d'autres personnes.
- Si tu te rends compte que tu passes des heures à « parler » à une IA plutôt qu'à des humains, c'est un signal : reprends contact avec tes proches ou un professionnel.

23

Ton programme 21 jours

Chaque jour une petite action, pour installer le calme durablement



DANS CE CHAPITRE

- Les règles du programme
- Semaine 1 : poser les bases
- Semaine 2 : apprivoiser tes pensées
- Semaine 3 : consolider
- Ton tracker
- Le test d'arrivée

Les règles du programme

On dit souvent qu'il faut environ 21 jours pour commencer à installer une habitude (en réalité, ça varie selon les personnes, et ce n'est pas grave). L'idée est simple : **chaque jour, une action de 5 à 20 minutes**, qui s'ajoute aux précédentes. Pas de perfection : si tu rates un jour, tu reprends le lendemain, sans culpabiliser.

💡 Avant de commencer

1. Refais le test « Où en est ton stress ? » si ce n'est pas encore fait, et note ton score.
2. Choisis ton heure : 3 rendez-vous cohérence cardiaque dans ton téléphone (par exemple 8 h, 12 h, 18 h).
3. Prépare un carnet : ce sera ton journal pour les 21 jours.
4. Imprime le tracker en fin de chapitre et colle-le sur ton frigo.

Chaque jour, en plus de l'action du jour : cohérence cardiaque 3 fois 5 minutes, 3 choses positives notées le soir, et une note de ton niveau de stress de 0 à 10.

Semaine 1 : poser les bases

Jour 1 — Je découvre la cohérence cardiaque

Fais ta première journée « 365 » (chapitre 3). Prépare et garde sur toi ta fiche SOS (chapitre 2).

Jour 2 — Je bouge 20 minutes

Marche rapide de 20 minutes dehors, sans téléphone. Observe 5 choses que tu vois, 4 que tu entends (chapitre 10).

Jour 3 — Je chouchoute mon sommeil

Écrans éteints 1 heure avant le coucher, tisane, vidange mentale de 5 minutes dans ton carnet (chapitre 12).

Jour 4 — Je fais le ménage dans mon téléphone

Désactive les notifications inutiles et programme le mode « Ne pas déranger » le soir (chapitre 13).

Jour 5 — **J'adopte l'assiette anti-stress**

Une journée avec 3 vrais repas, des aliments anti-stress, maximum 2 cafés avant midi, pas d'alcool (chapitre 11).

Jour 6 — **Je déroule mon tapis**

Enchaîne les 11 postures de yoga anti-stress (chapitre 9), puis 5 minutes en posture finale.

Jour 7 — **Je fais le bilan**

Relis ton carnet. Qu'est-ce qui t'a fait du bien ? Offre-toi un vrai moment de plaisir (bain, film, sortie, massage).

Semaine 2 : apprivoiser tes pensées

Jour 8 — **Je repère mes pièges**

Coche les pièges de la pensée anxieuse qui te ressemblent (chapitre 7). Repère-les dans ta journée.

Jour 9 — **Mon premier journal des pensées**

Remplis les 5 colonnes pour une situation qui t'a stressé(e) aujourd'hui (modèle en annexe).

Jour 10 — **Je médite 10 minutes**

Méditation sur la respiration le matin, scan corporel le soir au lit (chapitre 4).

Jour 11 — **J'écris à ma peur**

Écris ta lettre « Ma chère peur… » (chapitre 16 et annexe). Puis fabrique ta boîte à peur.

Jour 12 — **Mon rendez-vous des soucis**

Mets en place tes 15 minutes de soucis à heure fixe. Dans la journée, note et reporte (chapitre 7).

Jour 13 — **Je crée mon ancre**

Choisis ton objet apaisant et crée ton lieu sûr (chapitre 6). Garde l'objet dans ta poche.

Jour 14 — **Je ris et je crée**

Yoga du rire 5 minutes, puis 20 minutes de coloriage de mandala, de dessin ou de cuisine en pleine conscience (chapitre 16).

Semaine 3 : consolider

Jour 15 — **Je monte ma première marche**

Écris ton échelle de peur et affronte la première marche, en respirant, sans fuir (chapitre 7).

Jour 16 — **Je dis non**

Dis non à une demande qui te pèse, avec bienveillance. Note ce que tu as ressenti (chapitre 15).

Jour 17 — **Je prends soin de mon corps**

Automassage visage, nuque et épaules, puis les 8 points d'acupression (chapitre 9).

Jour 18 — **Je me reconnecte aux autres**

Appelle ou vois une personne qui te fait du bien. Parle-lui vraiment de comment tu vas.

Jour 19 — **Je partage ma charge**

Liste ta charge mentale et délègue au moins 2 tâches (chapitre 15).

Jour 20 — **Je me déconnecte**

Une demi-journée sans écran, avec une activité dans la nature (chapitre 13).

Jour 21 — **Je mesure mon chemin**

Refais le test d'arrivée, compare tes scores, choisis tes 5 habitudes à garder et célèbre ta victoire !

Ton tracker 21 jours

Coche chaque case réussie. Note ton niveau de stress du jour de 0 (zen) à 10 (au maximum).

Jour	Action du jour	Cohérence ×3	3 positifs	Stress /10
1	Cohérence cardiaque + fiche SOS	☐☐☐	☐	..... /10
2	Marche 20 min	☐☐☐	☐	..... /10
3	Rituel sommeil	☐☐☐	☐	..... /10
4	Ménage du téléphone	☐☐☐	☐	..... /10
5	Assiette anti-stress	☐☐☐	☐	..... /10
6	Yoga 11 postures	☐☐☐	☐	..... /10
7	Bilan + plaisir	☐☐☐	☐	..... /10
8	Mes pièges de pensée	☐☐☐	☐	..... /10
9	Journal des pensées	☐☐☐	☐	..... /10
10	Méditation 10 min	☐☐☐	☐	..... /10
11	Lettre à ma peur	☐☐☐	☐	..... /10
12	Rendez-vous des soucis	☐☐☐	☐	..... /10
13	Objet apaisant	☐☐☐	☐	..... /10
14	Rire et créer	☐☐☐	☐	..... /10
15	1re marche de l'échelle	☐☐☐	☐	..... /10
16	Dire non	☐☐☐	☐	..... /10
17	Automassage + acupression	☐☐☐	☐	..... /10
18	Voir un proche	☐☐☐	☐	..... /10
19	Partager ma charge	☐☐☐	☐	..... /10
20	Demi-journée sans écran	☐☐☐	☐	..... /10
21	Test d'arrivée	☐☐☐	☐	..... /10

Le test d'arrivée

Refais le test du début du livre (page « Où en est ton stress ? ») et compare :

Mon score au départ	Mon score au jour 21	Différence
..... / 45	..... / 45	.....

Mes 5 habitudes anti-stress pour la suite

🩺 Et si ton score n'a pas baissé ?

Ce n'est pas un échec. Cela veut peut-être dire que ton stress a des causes qui demandent un accompagnement : c'est le moment de consulter (chapitre 20). Et si ton score a baissé : bravo ! Continue tes nouvelles habitudes, et reviens à ta fiche SOS et à ce livre chaque fois que la vie se complique.

PARTIE 7 · PASSER À L'ACTION

24

Des mots pour t'accompagner

Les citations qui m'ont aidée à tenir et à avancer



DANS CE CHAPITRE

- Sur le bonheur
- Sur la peur et le stress
- Mon mot de la fin

Sur le bonheur

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » — Voltaire

« Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie. » — attribué à Confucius

« N'attendez pas d'être heureux pour sourire. Souriez plutôt afin d'être heureux. » — Edward L. Kramer

« Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a. » — attribué à Paulo Coelho

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. » — attribué à Bouddha

« Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que l'on aurait pu être. » — George Eliot

Sur la peur et le stress

« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. » — Nelson Mandela

« Ne laisse pas les mauvaises pensées paralyser ton esprit. Apprends-leur à danser. » — proverbe

« La meilleure arme contre le stress est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre. » — William James

« Si le problème peut être résolu, pourquoi s'inquiéter ? S'il ne peut pas l'être, s'inquiéter ne sert à rien. » — d'après Shantideva

« Respirez. Lâchez prise. Et rappelez-vous que ce moment est le seul dont vous êtes sûr. » — Oprah Winfrey

« Ne prévoyez pas de problèmes et ne vous inquiétez pas de ce qui pourrait ne jamais arriver. Restez au soleil. » — attribué à Benjamin Franklin

« Une grande partie du stress ne vient pas du fait d'avoir trop à faire, mais de ne pas terminer ce que l'on a commencé. » — d'après David Allen

« Aller lentement pour aller vite. » — un conseil de maître d'équitation, rapporté par Viggo Mortensen

« Le jour où elle a lâché ce qui l'alourdissait, c'est le jour où elle a commencé à briller. » — d'après Katrina Mayer

« Quand je repense à tous mes soucis, je me souviens de ce vieil homme qui disait avoir eu beaucoup de problèmes dans sa vie, dont la plupart ne sont jamais arrivés. » — attribué à Winston Churchill

« Nous avons le choix de nourrir le positif ou le négatif en nous. Le plus fort sera celui que l'on nourrit le plus. » — d'après une légende amérindienne

Mon mot de la fin

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu as décidé de prendre soin de toi. C'est déjà une immense victoire.

Il y a quelques années, je n'arrivais plus à faire mes courses, à prendre ma voiture ou à rencontrer des gens. Aujourd'hui, j'ai retrouvé ma vie. Ça n'a pas été une ligne droite : il y a eu des rechutes, des jours sans, des techniques qui ne marchaient pas pour moi. Mais à force de petits pas, le calme est revenu.

Le stress fera toujours partie de la vie. Le but n'est pas de ne plus jamais en ressentir, mais de **savoir quoi faire quand il arrive**. Et maintenant, tu as toute une boîte à outils.

Sois patient(e) et doux(ce) avec toi-même. Demande de l'aide quand tu en as besoin. Et crois en toi : **tu es bien plus fort(e) que tu ne le penses.**

ANNEXES

A

Annexes : tes pages à imprimer

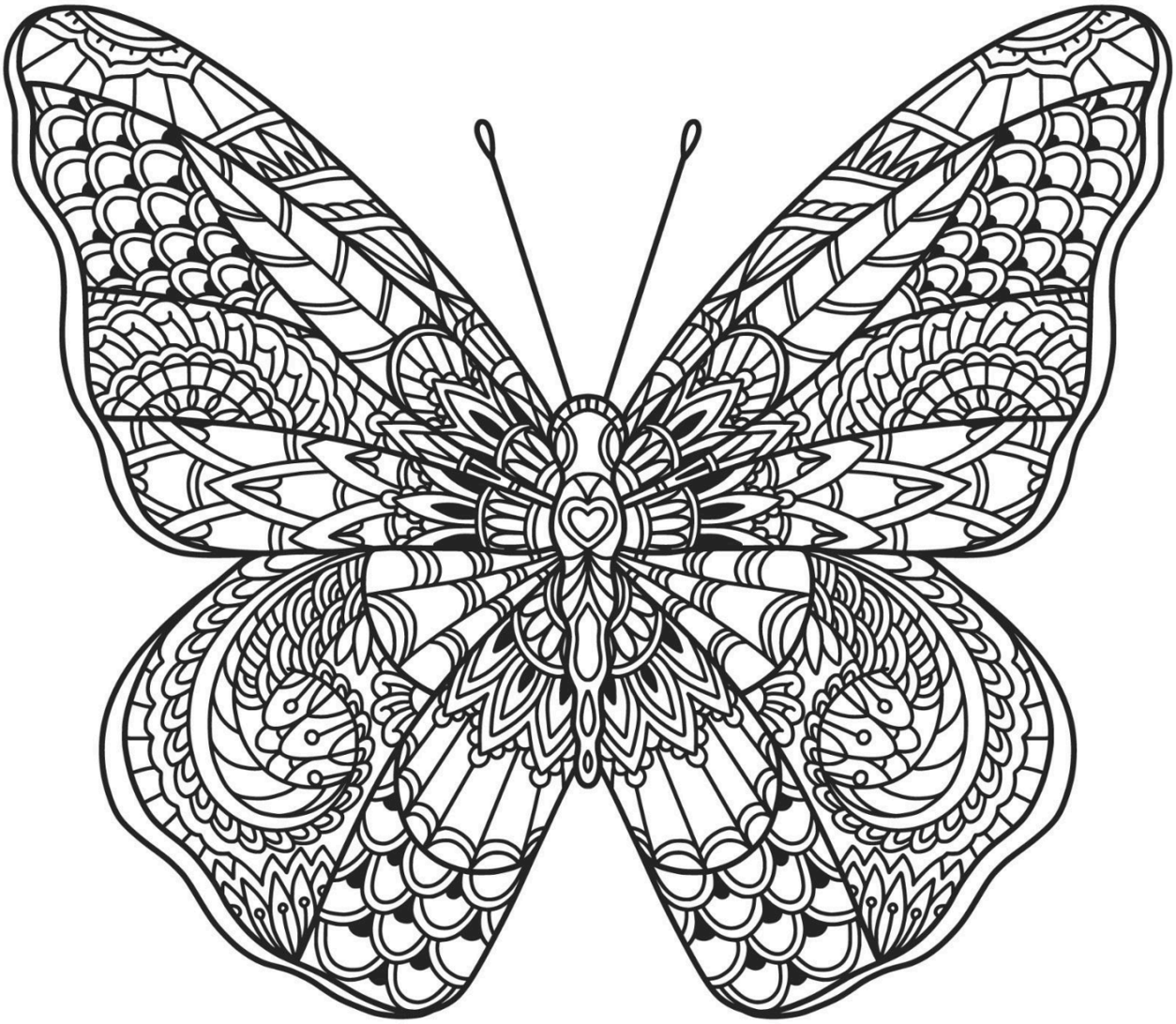
Mandalas, lettre de délivrance, journaux et objectifs



DANS CE CHAPITRE

- 8 mandalas et coloriages
- La lettre de délivrance
- Mon journal des émotions
- Mon journal des pensées
- Ce que je ne veux plus, mes objectifs

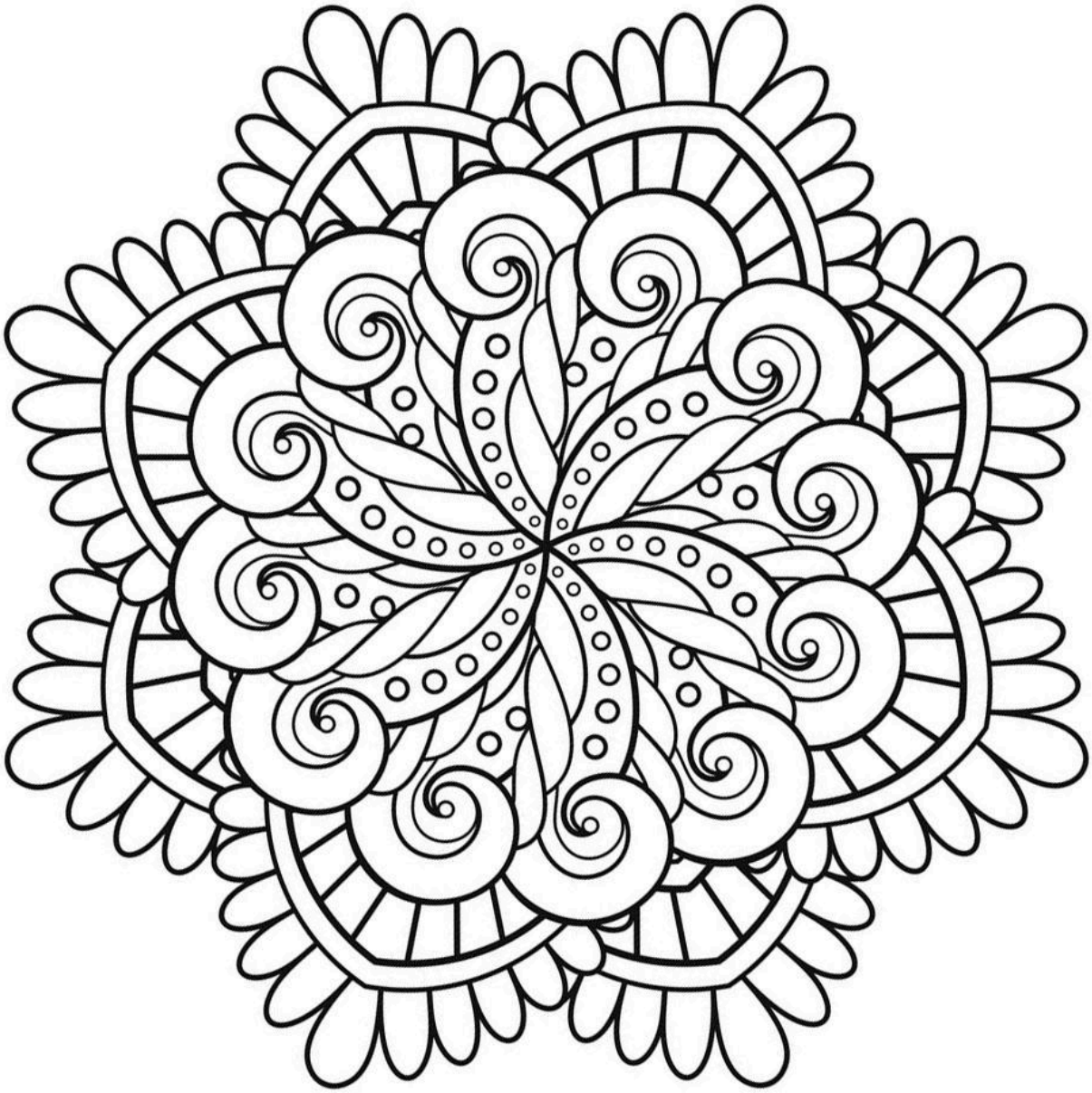
Mandala n° 1



Mandala n° 2



Mandala n° 3



Mandala n° 4



Mandala n° 5



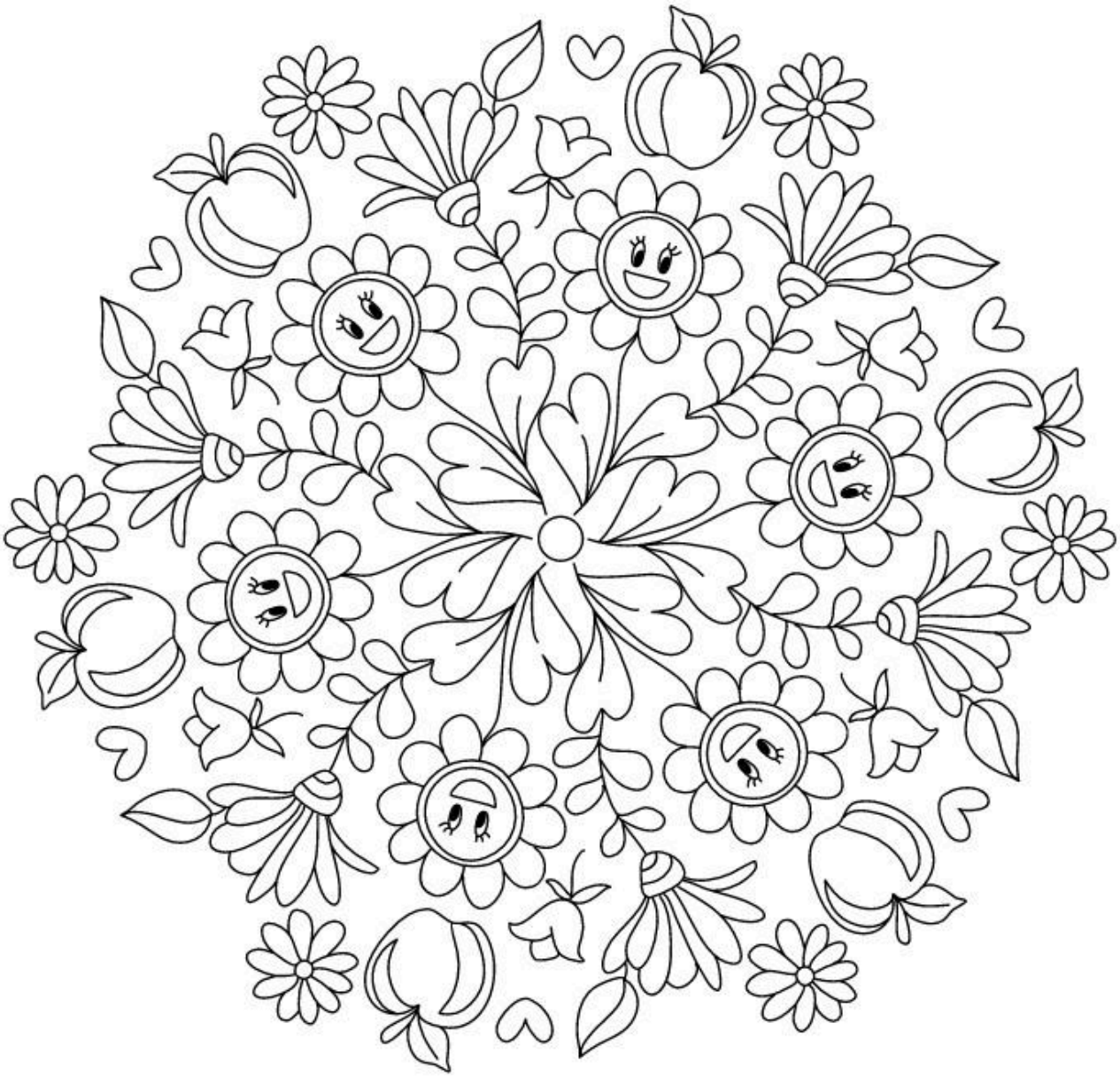
Mandala n° 6



Mandala n° 7



Mandala n° 8



La lettre de délivrance

Nom, prénom : ..... **Ville, date :** .....

Ma chère peur,

Ce que tu provoques chez moi (dans mon corps, mes émotions, mes relations) :

Ce que tu m'empêches de faire :

Ce que tu m'apportes peut-être (ce que tu essaies de protéger) :

Ce que j'aimerais changer :

Ma chère peur, aujourd'hui je décide de...

Signature : .....

Mon journal des émotions

Note chaque jour tes émotions, positives et négatives, le matin, l'après-midi et le soir. Avec le temps, tu repéreras tes déclencheurs et tes moments ressources. Semaine du ..... au .....

	Matin	Après-midi	Soir	Stress /10
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

💡 Les mots des émotions

Joie · calme · fierté · gratitude · soulagement · tendresse · enthousiasme · peur · inquiétude · colère · tristesse · honte · culpabilité · frustration · ennui · solitude · épuisement. Plus tu nommes précisément une émotion, plus elle perd de sa force.

Mon journal des pensées

Quand une émotion forte arrive, remplis une ligne (méthode expliquée au chapitre 7).

Situation	Pensée automatique	Émotion /10	Pensée alternative, plus juste	Émotion après /10

Ce que je ne veux plus

Écris ici tout ce que tu ne veux plus vivre, tolérer ou t'imposer…

Mes objectifs

N°	Mon objectif	Pour quand ?	Atteint
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

Crois en toi.

Tu as déjà fait le plus difficile : commencer.

Tes 5 audios guidés

Pour pratiquer les yeux fermés, je t'ai enregistré **5 séances guidées**, à écouter gratuitement sur YouTube. Scanne le QR code avec l'appareil photo de ton téléphone.



Toutes les séances

Scanne ce QR code pour ouvrir la playlist complète.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLc__n5H_6rWs

1. Crise d'angoisse
4 min · à écouter quand l'angoisse monte

2. Cohérence cardiaque
6 min · 3 fois par jour

3. Yoga nidra
11 min · repos profond

4. Scan corporel
8 min · pour s'endormir

5. Autohypnose
8 min · l'arbre du bien-être