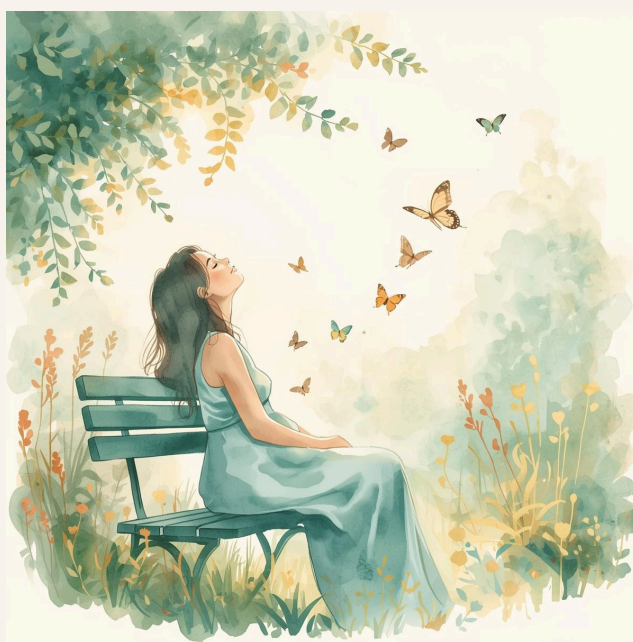


PROGRAMME 1

SERENITE :

Retrouver le calme au travail



4 semaines pour apaiser ton anxiété professionnelle et reprendre le contrôle de ton mental.



Sève
& Sens

Écrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*



Sommaire

Introduction 04

01- Semaine 1 :

COMPRENDRE & IDENTIFIER

D'où vient ton anxiété professionnelle ?

11

02- Semaine 2 :

APAISER LE CORPS

31

03- Semaine 3 :

CALMER L'ESPRIT

Calmer le mental qui tourne en boucle

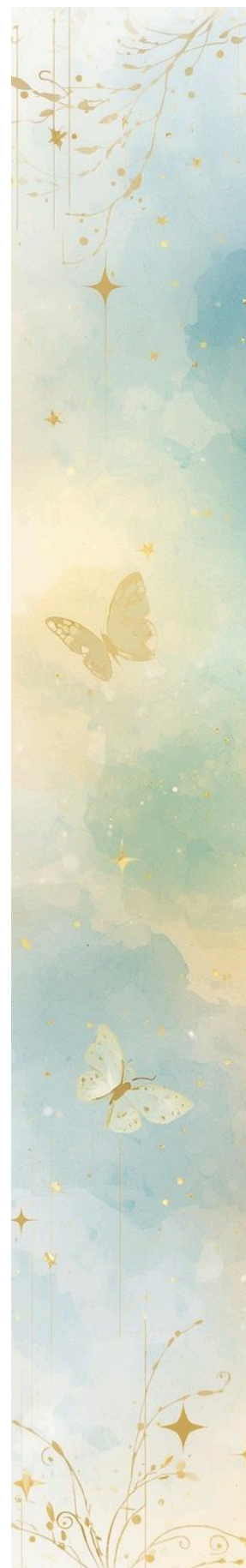
59

04- Semaine 4 :

ANCRER & PREVENIR

Cultive ta sérénité au quotidien.

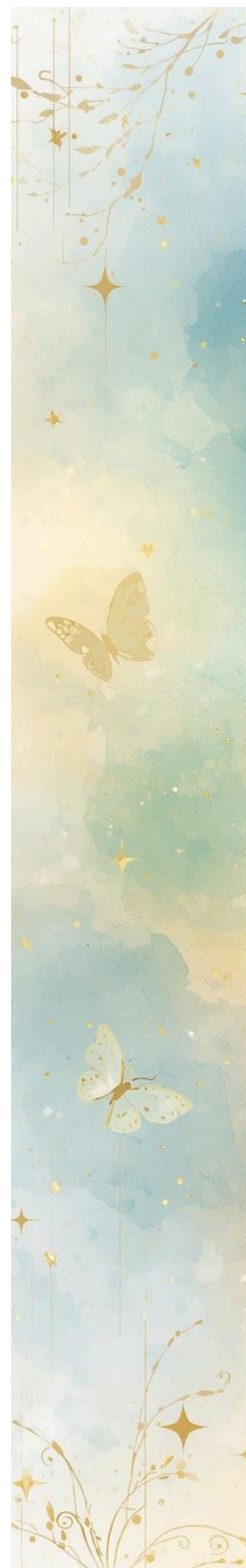
83

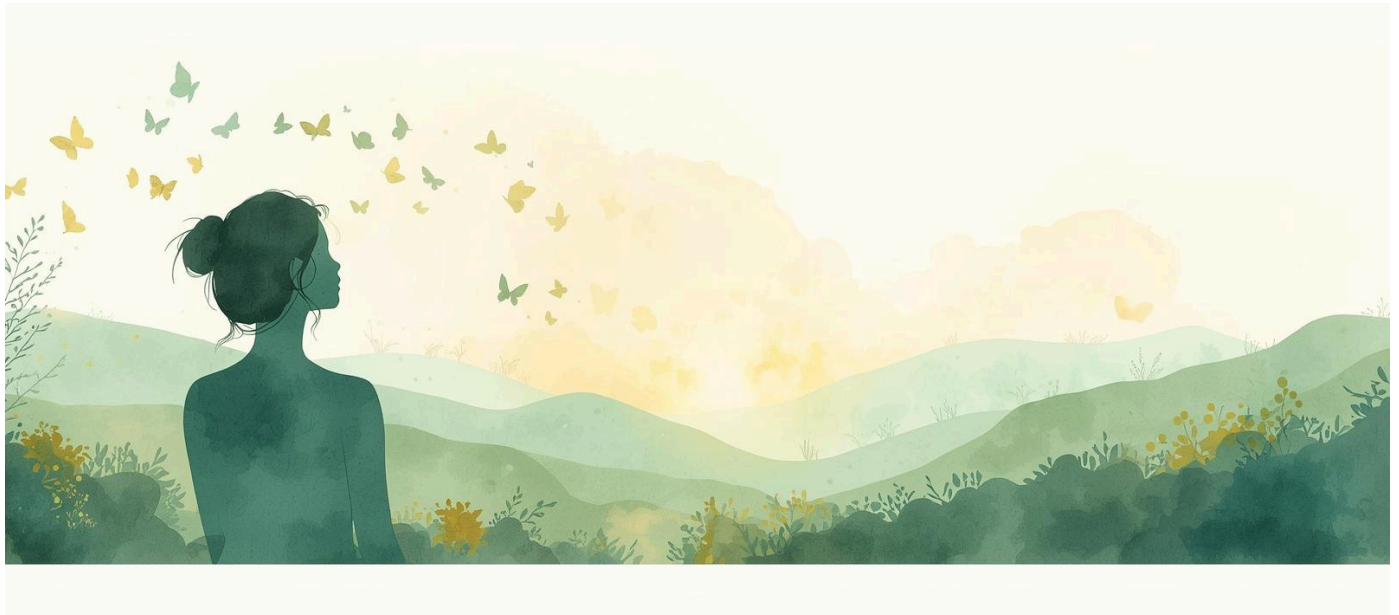


Mes autres ressources pour aller plus loin 119

Restons en contact 120

Conclusion 121





Introduction

Tu arrives à la maison, complètement vidé(e), et pourtant, impossible de déconnecter. Ton esprit tourne à plein régime. Tu ressasses sans cesse cette intervention auprès d'une personne que tu accompagnes, tu te tortures l'esprit avec ce message que tu aurais aimé rédiger différemment, tu rumines cette observation désobligeante d'un collègue...

Le dimanche soir, l'angoisse monte déjà à l'idée de reprendre le travail le lundi. Tu te réveilles en pleine nuit, submergé(e) par tout ce que tu n'as pas réussi à accomplir.

Alors, cette question te taraude : Est-ce que ce niveau d'anxiété est normal ? Suis-je vraiment à ma place dans ce métier ?

Si ces mots résonnent en toi, sache que je te comprends. J'ai moi-même vécu ces difficultés. Après plus de 20 ans passés sur le terrain comme monitrice-éducatrice puis éducatrice spécialisée, j'ai traversé un burn-out qui m'a forcée à tout remettre en question.



Aujourd'hui, je me consacre à l'accompagnement de celles et ceux qui, comme toi, se sentent dépassés par les exigences de leur métier.

Ce programme est conçu pour t'aider à retrouver ta sérénité professionnelle et reprendre le contrôle. Il est fait pour toi.

Une chose importante avant de commencer :

Ce programme va t'apporter des outils concrets pour apaiser ton anxiété au quotidien. C'est ton gilet de sauvetage – il t'aide à ne pas couler.

Mais sache que l'anxiété professionnelle a souvent des racines plus profondes : un système nerveux épuisé, des schémas anciens, parfois des traumatismes. Si tu ressens le besoin d'aller creuser ces racines, un travail avec un psy ou un thérapeute pourra compléter ce parcours.

Mon rôle ici ? Être ta passerelle. T'outiller pour le quotidien, t'aider à faire des liens, et t'orienter si un travail plus profond devient nécessaire.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine



“L'anxiété est un signal, pas une fatalité.” - Christophe André



À qui s'adresse ce programme ?



Ce programme est vraiment pensé pour toi si :

- Tu es un acteur essentiel du secteur social, médico-social ou de la santé. Que tu sois éducateur, assistant social, infirmier, aide-soignant, moniteur-éducateur, AMP, auxiliaire de vie... ton engagement est précieux.
- Tu constates une anxiété persistante liée à ton travail. Même si tu n'es pas au bord de l'épuisement professionnel, cette tension constante est pesante.
- Il t'est difficile de te déconnecter mentalement après ta journée. Les préoccupations professionnelles te suivent, même une fois chez toi.
- Les pensées négatives, le stress et le poids émotionnel de ton métier t'envahissent régulièrement. Tu as du mal à te libérer de ces fardeaux.
- Malgré tous tes efforts et ton dévouement, tu as souvent l'impression de ne pas en faire assez. Cette sensation d'être toujours en deçà des attentes est frustrante.
- Tu aspiras à plus de légèreté et de tranquillité dans ta vie professionnelle. Tu souhaites retrouver un équilibre et aborder ton travail avec plus de sérénité.



Ce programme n'est pas adapté si :

- Tu es actuellement en burn-out sévère. Dans ce cas précis, je t'encourage vivement à consulter un professionnel de santé pour un accompagnement adapté. Je peux également te proposer mon programme Reconstruction Post Burn-out, conçu pour t'aider à te rétablir.
- Tu recherches une solution rapide et facile sans avoir à t'investir personnellement.

Ce programme demande une participation active et un engagement dans les exercices proposés pour obtenir des résultats durables.

Si tu te reconnais dans ce profil, alors soit le ou la bienvenu(e). Ce programme va t'accompagner pendant 4 semaines pour retrouver ta sérénité. Voici comment l'utiliser...



Comment utiliser ce programme ?



Ce programme est conçu pour t'accompagner pendant quatre semaines, un peu comme un voyage vers une plus grande paix intérieure au travail.

Chaque semaine, nous explorerons un thème particulier, avec l'objectif de t'aider à retrouver ta sérénité professionnelle, pas après pas.

Pour que ce programme soit le plus profitable possible, je te recommande d'allouer environ 20 à 30 minutes chaque jour aux exercices. Mais surtout, écoute-toi ! Si une semaine te demande plus de temps, n'hésite pas à t'accorder ce dont tu as besoin. Le plus important est d'avancer à ton rythme, avec régularité, plutôt que de te précipiter.

Pour t'aider tout au long de ce parcours, j'ai préparé quelques outils supplémentaires très pratiques :

- Un journal intitulé "Éteindre", pour t'aider à te déconnecter du travail.
- Des fiches SOS bureau, qui regroupent des techniques rapides à mettre en oeuvre dans les situations d'urgence au travail.
- Un cahier anti-ruminations, spécialement conçu pour apaiser ton esprit et calmer le flux incessant de pensées.



- Et enfin, un tracker d'anxiété pro, qui te permettra de suivre concrètement ton évolution et de mesurer les progrès que tu fais.

Mon conseil :

Garde ce guide à portée de main, comme un ami fidèle. N'hésite pas à le consulter aussi souvent que tu en ressens le besoin. Il est conçu pour être un compagnon durable sur ton chemin vers le bien-être professionnel.



A propos de moi

Qui suis-je ?

J'ai 51 ans ; je suis l'heureuse maman de 2 grands enfants... et de 2 adorables boules de poils.

Mes passions

Voyages
Musique
Mandalas
Ecriture
Nature

Mes expériences

+20 ans dans le social, Handicap, insertion, accompagnement social par le logement...

Mon parcours

Travailleuse sociale / + de 20 ans sur le terrain / Burn-out 2024

Conseillère en développement personnel en 2025



Compétences

Accompagnement burn-out

Écoute active

Outils de reconstruction

Création de contenus

Pair-aidance



01

Semaine 1 :

COMPRENDRE & IDENTIFIER

D'où vient ton anxiété professionnelle ?

I- Qu'est-ce que l'anxiété professionnelle ?

Intéressons-nous à cette fameuse anxiété professionnelle qui te tracasse. C'est un sujet important et je suis là pour t'aider à mieux comprendre ce que tu traverses.

En réalité, l'anxiété professionnelle, c'est comme un poids constant lié à ton travail. Ce n'est pas juste un petit stress passager, c'est une tension qui s'installe et qui peut te suivre partout, même quand tu quittes le bureau. Elle se manifeste de différentes façons, et il est important de les reconnaître pour pouvoir agir.



1- Commençons par les signaux que ton corps peut t'envoyer :

- Tensions musculaires : tu sens que tes muscles sont constamment contractés, surtout au niveau de la nuque, des épaules ou du dos. C'est comme si ton corps était toujours en état d'alerte.
- Maux de tête fréquents : ces maux de tête peuvent être liés à la tension musculaire, mais aussi à la fatigue et au stress accumulés.
- Troubles du sommeil : tu as du mal à t'endormir, tu te réveilles souvent pendant la nuit, ou tu as l'impression de ne pas avoir suffisamment récupéré, même après une nuit complète.
- Fatigue persistante : même après une bonne nuit de repos, tu te sens toujours fatigué(e), sans énergie, comme si tu n'arrivais pas à recharger tes batteries.



3 sortes de manifestations de l'anxiété professionnelle

- 1 Corporellement
- 2 Mentalement
- 3 Emotionnellement



- Sensations physiques désagréables : tu peux ressentir une boule au ventre, un nœud à la gorge, des palpitations, des sueurs froides, ou d'autres sensations physiques qui te mettent mal à l'aise.

2- Ensuite, il y a les manifestations qui se passent dans ta tête :

- Pensées qui tournent en boucle : tu n'arrives pas à arrêter de penser à ton travail, même quand tu essaies de te détendre. Les mêmes idées reviennent sans cesse, comme un disque rayé. *
- Difficultés de concentration : tu as du mal à te concentrer sur ce que tu fais, tu es facilement distrait(e), et tu as l'impression de perdre le fil de tes pensées.
- Anticipation négative : tu vois toujours le mauvais côté des choses, tu imagines le pire scénario possible, et tu as peur que tout se passe mal.
- Sentiment d'être débordé(e) en permanence : tu as l'impression d'avoir trop de choses à faire, que tu n'arriveras jamais à tout accomplir, et que tu es constamment sous pression.



3- Enfin, l'anxiété professionnelle peut aussi se traduire par des changements dans tes émotions :

- Irritabilité inhabituelle : tu es plus facilement agacé(e) qu'avant, tu t'énerves pour des petites choses, et tu as du mal à contrôler tes réactions.
-
- Sentiment d'impuissance : tu as l'impression de ne pas avoir le contrôle sur ta situation, que tu subis les événements, et que tu ne peux rien faire pour améliorer les choses.
- Perte de plaisir au travail : tu n'éprouves plus de satisfaction dans ton travail, tu n'as plus envie de t'investir, et tu as l'impression de faire les choses par obligation.
- Culpabilité de ne pas en faire assez : tu te sens coupable de ne pas être assez performant(e), de ne pas répondre aux attentes, et tu as peur de décevoir les autres.



A RETENIR

L'anxiété au travail n'est pas juste une question d'imagination. Elle se ressent physiquement, mentalement et émotionnellement. La première chose à faire, c'est d'identifier ces signes pour pouvoir y faire face.



4- Les 4 stades du burn-out : quand l'anxiété s'installe :

Parlons ensemble des 4 étapes du burn-out, pour que tu puisses mieux identifier les signes avant que l'anxiété ne prenne le dessus. N'oublie pas que chaque personne est différente, et ces étapes peuvent se manifester de manière unique.

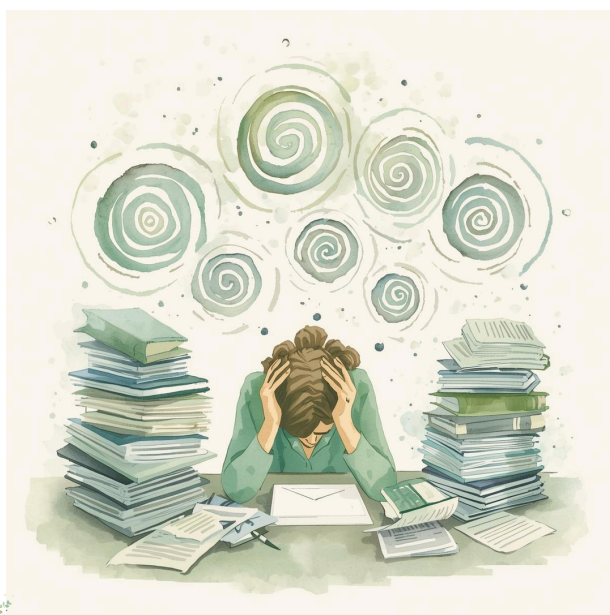
L'anxiété au travail, si on ne s'en occupe pas, peut doucement mener au burn-out. Ce n'est pas un événement soudain, mais plutôt un processus silencieux qui se construit petit à petit.

ETAPE 1 : L'hyper-adaptation

Dans cette phase, tu as l'impression de tenir le coup, mais des signaux d'alerte apparaissent :

- **Mentalement :**

- Un stress constant qui ne te quitte pas.
- Des pensées qui tournent sans cesse dans ta tête, sans que tu puisses les arrêter.
- Des difficultés à te concentrer sur ce que tu fais.
- Des oublis fréquents qui t'inquiètent.
- L'impression de ne jamais pouvoir vraiment déconnecter du travail.



- **Physiquement :**

- Des tensions musculaires, surtout dans la nuque et le dos.
- Des maux de tête réguliers.
- Un sommeil perturbé, avec du mal à t'endormir ou des réveils nocturnes.
- Une fatigue qui te poursuit dès le réveil, même après avoir dormi.

Dans cette étape, tu te dis souvent : Ça va aller, je gère, mais c'est important d'écouter ces premiers signaux.

Étape 2 : L'irritabilité et le détachement

Même après une pause, tu ne te sens pas mieux. Au contraire, les choses empirent :

- **Mentalement :**

- Tu deviens irritable, impatiente, et tu t'agaces facilement.
- Tu ressens du cynisme et de la négativité, comme si rien ne pouvait t'enthousiasmer.
- Tu perds ta motivation et ton envie de faire les choses.
- Tu as parfois envie de tout laisser tomber.



- **Physiquement :**

- Une fatigue qui ne te quitte jamais, même avec du repos.
- Des douleurs chroniques qui s'installent.
- Des troubles digestifs, comme des maux de ventre ou des problèmes de transit.
- Des variations de poids, que ce soit une prise ou une perte.

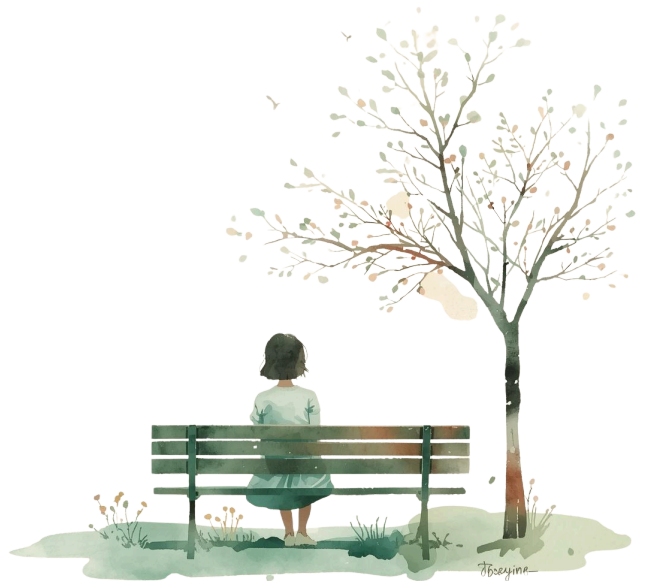
Dans cette étape, tu peux te dire : Je ne me reconnais plus, car ton comportement et tes réactions changent.

Étape 3 : La rupture intérieure

Ta relation aux autres se transforme, et tu te sens de plus en plus isolé :

- **Mentalement :**

- Tu te détaches émotionnellement des autres, comme si tu ne ressentais plus rien.
- Tu perds ton empathie et ta capacité à te mettre à la place des autres.
- Tu t'isoles volontairement, en évitant les contacts sociaux.
- Tu ressens un vide intérieur, comme un manque profond.



- **Physiquement :**

- Un épuisement profond qui t'empêche de fonctionner normalement.
- Des vertiges ou des malaises qui te surprennent.
- Un système immunitaire affaibli, qui te rend plus vulnérable aux maladies.
- Des infections à répétition, comme des rhumes ou des gripes.

Dans cette étape, il est important de se rappeler que ce n'est pas un manque de volonté ou de valeurs, mais un réel épuisement.

Étape 4 : L'effondrement

Ton corps et ton esprit n'en peuvent plus :

- **Mentalement :**

- Une confusion mentale qui t'empêche de penser clairement.
- Des pertes de mémoire graves, qui peuvent te désorienter.
- Une apathie totale, où tu ne ressens plus d'émotions.
- Un état dépressif profond.
- Des idées noires qui peuvent être dangereuses.



- **Physiquement :**

- Une incapacité à te lever, même pour les tâches les plus simples.
- Des douleurs intenses qui te paralysent.
- Des crises de larmes ou de panique incontrôlables.
- Un corps qui dit STOP, en te forçant à t'arrêter.

Dans cette dernière étape, ce n'est plus un simple signal d'alarme, mais une urgence. Il est essentiel de chercher de l'aide immédiatement.



A RETENIR

Tu n'es pas faible. Tu n'es pas "trop sensible". Tu es épuisé(e). Et reconnaître où tu en es, c'est déjà un premier pas.



II- Stress, anxiété, burn-in : quelles différences ?

Ces trois états sont souvent confondus. Pourtant, les distinguer est essentiel pour agir efficacement.

1- Le stress :

Tu sais, le stress, c'est un peu comme un coup de boost temporaire. Ton corps réagit à une pression, un défi. C'est une réaction tout à fait normale et surtout temporaire. Imagine que tu dois rendre un projet important au travail. Tu ressens une tension, une énergie particulière qui te motive à te concentrer et à donner le meilleur de toi-même. Une fois le projet terminé, le stress s'évapore. C'est ça, le stress ponctuel et utile. Il te donne un coup de pouce pour agir et réagir. Cependant, si cette pression devient constante, si tu te sens toujours sous tension, là, il faut faire attention. Un stress qui s'installe peut devenir problématique à long terme.

2- L'anxiété :

L'anxiété, c'est différent. C'est un sentiment d'inquiétude qui persiste, même quand il n'y a pas de danger immédiat. C'est comme une petite voix intérieure qui te dit sans cesse de te méfier. Tu as peut-être l'impression d'être constamment sur le qui-vive, sans vraiment savoir pourquoi. L'anxiété peut s'immiscer dans ton quotidien, affecter ton sommeil, ta concentration, tes relations. Elle peut même te suivre pendant tes moments de détente, t'empêchant de te relaxer complètement. Contrairement au stress qui est lié à un événement précis, l'anxiété est plus diffuse et insidieuse.



3- Le burn-in :

Le burn-in, c'est une phase délicate. C'est une période où tu continues à fonctionner, à assurer tes responsabilités, mais où tu te sens épuisé de l'intérieur. C'est comme si tu étais une bougie qui brûle doucement, sans que la flamme ne soit très brillante. Tu peux te sentir vidé de ton énergie, moins motivé, moins enthousiaste. Le burn-in est souvent silencieux. Tu peux continuer à sourire, à dire que tout va bien, alors qu'en réalité tu es en train de te consumer. C'est une étape qu'il ne faut pas ignorer, car elle peut mener au burn-out, un état d'épuisement profond qui nécessite une prise en charge importante.

Il est très important de reconnaître les signes avant-coureurs :

- fatigue persistante, irritabilité, perte de motivation, difficultés à te concentrer et troubles du sommeil.

Il est également important de savoir que ces trois états ne sont pas figés et peuvent s'influencer mutuellement.

Un stress mal géré peut conduire à l'anxiété, et une anxiété chronique peut favoriser le burn-in.

⚠ Attention :

Si tu te reconnais dans le burn-in, ce programme peut t'aider à inverser la tendance. Mais si tu sens que tu es déjà en burn-out, je t'encourage à consulter un professionnel de santé et à découvrir mon Programme Reconstruction Post Burn-out.



III- Symptômes vs Racines : comprendre pour mieux agir

Dans ce programme, je vais te partager des techniques concrètes pour apaiser ton anxiété au quotidien : respiration, ancrage, gestion des ruminations, poser tes limites au travail...

Ce sont des outils de soulagement – ton gilet de sauvetage quand tu te sens submergé(e). Ils vont t'aider à tenir le coup et à ne pas couler.

Mais il est important que tu saches une chose :

L'anxiété professionnelle a souvent des racines plus profondes :

- Un système nerveux épuisé, bloqué en mode "alerte" permanent
- Des schémas anciens : perfectionnisme, besoin de validation, difficulté à dire non...
- Parfois des blessures héritées de l'enfance ou du transgénérationnel

Calmer les symptômes ≠ traiter la racine.

C'est comme éteindre l'alarme incendie sans éteindre le feu : ça soulage sur le moment, mais l'alarme finit toujours par se rallumer.





A RETENIR

🧠 Les techniques anti-anxiété = ton gilet de sauvetage
(soulagement au quotidien)

🌱 Le travail sur les racines = le travail de fond
(transformation durable)

💙 Ce programme t'apporte des outils concrets + une
prise de conscience. Et si tu ressens le besoin d'aller plus
loin, je t'oriente.



IV- Pourquoi les pros de l'accompagnement sont plus vulnérables ?

Ton dévouement est admirable, mais il est important de reconnaître que ton activité comporte des défis bien particuliers.

Ceux-ci peuvent parfois te fragiliser plus que d'autres métiers. Examinons ensemble certains aspects importants à garder en tête :

1- Le poids des émotions au quotidien :

Jour après jour, tu es témoin de moments douloureux, de situations précaires et de grandes difficultés chez les personnes que tu soutiens. Tu es confronté(e) à des récits poignants, des contextes complexes et des émotions très fortes. Cette immersion constante peut avoir un impact sur ton bien-être émotionnel, même si tu ne t'en rends pas toujours compte. Il est donc essentiel d'apprendre à te protéger.

2- Le dévouement comme valeur centrale :

Dans les professions d'aide, il est fréquent de placer les besoins des autres avant les siens. Le bien-être de l'utilisateur avant tout est une devise noble, mais elle ne doit pas se faire au détriment de ta propre santé. Accorder de l'importance à tes propres besoins peut te sembler déplacé, voire égoïste. Détrompe-toi : prendre soin de toi est essentiel pour pouvoir aider les autres durablement.



3- La difficulté à établir des frontières saines :

Il est parfois difficile de dire non à une personne en détresse, de refuser une demande d'un collègue débordé ou de tenir tête à une hiérarchie exigeante. Quand notre métier est une vocation, il est naturel de vouloir aider tout le monde, tout le temps.

Pourtant, il est important de connaître tes limites et de les respecter. Sinon, tu risques l'épuisement.

4- Le manque de reconnaissance :

Les conditions de travail ardues, le manque de moyens, les équipes réduites, le manque de reconnaissance... Tous ces facteurs peuvent peser lourd sur ton moral. Tu donnes énormément, mais tu as parfois l'impression de ne pas recevoir suffisamment en retour. Il est primordial que tu trouves des sources de satisfaction et de soutien en dehors de ton travail.

5- Une identification forte au rôle :

Lorsque ton identité se confond avec ton rôle professionnel (je suis éducateur, je suis soignant, je suis assistant social), chaque difficulté rencontrée au travail peut être perçue comme une remise en question personnelle.



N'oublie pas que tu es une personne à part entière, avec tes forces et tes faiblesses. Ton travail est une facette de ta vie, pas toute ta vie. J'espère que ces réflexions t'aideront à mieux comprendre les défis spécifiques à ton métier et à prendre soin de toi. Ton bien-être est essentiel pour pouvoir continuer à aider les autres avec cœur et professionnalisme.



A RETENIR

Ce n'est pas une question de faiblesse personnelle. Ta vulnérabilité vient du fait que tu donnes sans compter, souvent dans des situations où le soutien est limité. Admettre cela, c'est déjà un grand pas vers la reprise de contrôle.



EXERCICE

Cartographie de tes déclencheurs



Cet exercice est fondamental pour la suite du programme. Prends un moment au calme pour identifier ce qui déclenche ton anxiété professionnelle.

Complète les éléments suivants :

Tu trouveras deux versions visuelles de cet exercice : celle de cette page et celle de la page suivante. Choisis celle qui te parle le plus, ou fais les deux !

Les situations qui me stressent le plus au travail :

Les personnes ou interactions qui génèrent de la tension :



Les moments de la journée/semaine où mon anxiété est la plus forte :

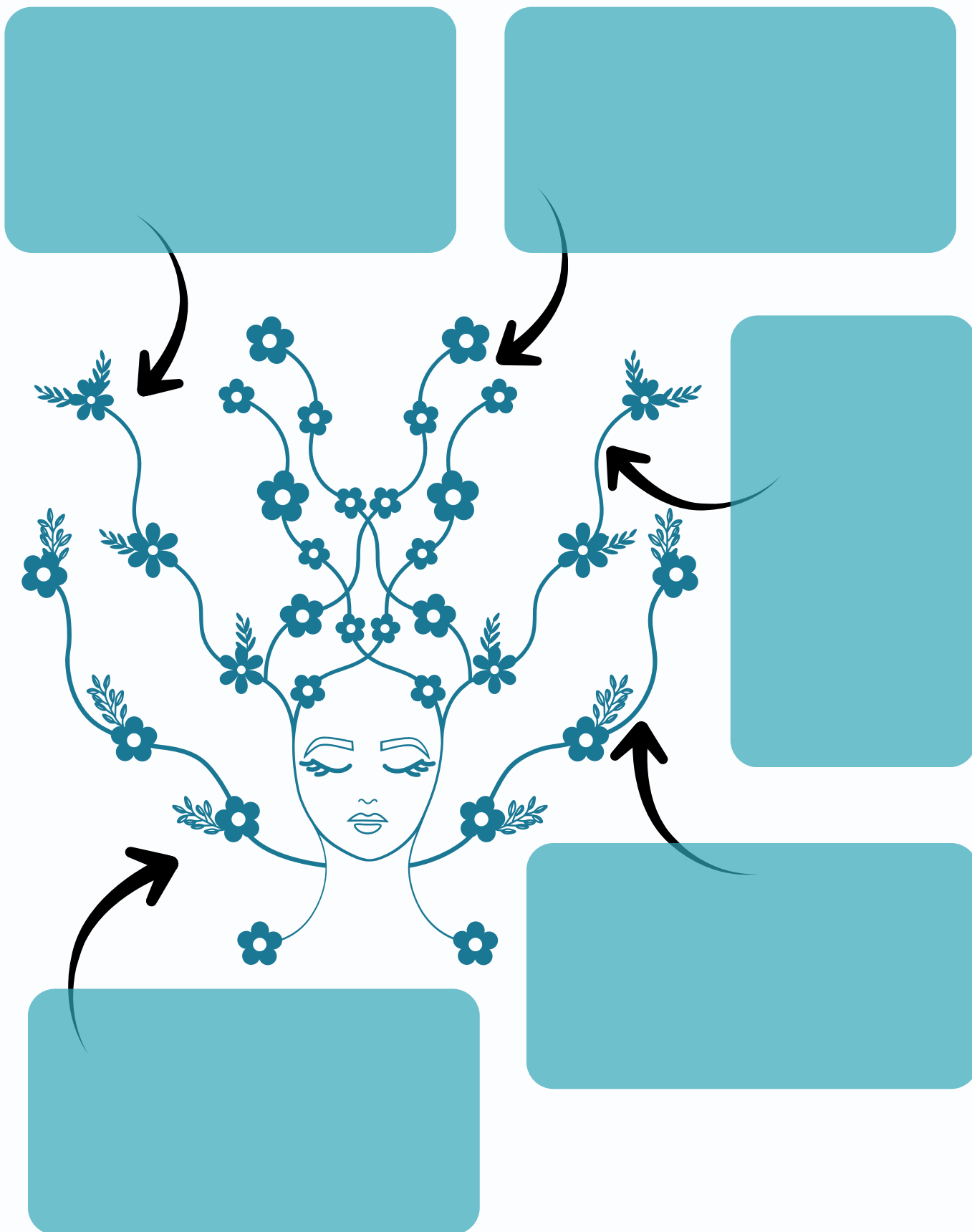
Les pensées qui reviennent en boucle :

Ce que je ressens physiquement quand l'anxiété monte :



Visualise ce qui t'envahit

(Remplis les cases avec tes déclencheurs identifiés précédemment)





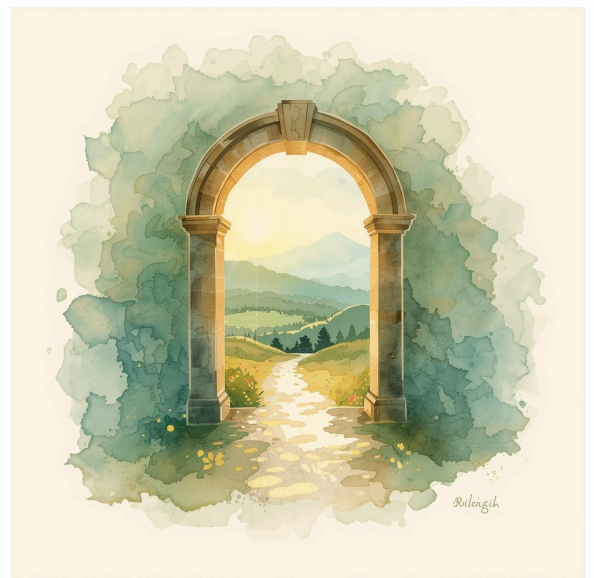
CONSEIL

💡 Garde précieusement ta cartographie ! Elle sera ta boussole pour la suite du programme. Dans les semaines suivantes, tu apprendras à agir concrètement sur chacun de ces déclencheurs. Reviens-y régulièrement pour observer ton évolution.

Félicitations pour avoir terminé cette première semaine ! 🎉

Tu as accompli un travail essentiel : comprendre l'anxiété professionnelle, reconnaître pourquoi ton métier te rend vulnérable, et surtout, identifier tes propres déclencheurs. C'est une preuve de courage, car beaucoup n'osent pas affronter leur anxiété.

Maintenant que tu connais tes déclencheurs, tu vas apprendre à gérer ton anxiété au quotidien. Pendant la semaine 2, tu vas voir des techniques de gestion immédiate : des outils simples et pratiques pour te calmer quand l'anxiété monte, que ce soit avant une réunion difficile, face à une situation compliquée ou lors d'une crise de panique.



➡ **Rendez-vous à la Semaine 2 :
Apaiser le corps**



02

Semaine 2 : APAISER LE CORPS

"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé(e) de vivre." - Jim Rohn

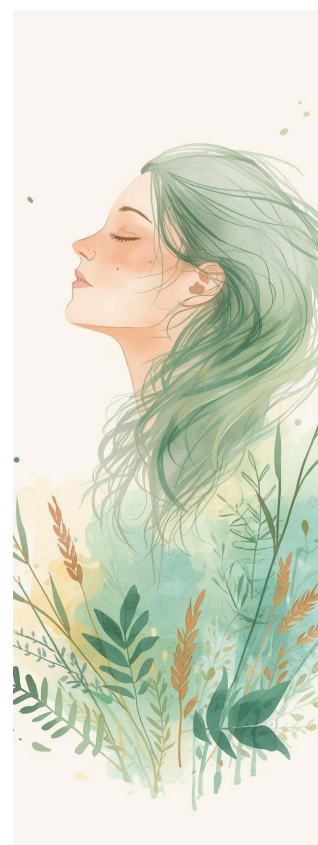
Cette semaine, nous allons explorer ensemble comment ton corps réagit au stress et comment tu peux l'aider à retrouver la sérénité. Ton corps est un peu comme un disque dur : il enregistre chaque tension, chaque émotion, chaque stress que tu vis. Le bon côté, c'est qu'il a aussi la capacité incroyable de t'aider à te sentir mieux.

Dans cette partie du programme, je vais :

- T'apprendre à décoder les signaux de ton corps : on va explorer ensemble comment le stress et l'anxiété s'expriment physiquement. Tu apprendras à reconnaître les signaux subtils que ton corps t'envoie (tensions musculaires, fatigue persistante, etc.) et pourquoi il est crucial de l'écouter attentivement.



- Te donner des outils d'urgence : je vais te partager des techniques simples et rapides pour apaiser ton corps en cas de crise. On verra ensemble la respiration carrée, l'ancrage sensoriel (avec la méthode 5-4-3-2-1), la cohérence cardiaque et un scan corporel minute.
- T'aider à créer ta routine de détente sur mesure : on travaillera ensemble pour que tu puisses concevoir une routine personnalisée, facile à intégrer à ta vie quotidienne. Que ce soit le matin, pendant ta pause déjeuner ou le soir, tu auras des outils simples pour relâcher les tensions et retrouver le calme. Je te donnerai même une fiche pour créer ton propre kit anti-anxiété d'urgence.



L'objectif, c'est de faire de ton corps un allié précieux dans la gestion du stress et de l'anxiété. Prêt(e) à commencer ?

"Ton corps sait ce dont il a besoin. Apprends à lui faire confiance."



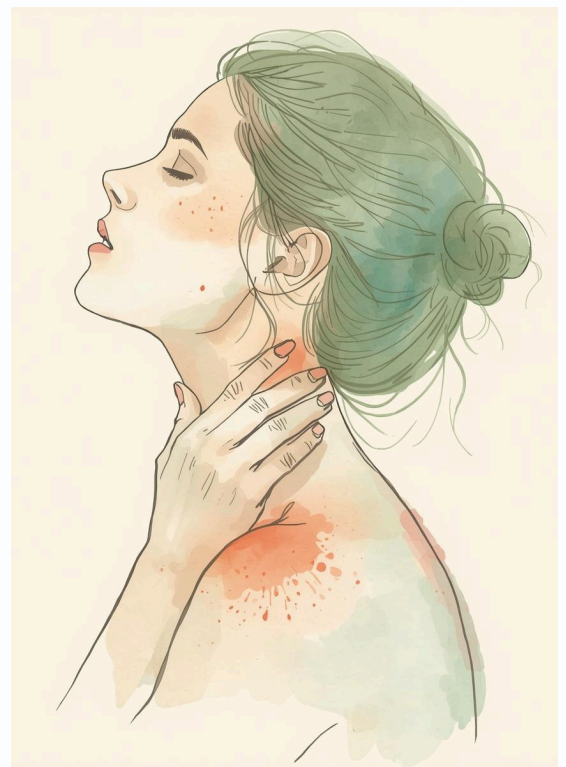
I- **Le corps en alerte :**

Quand l'anxiété s'installe, ton corps réagit avant même que tu en aies conscience. C'est un mécanisme de survie, hérité de nos ancêtres : face au danger, le corps se prépare à fuir ou à combattre.

Le problème ? Ton système nerveux ne fait pas la différence entre un lion qui te poursuit et une réunion stressante avec ta hiérarchie. Il déclenche la même alarme.

I- **Les signaux d'alerte de ton corps :**

- Tes muscles se font sentir ? As-tu déjà remarqué une raideur dans ta nuque, des épaules constamment crispées, ou peut-être une mâchoire serrée sans raison apparente ? C'est comme si ton corps se mettait en position de défense, prêt à affronter un danger, même lorsqu'il n'y en a pas. Parfois, ces tensions s'installent tellement qu'elles deviennent une partie de notre quotidien, et on finit par ne plus les remarquer. Mais elles sont là, et elles méritent ton attention.
- Tes nuits sont-elles paisibles ? Le sommeil est essentiel pour la récupération et le bien-être. Si tu as du mal à t'endormir, que tu te réveilles souvent pendant la nuit, ou que ton sommeil est agité, c'est peut-être le signe que ton cerveau est en état d'alerte, même au repos. La fatigue au réveil est un indicateur à ne pas négliger.



- Ton ventre réagit-il ? On dit souvent que le ventre est notre deuxième cerveau, et il est vrai qu'il réagit fortement au stress et à l'anxiété. Une boule au ventre, des nausées, une digestion difficile ou des changements d'appétit peuvent être des signaux d'alarme à prendre au sérieux. Ton système digestif a besoin de calme et de sérénité pour fonctionner correctement.
- Ton cœur s'emballe-t-il parfois ? Des palpitations, une sensation d'oppression dans la poitrine, ou un souffle court peuvent être des manifestations d'anxiété. Ton cœur bat plus vite pour préparer ton corps à l'action en cas de danger, mais si cela se produit fréquemment, il est important d'en identifier la cause.
- Te sens-tu constamment fatigué(e) ? L'état d'alerte constant épuise ton organisme. Si tu te sens vidé(e) même sans avoir fourni d'efforts physiques particuliers, c'est un signe que ton corps a besoin de repos et de récupération. La fatigue chronique peut avoir un impact important sur ta qualité de vie, alors prends-la au sérieux.



- D'autres signaux ? Chaque corps est unique, et chacun a sa propre façon d'exprimer son anxiété. Des mains moites, des tremblements, des vertiges, des maux de tête ou une peau réactive peuvent être des signaux à prendre en compte. Sois attentif(ve) aux messages que ton corps t'envoie. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle te donne un aperçu des principaux signaux d'alerte que ton corps peut t'envoyer.

L'objectif de cette deuxième partie du programme est de t'aider à décoder ces signaux et à mettre en place des stratégies pour apaiser ton corps et retrouver un état de bien-être durable. Tu as toutes les ressources nécessaires en toi pour y parvenir.

Et si tu ne te sens pas anxieux/anxieuse :

Parfois, tu peux avoir l'impression d'aller bien mentalement ; tu ne te sens pas particulièrement anxieux/anxieuse. Et pourtant, ton corps lui garde la mémoire de cette tension :

- Tu serres les dents ou la mâchoire sans t'en rendre compte
- Tu as des tensions dans la nuque ou les épaules
- Tu croises les pieds en position tendue quand tu es allongé(e)
- Tu as des acouphènes ou des sensations bizarres dans les oreilles.

C'est ce qu'on appelle le décalage corps/mental.

Ton mental a peut-être avancé, mais ton système nerveux, lui, a besoin de plus de temps pour se sentir à nouveau en sécurité. Il reste en mode "alerte" même quand le danger est passé.

C'est pour ça que les techniques corporelles de cette semaine sont si importantes : elles envoient un message de sécurité à ton corps, pour qu'il comprenne qu'il peut enfin se relâcher. ❤️



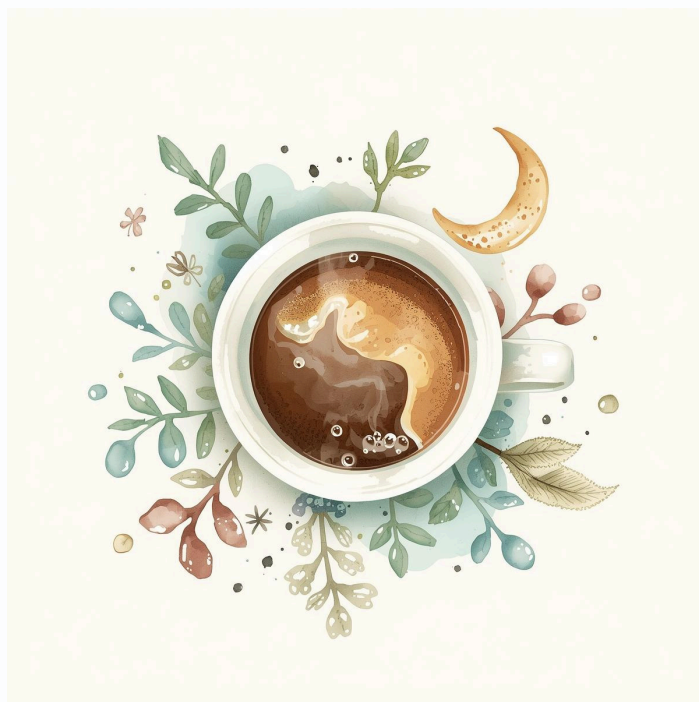
💡 Et si ton quotidien alimentait ton anxiété sans que tu le saches ?

En tant qu'ancienne éducatrice spécialisée, je sais qu'avec toute notre bienveillance et notre désir d'aider, on prend parfois de mauvaises habitudes sans même s'en apercevoir :

- ☕ Le café pour tenir – ça aide sur le moment, mais ça énerve à la longue ;
- 🍴 Les repas sautés entre deux interventions – la faim déséquilibre ton système nerveux ;
- 💧 Oublier de boire – la déshydratation augmente la tension ;
- 😴 Le sommeil sacrifié – ton cerveau n'a plus le temps de récupérer ;
- 📱 Les infos en boucle – tu absorbes du stress qui ne t'appartient pas.

Ces petites choses s'accumulent et maintiennent ton corps en état d'alerte, même quand tu crois avoir tout sous contrôle.

Un premier pas ? Choisis **1** habitude à ajuster cette semaine.



2- Pourquoi est-ce si important de reconnaître ces signaux avant-coureurs ?

Considère-les comme des messagers personnels, des signaux d'alarme bienveillants que ton corps t'envoie. Ils se manifestent "avant" que l'anxiété ne te submerge complètement. Imagine que tu as un système d'alerte précoce intégré ! Apprendre à décoder ces signaux, c'est comme acquérir une longueur d'avance inestimable.

Plus tu intervies tôt, avec douceur et compréhension, plus il est aisé de calmer la tempête émotionnelle qui se profile. C'est un peu comme éteindre un feu avec un verre d'eau plutôt qu'avec une lance à incendie : l'intervention est moins violente et plus efficace.

Il est essentiel de changer de perspective : ton corps n'est absolument pas ton ennemi. Bien au contraire, il œuvre constamment pour te protéger, pour assurer ton bien-être. Il s'exprime à sa manière, parfois maladroite, mais toujours avec les meilleures intentions.

Alors, au lieu de le combattre, apprends à écouter et à déchiffrer ses messages. Tu transformeras ainsi cette alarme, perçue comme une source d'inquiétude, en une alliée précieuse. N'oublie pas que chaque personne est unique, et que chaque corps a son propre langage, ses propres réactions face au stress et à l'anxiété.



. C'est un langage personnel, intime, qu'il t'appartient d'appivoiser avec patience et curiosité. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : au début, on tâtonne, on fait des erreurs, mais petit à petit, on finit par comprendre et par s'exprimer avec fluidité.

Alors, sois à l'écoute de toi-même, observe tes réactions, note les signaux que ton corps t'envoie. Tu vas voir, c'est une exploration passionnante qui te permettra de mieux te connaître et de mieux gérer ton anxiété. Et pour t'aider dans cette démarche, je te propose un petit exercice simple et efficace...



A RETENIR

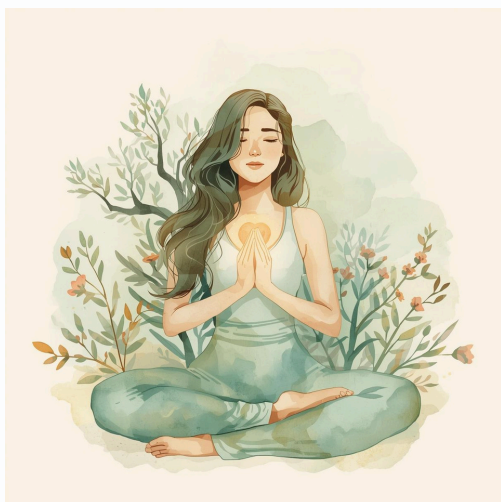
Ton corps n'est pas ton ennemi. Il essaie de te protéger. En apprenant à décoder ses messages, tu peux transformer cette alarme en alliée.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Mon corps me parle



Nous sommes souvent tellement pris dans le tourbillon de la vie que nous oublions d'écouter notre corps. Pourtant, il nous parle constamment, à travers des sensations et des signaux. Prends un moment pour te recentrer et prête attention à ce qu'il essaie de te dire.

Coche les cases suivantes si tu ressens ces manifestations physiques :

- Tensions dans la nuque et les épaules
- Mâchoire crispée
- Difficulté à trouver le sommeil
- Sensation de boule dans le ventre
- Palpitations cardiaques
- Fatigue persistante
- Maux de tête
- Autre : _____



Questions pour aller plus loin :

À quels moments précis de ta journée ou dans quelles situations ces signaux se font-ils le plus sentir ? Note les détails : est-ce au travail, à la maison, en présence de certaines personnes, lors de certaines activités ? Plus tu seras précis, plus tu auras d'indices.

Si ton corps pouvait parler, quelle serait la première partie qui s'exprimerait pour te signaler un malaise ou un besoin ? Quelle est la zone qui réagit en premier lorsque tu es stressé, anxieux ou contrarié ?



Quelques conseils supplémentaires :

Sois patient(e) avec toi-même :

- il faut parfois du temps pour apprendre à décoder les messages du corps.

Crée un moment calme :

- choisis un endroit tranquille où tu ne seras pas dérangé et où tu pourras te concentrer pleinement.

Respire profondément :

- la respiration abdominale peut t'aider à te détendre et à mieux ressentir les sensations physiques.

N'hésite pas à écrire :

- tenir un journal de tes observations peut t'aider à identifier des schémas et à mieux comprendre les liens entre tes émotions et tes sensations corporelles.



Maintenant que tu sais écouter ton corps, découvrons des techniques concrètes pour l'apaiser rapidement...



II- Les techniques d'urgence :

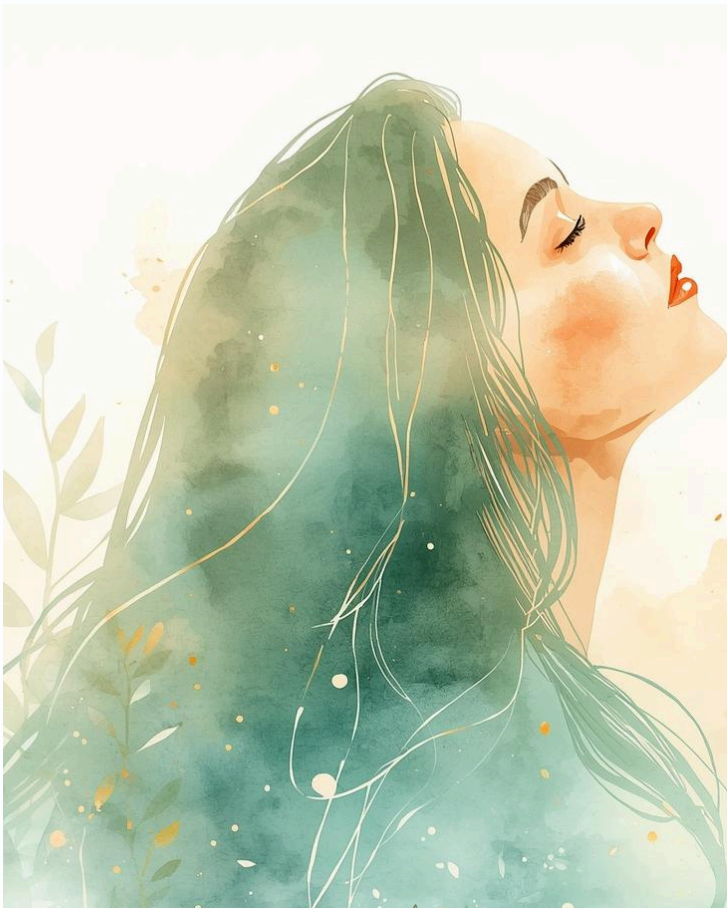
L'anxiété peut parfois sembler envahissante, mais saches qu'il existe des moyens simples et rapides pour t'aider à retrouver un état de calme intérieur, peu importe où tu te trouves. L'important n'est pas de chercher à faire disparaître complètement l'anxiété – soyons réalistes, c'est un peu utopique – mais plutôt d'en diminuer l'intensité pour te permettre de reprendre les commandes de tes émotions. Je te propose donc quatre techniques qui ont fait leurs preuves et que tu peux mettre en application dès aujourd'hui.

TECHNIQUE 1 : La respiration carrée (4-4-4-4).

Pourquoi ça marche ?

Simple à pratiquer, cette technique offre des bienfaits puissants pour ton corps et ton esprit. En stimulant ton nerf vague et en favorisant la cohérence cardiaque, elle envoie un message d'apaisement à ton système nerveux.

Résultat : tes muscles se relâchent, ton mental se calme, et ta concentration s'améliore. C'est un outil redoutablement efficace pour faire redescendre le stress et l'anxiété en quelques minutes.



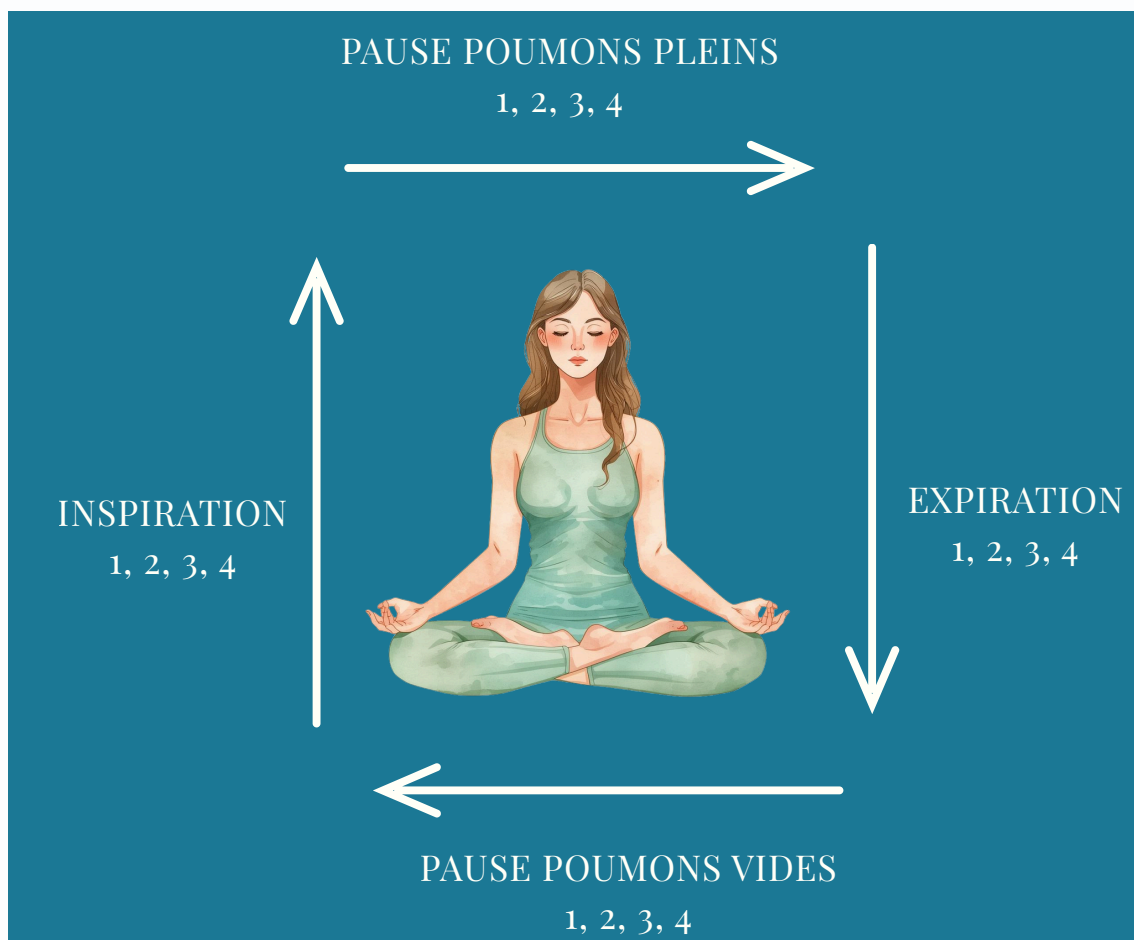
Comment procéder :

- Commence par inspirer profondément pendant 4 secondes.
- Puis, retiens ta respiration pendant 4 secondes.
- Expire lentement pendant 4 secondes.
- Enfin, suspends ta respiration, poumons vides, pendant 4 secondes.

Répète ce cycle complet entre 4 et 6 fois.

Mon conseil pratique :

Imagine un carré dans ton esprit. Chaque côté de ce carré correspond à une étape de 4 secondes. Cela peut t'aider à mieux visualiser et à rester concentré(e).



TECHNIQUE 2 : L'ancrage sensoriel (5-4-3-2-1)



Pourquoi ça marche ?

Cette méthode te ramène immédiatement dans le moment présent en stimulant tes cinq sens. C'est une façon efficace de briser le cercle vicieux des pensées anxieuses qui tourbillonnent dans ta tête.

Comment procéder ?

Prends le temps d'observer attentivement ce qui t'entoure et nomme, à voix haute si tu le peux, ou simplement dans ta tête :

- 5 choses que tu peux **voir**.
- 4 choses que tu peux **toucher**.
- 3 choses que tu peux **entendre**.
- 2 choses que tu peux **sentir** (les odeurs).
- 1 chose que tu peux **goûter**.

Mon conseil pratique :

Tu peux faire cet exercice discrètement, les yeux ouverts, même si tu es en réunion. Personne ne saura ce que tu fais !



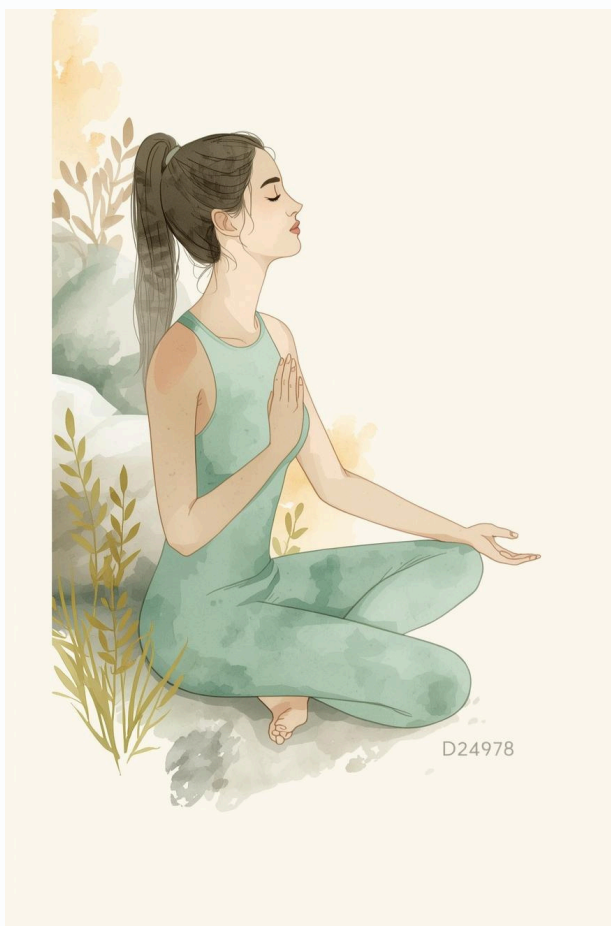
TECHNIQUE 3 : La cohérence cardiaque (3-6-5)

Pourquoi ça marche ?

Cette technique a pour but de synchroniser ton rythme cardiaque et ta respiration, ce qui produit un effet calmant en profondeur. Cinq petites minutes suffisent pour ressentir les bienfaits de cette pratique pendant plusieurs heures.

Comment procéder ?

- **3** fois par jour : par exemple au moment du lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi, ou à tout autre moment où tu en ressens le besoin.
- **6** respirations par minute
- à faire pendant **5** minutes



Mon conseil pratique :

Il existe des applications gratuites, comme Respirelax ou Petit Bambou, qui peuvent te guider visuellement pour t'aider à maintenir le rythme.



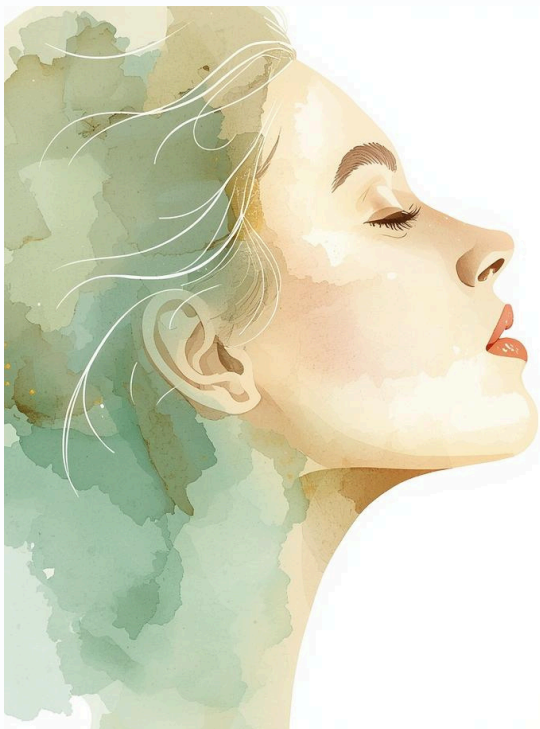
TECHNIQUE 4 : Scan corporel express

Pourquoi ça marche ?

En te concentrant sur chaque partie de ton corps, tu permets aux tensions accumulées de se relâcher, souvent sans même que tu t'en rendes compte consciemment.

Comment procéder ? (version rapide de 2 minutes)

- Ferme délicatement les yeux.
- Dirige ton attention vers le sommet de ta tête.
- Descends lentement, en te concentrant sur chaque partie : le front, les yeux, la mâchoire, la nuque, les épaules, les bras, les mains, la poitrine, le ventre, le bassin, les jambes et enfin, les pieds.
- Pour chaque zone, relâche consciemment toute tension inutile.



Mon conseil pratique :

Accorde une attention particulière aux zones où tu as tendance à accumuler le plus de tension, comme la mâchoire, les épaules ou le ventre.



J'espère que ces techniques t'aideront à mieux gérer ton anxiété au quotidien. N'hésite pas à les explorer et à les adapter à tes besoins.



A RETENIR

Technique	Durée	Idéal pour...
Respiration carrée	1-2 min	Crise d'anxiété aiguë
Ancrage 5-4-3-2-1	2-3 min	Pensées qui tournent en boucle
Cohérence cardiaque	5 min	Prévention quotidienne
Scan corporel	2-5 min	Tensions physiques



✦ *"Mon calme est en moi. J'ai les outils pour y accéder."*

"Maintenant que tu connais ces techniques, voyons comment les intégrer dans une routine quotidienne..."



III- Créer ta routine de décompression

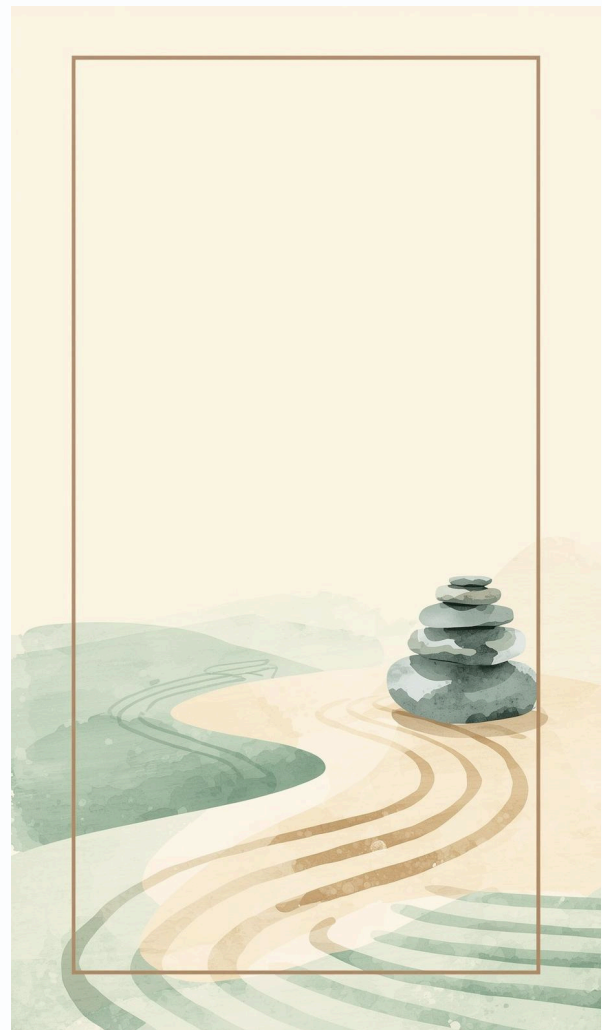
Connaître des techniques, c'est bien. Maintenant, l'idée, c'est de les transformer en véritables alliées au quotidien. Au lieu de les sortir du placard uniquement quand la pression monte, imagine pouvoir compter sur une routine douce et régulière. Même quelques minutes par jour, c'est beaucoup plus puissant que tu ne le penses.

Dans cette partie, je veux vraiment t'aider à créer une routine de décompression qui te ressemble à 100 %. On va prendre en compte ton emploi du temps, tes obligations, ce qui te fait vraiment du bien...

L'objectif n'est surtout pas de t'imposer des séances de méditation interminables !

On va plutôt chercher ces petits moments, ces respirations dans ta journée, qui peuvent faire toute la différence.

Prêt(e) à te créer un cocon de bien-être sur mesure ?



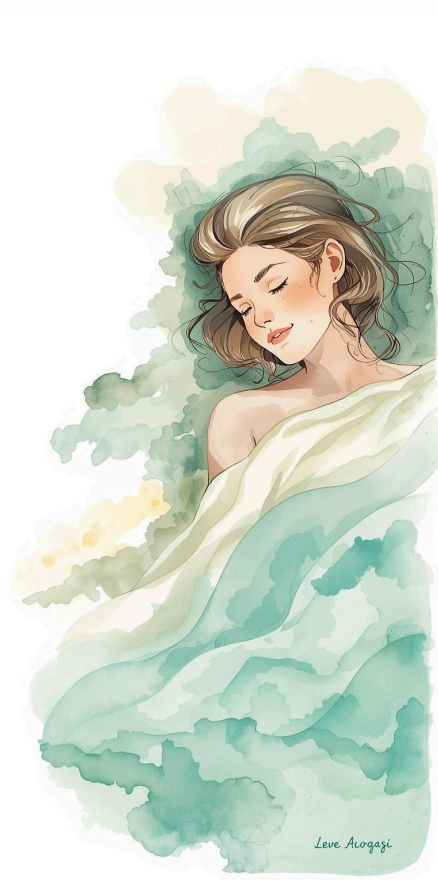
Tu sais, on a tous besoin de moments pour souffler, surtout avec le rythme effréné de nos vies. Se créer une routine de décompression, c'est un peu comme s'offrir des bulles d'air frais tout au long de la journée. Voici comment tu peux intégrer ça facilement :

1- Le matin – Réveille ton corps en douceur

Avant de te lancer dans le marathon quotidien, accorde-toi un petit moment de calme. C'est comme un échauffement avant le sport, ça prépare ton corps et ton esprit.

Voici quelques petites suggestions :

- Commence par 5 minutes de cohérence cardiaque dès le réveil. C'est simple, tu inspires en comptant jusqu'à 5, puis tu expires en comptant jusqu'à 5. Ça calme le système nerveux et te centre pour la journée.
- ou bien : prends 3 bonnes respirations carrées avant de sortir du lit. Tu inspires en comptant jusqu'à 4, tu retiens ton souffle en comptant jusqu'à 4, tu expires en comptant jusqu'à 4, et tu attends en comptant jusqu'à 4. C'est un petit truc tout simple pour te recentrer.
- Et pourquoi pas : Définis une intention positive pour ta journée. Par exemple : "Aujourd'hui, je vais rester calme et positif(ve), quoi qu'il arrive".

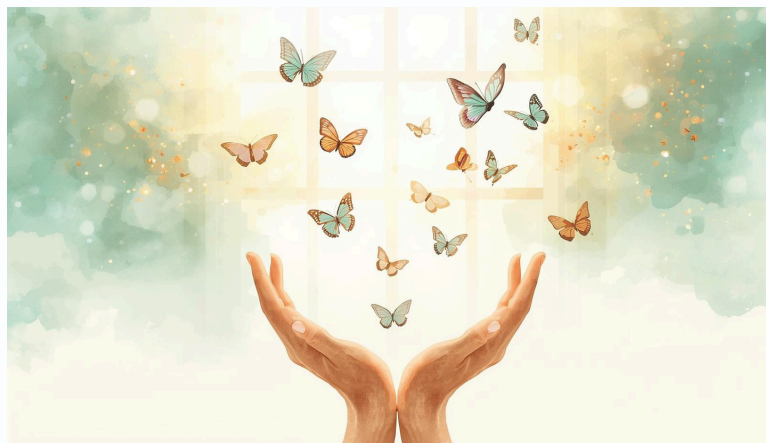


2- La pause – Libère la pression en cours de route

En milieu de journée, la tension monte, c'est normal. Une petite pause pour décompresser, c'est comme une soupape de sécurité pour éviter l'explosion.

Quelques suggestions :

- Fais un ancrage 5-4-3-2-1 pendant ta pause café. Tu identifies 5 choses que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher, 3 choses que tu peux entendre, 2 choses que tu peux sentir, et 1 chose que tu peux goûter. Ça te ramène dans l'instant présent et ça calme le mental.
- Autre option : Essaie un scan corporel express de 2 minutes. Tu fermes les yeux et tu portes ton attention sur chaque partie de ton corps, des pieds à la tête, sans jugement. Tu observes les sensations, les tensions, et tu laisses faire.
- Et n'oublie pas : tu peux aussi prendre quelques respirations profondes aux toilettes, ça compte aussi ! Tu inspires profondément par le nez en gonflant le ventre, puis tu expires lentement par la bouche. C'est discret et ça fait du bien.



3- Le soir – Relaxe-toi et prépare-toi pour une bonne nuit

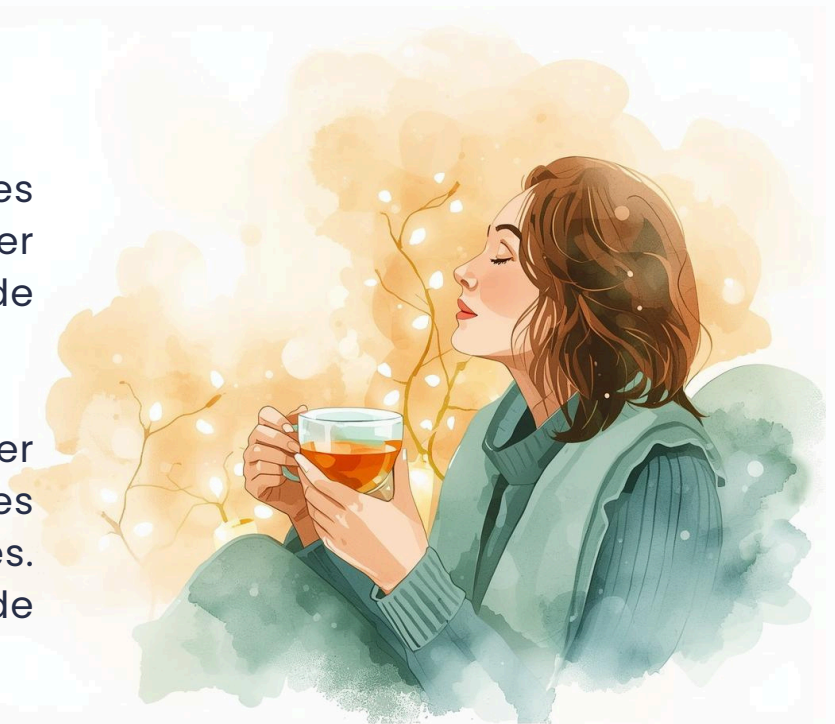
Le soir, c'est le moment de faire le bilan et de te débarrasser des tensions accumulées. Ça t'aidera à mieux dormir et à te réveiller en pleine forme.

Mes recommandations :

- Refais 5 minutes de cohérence cardiaque avant de te coucher. Ça prépare ton corps au sommeil et ça réduit le stress.
- Pourquoi pas : Fais un scan corporel complet, allongée dans ton lit. Prends le temps de ressentir chaque partie de ton corps et de relâcher les tensions.
- Et surtout : Note 3 choses positives qui se sont passées dans ta journée. Ça peut être n'importe quoi, même les petites choses. C'est une excellente façon de cultiver la gratitude et de finir la journée sur une note positive.

Voilà, j'espère que ces idées t'aideront à créer ta propre routine de décompression.

N'hésite pas à adapter ces propositions à tes besoins et à tes envies. L'important, c'est de prendre soin de toi !



EXERCICE N°1

Ma routine personnalisée



C'est le moment de passer à l'action ! En t'appuyant sur les techniques que tu viens de découvrir et sur les 3 moments clés de la journée, tu vas créer une routine qui te correspond. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important, c'est que ce soit réaliste et adapté à **ton** quotidien. Mieux vaut une routine simple que tu tiendras qu'une routine parfaite que tu abandonneras au bout de 3 jours.

Étape 1 : Mon rituel du matin (5 min max)

Avant de commencer ta journée, quel petit moment de calme peux-tu t'accorder ? Choisis une ou deux techniques parmi celles que tu as découvertes, ou invente la tienne. (Exemples : cohérence cardiaque au réveil, 3 respirations carrées avant de me lever, intention positive pour la journée...)

Ma routine du matin sera :



À quel moment précis vais-je la faire ?

- Au réveil, encore dans mon lit
- Après ma douche
- Pendant mon café/thé
- Autre : _____

Étape 2 : Ma pause décompression (2, 3 min)

*En milieu de journée, comment peux-tu "vider la cocotte-minute" ?
Identifie un moment et un lieu où tu peux t'accorder cette mini-
pause. (Exemples : ancrage 5-4-3-2-1 à la pause café, respirations
aux toilettes, scan corporel express...)*

Ma pause décompression sera :



À quel moment de la journée ?

- Pause du matin
- Pause déjeuner
- Pause de l'après-midi
- Entre deux tâches/réunions
- Autre : _____

Étape 3 : Mon rituel du soir (5-10 min).

Comment peux-tu libérer les tensions de ta journée avant de dormir ? Choisis ce qui t'aidera à décompresser et à mieux dormir. Exemples : cohérence cardiaque au lit, scan corporel allongé(e), 3 gratitudes de la journée...

Ma routine du soir sera :



À quel moment ?

- En rentrant du travail
- Après le dîner
- Juste avant de dormir
- Autre : -----



Name: _____ Date: _____

EXERCICE N°2

MON KIT ANTI-ANXIÉTÉ D'URGENCE



En plus de ta routine quotidienne, prépare ton "kit de secours" pour les moments où l'anxiété monte en flèche.

Avoir un plan prêt à l'avance te permettra de réagir plus vite.

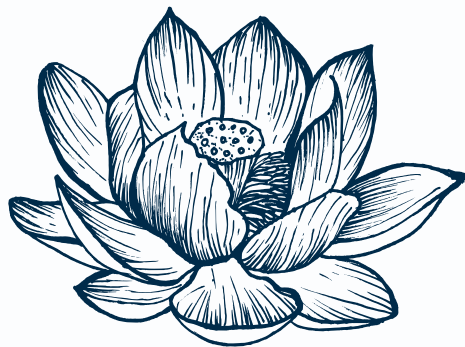
Les 3 techniques qui marchent le mieux pour MOI (*Choisis parmi celles que tu as testées ou celles qui t'attirent le plus*) :

Mon refuge – L'endroit où je peux m'isoler 2 minutes si besoin (*Au travail, à la maison, ou ailleurs... Identifie un lieu où tu peux te retirer quelques instants*) :



Ma phrase ou mon mantra qui m'apaise (*Une phrase courte que tu peux te répéter quand ça ne va pas*) :

Exemples : "Ça va passer", "Je suis en sécurité", "Je respire, je suis là", "Mon calme est en moi"...



Une personne que je peux appeler si j'ai besoin de parler :

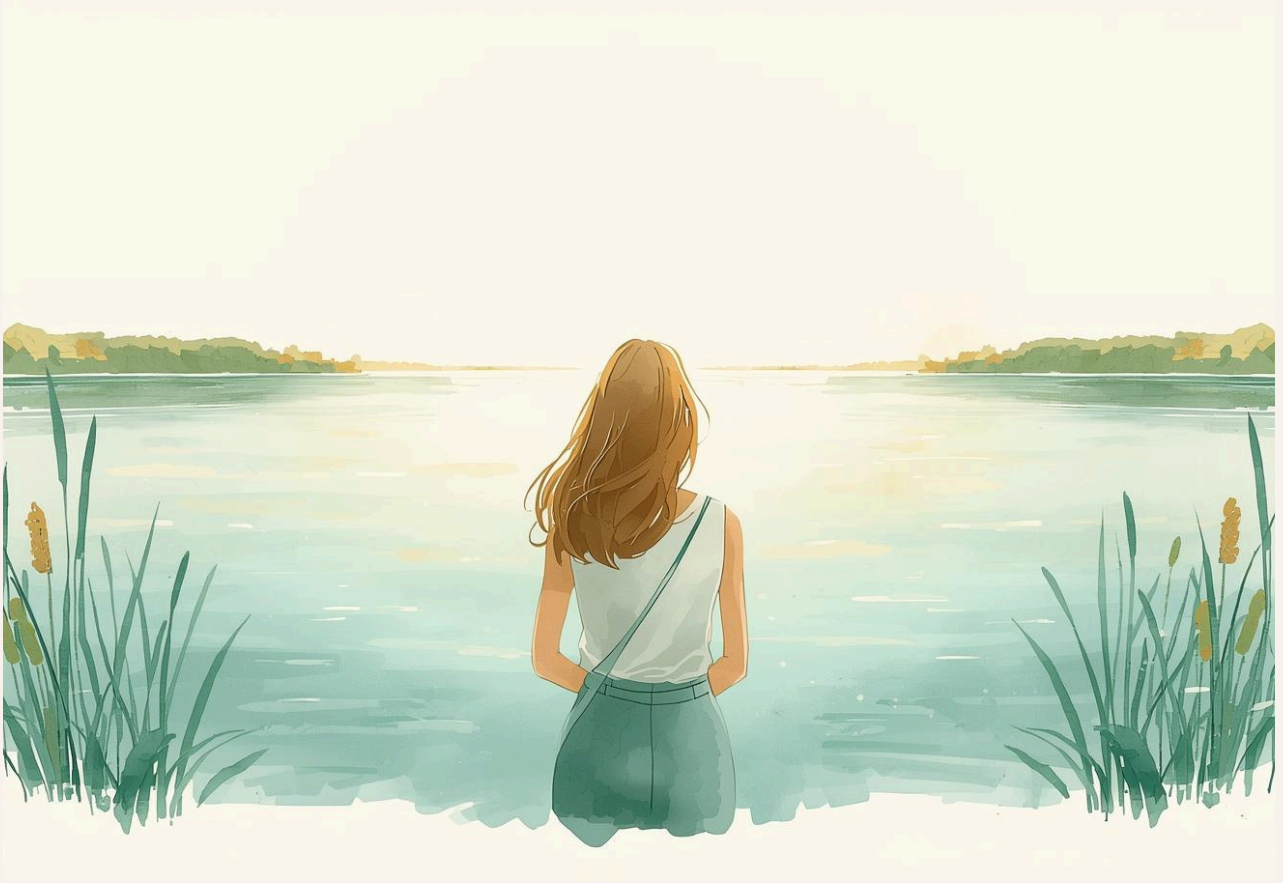




A RETENIR

💡 **La régularité prime sur la durée.** 5 minutes chaque jour valent mieux qu'une heure de temps en temps. Commence petit, sois indulgent(e) avec toi-même, et ajuste ta routine au fil des semaines. Elle évoluera avec toi, et c'est normal !





03

Semaine 3 :

CALMER L'ESPRIT :

Calmer le mental qui tourne en boucle

"Les pensées sont comme des nuages : elles passent. Tu n'es pas obligé(e) de t'accrocher à chacune d'elles."

“



Tu as maintenant les outils pour écouter ton corps et l'aider à se détendre. Super ! Parlons de ce qui se passe dans ta tête... Ce flot incessant de pensées, tu connais, n'est-ce pas ?

Même après une journée chargée, impossible de déconnecter :

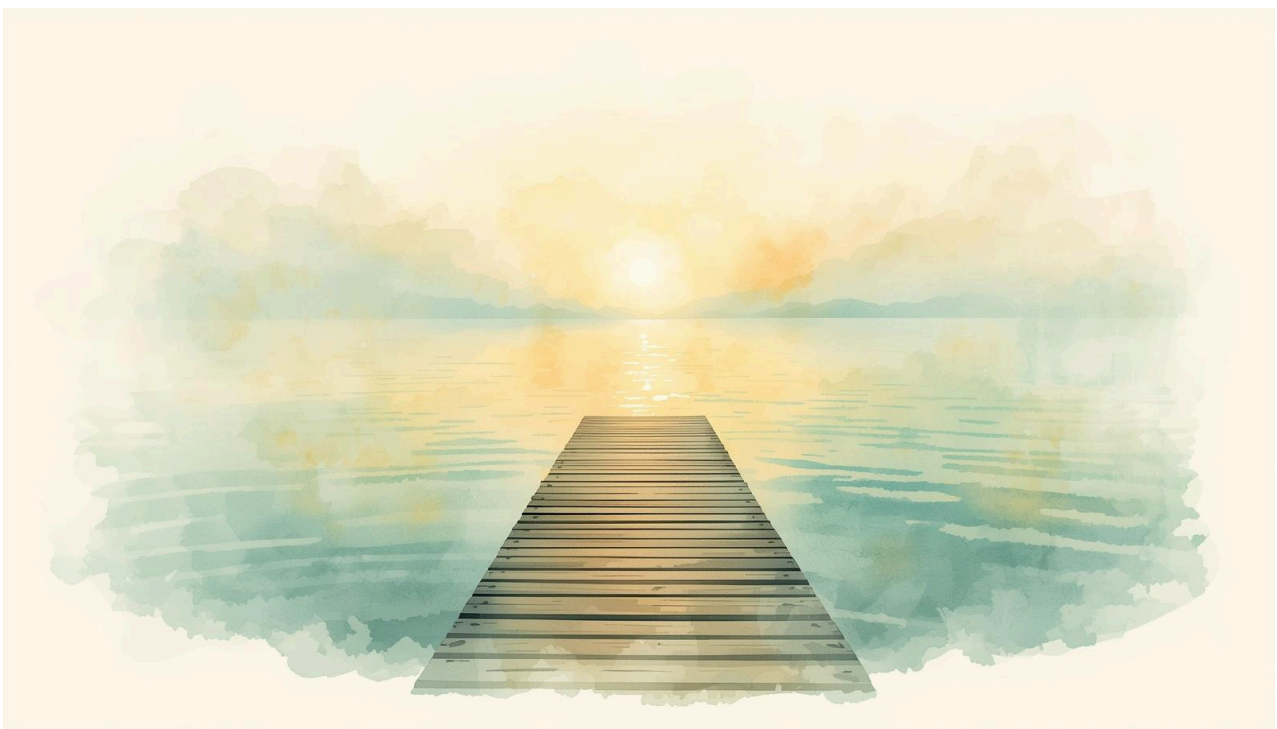
- Aurais-je pu mieux faire avec cette famille ?
- Zut, j'ai oublié de rappeler mon collègue...
- Je me demande comment va ce jeune...
- Comment je vais aborder la réunion de demain ?

Les questions se bousculent, sans répit. Tu rêves d'un bouton off pour ton cerveau ?

La bonne nouvelle :

Des solutions existent pour apaiser ce mental agité. Certaines sont surprenantes (on verra ensemble pourquoi il est parfois contre-productif de vouloir à tout prix contrôler ses pensées).

Cette semaine, on va apprendre à faire ami-ami avec ton esprit, au lieu de le combattre. ❤️



I- Les ruminations : pourquoi ton cerveau ne décroche pas ?

1- C'est quoi ruminer ?

La rumination, c'est un peu comme un hamster dans sa roue, mais dans ta tête. Ton cerveau ressasse sans arrêt les mêmes idées, sans jamais trouver d'issue. C'est un cercle vicieux où tu te perds dans tes pensées.

La différence avec la réflexion, c'est que réfléchir, ça te fait avancer. Tu analyses, tu évalues, et tu arrives à une conclusion. La rumination, elle, te maintient sur place, voire te tire vers le bas.

Voici quelques situations typiques de rumination :

- **Rejouer des scènes du passé :**
 - Tu te remémoires une conversation et tu te dis sans cesse : "J'aurais dû dire ça !" ou "Pourquoi j'ai pas réagi comme ça ?".
 - Tu te refais le film en boucle, mais ça ne change rien au passé.
- **Douter constamment de tes choix :**
 - Tu te demandes sans cesse si tu as pris la bonne décision, même des semaines ou des mois après.
 - Tu analyses le pour et le contre, encore et encore, sans te sentir plus sûr de toi.



- **Imaginer le pire :**
 - Tu te projettes dans des scénarios catastrophes, tu imagines toutes les choses terribles qui pourraient arriver.
 - Tu te laisses submerger par tes peurs et tes angoisses.

- **T'autocritiquer sans cesse :**
 - Tu te focalises sur tes erreurs, tes défauts, tes faiblesses.
 - Tu te juges sévèrement et tu te rabaisses constamment.

Le souci avec toutes ces pensées, c'est qu'elles ne mènent à rien de constructif. Elles te fatiguent mentalement, te stressent et t'empêchent de te concentrer sur le présent. Au lieu de t'aider à résoudre tes problèmes, elles les amplifient et te rendent plus anxieux.



2- Pourquoi ton cerveau fait ça ?

En réalité, il essaie de te donner un coup de main. Son but premier est de trouver des solutions à tes problèmes, de te protéger des menaces et de t'éviter de répéter les mêmes erreurs. C'est un instinct de survie, un réflexe naturel.

Seulement, parfois, ce mécanisme s'emballe et devient contre-productif. Ce phénomène est encore plus courant chez les professionnels de l'accompagnement, et voici pourquoi :

- Tu es constamment confronté(e) à des situations délicates et complexes, pour lesquelles il n'existe pas de solution simple ou évidente. Chaque cas est unique et demande une approche personnalisée, ce qui peut être épuisant à la longue.



- Tu as une grande responsabilité envers des personnes vulnérables, ce qui peut générer une pression importante. Le bien-être de ces personnes repose en partie sur tes épaules, et cela peut être une source de stress constante.
- Les retours positifs sur ton travail sont souvent rares, ce qui peut affecter ta motivation et ton moral. Il est parfois difficile de mesurer l'impact de ton action, et le manque de reconnaissance peut être décourageant.
- Tu as tendance à absorber les émotions des personnes que tu aides, ce qui peut te submerger et te fatiguer émotionnellement. L'empathie est une qualité essentielle dans ton métier, mais elle peut aussi te rendre plus vulnérable au stress et à l'épuisement.

Ton cerveau tente de réparer tout ça, de trouver un équilibre et de te protéger. Malheureusement, il n'y parvient pas toujours. Alors, il tourne en boucle, ressasse les problèmes et les émotions, sans trouver de véritable issue. Ce cercle vicieux peut mener à l'épuisement professionnel et à une perte de motivation.

3- Pourquoi lutter contre ne fonctionne pas ?

Tu t'es sûrement déjà dit : Allez, arrête d'y penser, passe à autre chose ! Mais ça ne marche pas, hein ? C'est tout à fait normal.

Faisons un petit jeu. Pendant 30 secondes, essaie de ne **surtout pas** penser à un éléphant rose. Tu y as pensé, avoue ! C'est ça, l'effet rebond. Plus tu veux chasser une idée, plus elle s'accroche.







Se battre contre tes pensées, c'est un peu comme vouloir éteindre un feu en soufflant dessus : ça l'empire. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a d'autres façons de faire, parfois étonnantes, qui sont bien plus efficaces.

On va regarder ça ensemble. On va explorer des méthodes plus douces et plus constructives pour gérer ces pensées qui te tracassent. On verra comment les accepter, les comprendre, et finalement, comment les laisser passer sans qu'elles ne te gâchent la vie.

Accroche-toi, ça va être intéressant! Au lieu de te dire d'oublier, on va apprendre à mieux vivre avec, en douceur et avec bienveillance envers toi-même. C'est parti?



A RETENIR

-  Ruminer \neq réfléchir. Ruminer, c'est tourner en rond sans avancer.
-  Ton cerveau essaie de t'aider, mais il s'emballe.
-  Lutter contre les pensées ne fonctionne pas – ça les renforce.
-  Il existe des techniques plus efficaces : on y vient !



II- Les approches paradoxales : déjoue ton cerveau

1- Le principe du faire le contraire de son instinct

Quand tu es pris dans le cercle vicieux des ruminations, ton premier réflexe, c'est de te battre contre ça. Tu essaies de chasser tes pensées, de te forcer à penser à autre chose, tu te dis : "Allez, stop, ça suffit maintenant !"

Mais, comme on l'a vu, ça ne marche pas vraiment, voire ça empire les choses. L'approche paradoxale, c'est tout l'inverse : au lieu de combattre tes pensées, tu leur ouvres la porte. Au lieu de fuir l'anxiété, tu l'invites à prendre un café. Ça peut sembler dingue, mais c'est étonnamment efficace.

Pourquoi ça marche, en fait ?

Quand tu te bats contre une pensée, tu lui donnes de l'importance, sans le vouloir. Ton cerveau interprète ça comme un signal d'alarme : Si elle se donne autant de mal pour ne pas y penser, c'est que c'est vraiment important, voire dangereux ! Et du coup, il redouble d'efforts pour te rappeler cette pensée à tout prix. C'est un peu comme essayer de retenir un ballon sous l'eau : plus tu forces, plus il risque de te claquer au visage.

Par contre, quand tu accueilles la pensée sans te battre, tu envoies un message complètement différent à ton cerveau : OK, tu es là, je te vois. Et alors ? Ce n'est pas la fin du monde. La pensée perd de son pouvoir, elle devient moins menaçante. Finalement, elle finit par passer, comme un nuage dans le ciel. Tu la laisses traverser ton esprit sans qu'elle ne te submerge.



Concrètement, comment on fait ça ?

Voici quelques pistes :

- **Observe tes pensées sans les juger.**

- Quand une pensée angoissante se pointe, au lieu de la repousser en panique, contente-toi de l'observer, comme si tu regardais un film.
- *“Tiens, je suis en train de penser à cette présentation de la semaine prochaine”....* N'essaie pas de cataloguer la pensée comme bonne ou mauvaise. Ne te dis pas Il ne faut pas que je pense à ça ! Elle est juste là, c'est tout. Prends-en note mentalement, sans plus.

- **Mets des mots sur ce qui t'arrive.**

- Décris ce que tu ressens, ce que tu observes. Par exemple : *En ce moment, mon cerveau tourne en boucle, il ressasse les mêmes choses. Je remarque que j'ai des pensées angoissantes qui reviennent sans cesse.*
- Le simple fait de nommer ce qui se passe crée une distance entre toi et tes pensées. Tu n'es plus complètement identifié à elles, tu prends du recul. C'est comme si tu disais à ton cerveau : OK, je vois ce que tu fais, je ne suis pas dupe.

- **Accueille tes pensées, au lieu de les combattre.**

- Imagine que tes pensées sont des invités un peu collants, qui s'incrument sans prévenir. Au lieu de leur claquer la porte au nez (ce qui les ferait revenir à la charge, encore plus déterminés), tu leur dis : *Bon, OK, vous êtes là. Installez-vous, si ça vous chante. Moi, je continue ma vie, je ne vais pas m'arrêter à cause de vous.*



Tu n'es pas obligé de leur servir le thé ou de les écouter attentivement, mais tu ne te bats pas non plus contre leur présence. Tu les laisses divaguer dans un coin de ton esprit, sans leur accorder trop d'importance. L'idée, c'est de ne pas leur donner le pouvoir de gâcher ta journée.

2- La technique du : "Et alors ?"

L'idée est simple : au lieu de fuir tes inquiétudes, tu vas les affronter de front. Dès qu'une pensée anxieuse se pointe, au lieu de paniquer, demande-toi : "*Et alors ?*"

C'est comme si tu tirais sur le fil d'une pelote de laine. Continue à poser cette question à chaque étape de ta pensée. Et alors si ça arrive ? Et alors si ça se passe comme ça ?

L'objectif, c'est d'aller jusqu'au bout de ton raisonnement, d'explorer le pire scénario possible. Et devine quoi ? La plupart du temps, tu vas te rendre compte que ce scénario catastrophe n'est pas si terrible que ça. Peut-être qu'il est désagréable, inconfortable, mais rarement insurmontable. Parfois aussi, tu vas réaliser que ce que tu crains a très peu de chances de se produire. Ton cerveau a tendance à exagérer les risques, à voir le pire partout. En utilisant le "*Et alors ?*", tu remets les choses en perspective, tu reprends le contrôle sur tes pensées.

Alors, la prochaine fois que l'anxiété frappe à ta porte, n'oublie pas cette technique. Respire un coup, et demande-toi : Et alors ? Tu pourrais être surpris(e) de voir à quel point ça peut t'aider à te sentir plus calme et serein(e).

Je t'invite à tester cette technique tout de suite avec l'exercice qui suit. ❤️



EXERCICE

La technique du "Et alors ?"



Quand une pensée anxieuse arrive, déroule-la jusqu'au bout en te posant la question : **"Et alors ?"** à chaque étape.

Par exemple :

"Et si je m'étais trompée dans mon rapport ?" → Et alors ? "Mon chef va le remarquer." → Et alors ? "Il va me faire une remarque." → Et alors ? "Je vais être gênée." → Et alors ? "Je corrigerai et je ferai plus attention la prochaine fois."

À toi de jouer !

Choisis une pensée qui tourne en boucle en ce moment.

Ma pensée anxieuse :

Et alors ?

Et alors ?



Et alors ?

Et alors ?

Que constates-tu en arrivant au bout de cet exercice ?



3- La technique de saturation

Cette approche pourrait bien te surprendre ! L'idée, c'est de volontairement te plonger dans tes pensées négatives. **Oui, tu as bien entendu.** Au lieu de lutter sans cesse contre ton anxiété, tu vas lui accorder un moment précis pour s'exprimer pleinement.

Comment ça marche, exactement ?

Notre cerveau est parfois un peu buté. Plus tu lui demandes d'arrêter de penser à quelque chose, plus il s'y accroche. Mais si tu cèdes et lui donnes ce qu'il veut, du temps pour ruminer, il finit par se fatiguer. C'est un peu comme avec les enfants et les bonbons. Si tu refuses catégoriquement, ils insistent. Mais si tu leur en donnes un, et qu'ils en mangent trop, ils finissent par ne plus en vouloir.

Pour les ruminations, c'est pareil. En les laissant s'exprimer pleinement pendant un temps limité, tu finis par épuiser ton cerveau sur ce sujet.

Voici comment tu peux mettre ça en pratique :

- **Choisis un moment précis :**
 - Décide d'un créneau de 20 à 30 minutes dans ta journée. Disons, par exemple, de 18h à 18h30. Ce sera ton rendez-vous rumination quotidien. C'est important de respecter ce créneau et de ne pas le dépasser. Tu peux le noter dans ton agenda pour ne pas l'oublier.



- **Installe-toi confortablement et rumine à fond :**
 - Pendant ce laps de temps, autorise-toi à penser à tout ce qui t'inquiète, sans aucune restriction. Ressasse, tourne en boucle, analyse chaque détail... Laisse libre cours à tes pensées.
 - Tu peux écrire tes pensées dans un journal si ça t'aide à les organiser, ou simplement les laisser défiler dans ta tête. L'important, c'est de ne pas te censurer et de ne pas essayer de les chasser.

- **Quand le temps est écoulé, arrête :**
 - Une fois les 30 minutes passées, tu stoppes. C'est terminé pour aujourd'hui.
 - Si une pensée angoissante revient te hanter en dehors de ce créneau, dis-toi : Pas maintenant, je m'en occuperai lors de mon prochain rendez-vous rumination. Note cette pensée dans ton journal ou sur un papier, pour ne pas l'oublier. Cela t'aidera à te recentrer sur le moment présent et à ne pas te laisser envahir par l'anxiété.

Pourquoi cette technique est-elle utile ?

- Tu reprends le contrôle : c'est toi qui décides quand tu rumines, et non ton cerveau qui te force à le faire. Cela te donne un sentiment de maîtrise sur tes pensées et tes émotions.

- Ton cerveau se lasse : en ressassant volontairement tes pensées, elles finissent par perdre de leur intensité et de leur pouvoir émotionnel. Ton cerveau réalise que ces pensées ne sont pas aussi importantes ou urgentes qu'il le pensait.



- **Tu libères le reste de ta journée** : tes ruminations ont leur créneau réservé, elles n'ont plus besoin d'envahir tout ton temps et de gâcher tes activités. Tu peux ainsi profiter pleinement de ta journée, sans être constamment assailli par l'anxiété. Cela renforce ta capacité à vivre dans le moment présent et à apprécier les petites choses de la vie.

Un dernier petit conseil :

Les premiers jours, tu pourrais te sentir un peu bizarre ou mal à l'aise. C'est tout à fait normal. Ton cerveau n'a pas l'habitude d'être autorisé à ruminer. Il faut lui laisser le temps de s'adapter à cette nouvelle approche. Sois patient(e) et persévère pendant quelques jours. Tu verras qu'au fur et à mesure, tes ruminations vont progressivement perdre de leur pouvoir sur toi. Tu te sentiras plus léger (légère), plus détendu(e) et plus capable de gérer ton anxiété.

Alors, prêt(e) à essayer ? L'exercice suivant va t'aider à mettre tout ça en pratique. Lance-toi, tu pourrais être agréablement surpris(e) des résultats ! ❤️



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Mon rendez-vous “ruminations”



Étape 1 : Planifie ton créneau

Quel moment de la journée vas-tu consacrer à tes ruminations ?

- 🕒 **Mon rendez-vous ruminations** : de h à h
- 📍 **L'endroit où je serai :**

Étape 2 : Teste pendant une semaine

Pendant 7 jours, respecte ce rendez-vous. Note dans le tableau de la page suivante tes observations.



Jour	J'ai tenu mon créneau ?	Ce que j'ai remarqué
Jour 1	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 2	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 3	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 4	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 5	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 6	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 7	Oui / Non	<hr/> <hr/>



Étape 3 : Fais le bilan

Après une semaine, réponds à ces questions :

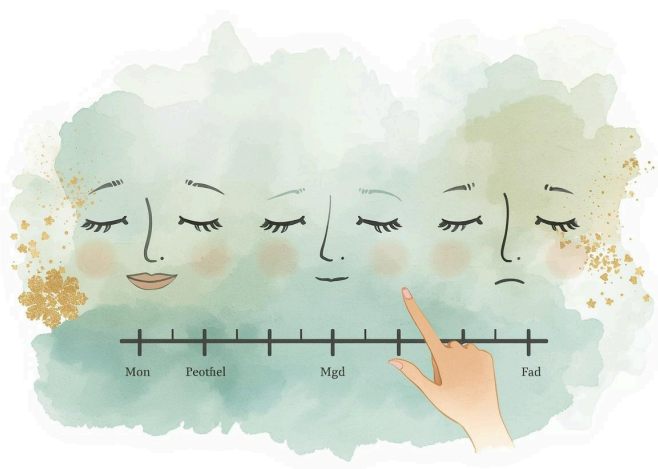
Mes ruminations ont-elles perdu en intensité ?

Oui Un peu Pas encore

Est-ce que j'arrive à "reporter" mes pensées anxieuses au créneau prévu ?

Oui Parfois C'est encore difficile

Comment je me sens globalement ?



RAPPELLE-TOI

C'est normal si c'est difficile au début. Persévère quelques jours, ton cerveau va s'adapter !



III- La procrastination : quand l'anxiété te paralyse

Tu remets toujours certaines choses à plus tard ? Tu te dis que tu t'en occuperas demain, même si tu sais que c'est important ? Tu te sens mal de ne pas avancer, mais tu n'arrives pas à t'y mettre ? Ce n'est peut-être pas juste de la paresse, ça pourrait être de l'anxiété qui se cache.

On pense souvent que si on procrastine, c'est parce qu'on manque de motivation ou de discipline. Mais en réalité, c'est souvent une réaction à nos émotions. Quand quelque chose te stresse, comme la peur de rater, de ne pas être à la hauteur ou d'être critiqué, ton cerveau cherche à éviter ces sentiments désagréables. Et la solution la plus simple, c'est de remettre à plus tard. C'est comme si ton cerveau essayait de te protéger de ce qui te met mal à l'aise.

Le problème, c'est que ça ne fait que repousser l'anxiété. Et souvent, ça l'aggrave : plus tu attends, plus la tâche te semble insurmontable, plus tu te sens coupable, et plus tu stresses. C'est un cercle sans fin.

Dans les métiers de l'aide aux personnes, c'est encore plus fréquent. Pourquoi ? Parce que tu es confronté à des situations compliquées, où il n'y a pas de solution idéale :

- Ce rapport à écrire sur une situation complexe.
- Cet appel à passer à une famille ou une personne avec laquelle tu sais que ça va mal se passer.
- Cette réunion à préparer où tu sais qu'il va y avoir des tensions.
- Cette décision à prendre qui aura un impact sur la personne accompagnée....



Ces tâches sont lourdes émotionnellement. C'est normal que ton cerveau ait envie de les éviter. Alors, comment casser ce cercle vicieux ?

Voici quelques pistes :

- **Identifie l'émotion cachée :**

- Quand tu remarques que tu procrastines, pose-toi la question :
 - Qu'est-ce que je ressens vraiment par rapport à cette tâche ?
 - As-tu peur de mal faire ?
 - As-tu peur du jugement des autres ?
 - Te sens-tu dépassé par l'ampleur de la tâche ?
 - As-tu l'impression que tu n'y arriveras jamais ?

Mettre un nom sur ce que tu ressens, ça permet déjà d'atténuer son influence.

- **Découpe en petites actions :**

- Une tâche qui te paraît énorme devient moins effrayante si tu la divises en étapes minuscules.
 - Au lieu de te dire *"je dois écrire le rapport"*, commence par *"j'ouvre le document"*.
 - Ensuite, *"j'écris une phrase"*.

L'idée, c'est de rendre le premier pas tellement facile que tu ne peux plus dire non.



- **Teste la règle des 5 minutes :**


- Dis-toi que tu vas travailler sur la tâche pendant 5 minutes seulement. Souvent, une fois que tu es lancé, tu continues.
- Et si tu t'arrêtes après 5 minutes ? Au moins, tu as fait 5 minutes de plus qu'avant. Pas de culpabilité !


- **Autorise-toi à faire imparfaitement :**


- On a parfois tendance à procrastiner parce qu'on veut que tout soit parfait. Mais un travail imparfait qui est terminé vaut mieux qu'un travail parfait qui ne voit jamais le jour.
- Donne-toi le droit de faire suffisamment bien plutôt que parfaitement.



RAPPELLE-TOI

 Procrastiner ≠ être paresseux. C'est souvent une réponse à l'anxiété.

 Plus tu repousses, plus l'anxiété grandit : c'est un cercle vicieux.

 Découpe en micro-actions et commence par 5 minutes seulement.

 Autorise-toi l'imparfait. Fait > Parfait.

***Prêt(e) à identifier ce qui te bloque ?
L'exercice suivant va t'aider à y voir plus clair. ♥***



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Comprendre ma procrastination



Étape 1 : Identifie une tâche que tu repousses

Quelle est cette tâche que tu remets sans cesse à plus tard ?

Depuis combien de temps tu la repousses ?



Étape 2 : Explore l'émotion cachée

Quand tu penses à cette tâche, qu'est-ce que tu ressens ?

- Peur de mal faire
- Peur d'être jugé(e)
- Sentiment d'être submergé(e)
- Impression que ce ne sera jamais assez bien
- Ennui / manque d'intérêt
- Colère (je ne devrais pas avoir à faire ça)
- Autre :

Étape 3 : Découpe en micro-actions

Décompose cette tâche en 5 petites étapes simples :



Étape 4 : Identifie ta première micro-action

Quelle est la plus petite action possible pour commencer ? (quelque chose de tellement petit que ça te prend moins de 5 minutes)

Ma micro-action :

Quand est-ce que je m'y mets ?

Maintenant Aujourd'hui àh Demain à h

Étape 5 : Après l'avoir fait, note ce que tu ressens

Je l'ai fait ? Oui Non

Comment je me sens maintenant ?

Est-ce que c'était aussi difficile que je l'imaginais ?

Plus difficile Comme prévu Plus facile



Rappelle-toi !

Le plus dur, c'est de commencer. Une fois lancé(e), tu verras que ça roule souvent tout seul !

Ton mental n'est pas ton ennemi. Il essaie de te protéger, même maladroitement. En apprenant à l'apprivoiser plutôt qu'à le combattre, tu retrouves peu à peu ta sérénité. ❤️



A RETENIR

- 💡 Les ruminations, c'est ton cerveau qui tourne en boucle sans avancer – ce n'est pas réfléchir.
- 💡 Lutter contre les pensées ne fonctionne pas – ça les renforce.
- 💡 Les approches paradoxales (accueillir, "Et alors ?", saturation) sont plus efficaces que la lutte.
- 💡 La procrastination est souvent de l'anxiété déguisée, pas de la paresse.
- 💡 Découper en micro-actions et commencer par 5 minutes suffit pour débloquer.



04

Semaine 4 : ANCRER & PREVENIR *Cultive ta sérénité au quotidien.*

Alors, tu as réussi à repérer ce qui déclenche ton anxiété, à détendre ton corps quand il est tendu et à calmer ton esprit quand il s'emballe. C'est déjà un super boulot, bravo ! ❤️

Maintenant, pour que tous ces changements positifs restent bien en place, il faut qu'on aille un peu plus loin. L'idée, c'est de construire des bases solides, comme les fondations d'une maison, pour ne plus te laisser déborder par le stress et l'anxiété. Cette semaine, on va créer ensemble ton système de protection durable : **un plan de prévention personnalisé, des rituels qui te ressourcent, et les outils pour détecter les signaux d'alerte avant qu'il ne soit trop tard.**



Je sais que ça peut faire peur. Quand on a traversé l'épuisement, on craint souvent que ça recommence. Mais la vérité, c'est qu'en te connaissant mieux et en mettant en place les bonnes routines, tu peux construire une vraie sécurité intérieure.



Imagine une tasse
à café vide :
elle a besoin d'être
remplie pour pouvoir
servir.

Il est donc important que tu prennes soin de toi pour pouvoir aider les autres durablement. Ensemble, on va élaborer ton plan de prévention personnalisé, un peu comme un manuel de survie anti-stress. On va aussi mettre en place un rituel quotidien et identifier tes "soupapes" – ces activités qui te rechargent vraiment. Et surtout, tu apprendras à reconnaître les signes avant-coureurs d'une rechute pour agir avant de te retrouver dans le rouge.

Alors, prêt(e) à construire les fondations d'un équilibre de vie durable ? On y va !



I - Créer ton plan de prévention personnalisé :

Comment vas-tu ? J'espère que tu te sens bien après ces trois dernières semaines d'exploration. On a remué pas mal de choses, je sais : tes déclencheurs, les signaux que ton corps t'envoie, tes pensées automatiques, les méthodes pour te calmer...

Maintenant, il est temps de mettre tout ça en ordre, de créer un outil qui te ressemble vraiment.

1- Pourquoi un plan de prévention ?

Imagine que ton anxiété est une rivière un peu trop vive. Ton plan de prévention, c'est comme construire des digues, des petits barrages, pour éviter que ça déborde.

C'est un outil que tu vas créer maintenant, au calme, pour pouvoir l'utiliser quand la tempête arrive. Tu sais, quand l'anxiété nous submerge, notre cerveau se met en mode pilote automatique. On oublie tout ce qu'on a appris, les techniques qui nous aident, les solutions qui existent. C'est comme si un épais brouillard se levait.



C'est pour ça qu'il est super important de préparer ce plan MAINTENANT, quand tu es détendue et que tu peux réfléchir clairement. Quand tu sentiras l'anxiété pointer le bout de son nez, tu n'auras pas à te creuser la tête : tu ouvriras ton plan et tu suivras les étapes que tu as définies.

Pense à ça comme une trousse de premiers secours émotionnels : on la prépare avant d'avoir besoin de se faire soigner, pas au moment où on est en train de saigner.

2- Comment construire ton plan de prévention personnalisé ?

Ton plan de prévention, c'est un peu ta recette secrète pour te sentir mieux. Il va t'aider à :

- **Anticiper :**
 - Identifier les situations à risque et te préparer mentalement.
- **Réagir :**
 - Mettre en place des actions concrètes dès les premiers signaux d'anxiété.
- **Te recentrer :**
 - Retrouver ton calme et ta sérénité plus rapidement.

Alors, concrètement, qu'est-ce qu'on met dans ce plan ?



3- Les 5 ingrédients essentiels de ton plan :

- **Tes déclencheurs principaux :**

- Ce sont les situations, les personnes, les endroits, les pensées qui ont tendance à faire grimper ton anxiété. Tu les as démasqués pendant la première semaine.
- Prends le temps de les lister clairement.
- Par exemple : les réunions avec mon chef ; les conversations avec ma mère sur mes projets ; les transports en commun aux heures de pointe...

- **Tes signaux d'alerte corporels :**

- Ton corps est super intelligent, il t'envoie des signaux avant que l'anxiété ne devienne trop forte. Apprends à les reconnaître.
- Ça peut être : une boule dans la gorge, des mains moites, le cœur qui bat plus vite, une sensation d'oppression dans la poitrine, des maux de ventre...
- Note tout ce que tu observes.

- **Tes signaux d'alerte mentaux :**

- Ce sont les pensées, les comportements qui montrent que tu es en train de te laisser emporter par l'anxiété.
- Ça peut être : des ruminations (repasser sans cesse les mêmes problèmes dans ta tête), de la procrastination (remettre sans arrêt les choses à plus tard), un besoin de t'isoler, des pensées négatives sur toi ou sur l'avenir...
- Sois attentive à ces signaux.



- **Tes techniques d'urgence :**

- Tu as testé différentes méthodes pour te calmer. Quelles sont celles qui fonctionnent vraiment pour toi ?
- Pas besoin d'en choisir 10, concentre-toi sur les 2 ou 3 qui te font le plus de bien.
- Ça peut être : respirer profondément, faire une courte méditation, écouter une musique douce, faire une balade dans la nature, te masser les tempes...

- **Tes ressources :**

- Ce sont les personnes à qui tu peux te confier, les lieux qui te ressourcent, les activités qui te font du bien.
- Liste les personnes que tu peux appeler quand tu as besoin de parler, les endroits où tu te sens en sécurité, les activités qui te permettent de te détendre et de te changer les idées (lire un livre, prendre un bain chaud, faire du sport, jardiner...).



4- Un plan réaliste, pas un idéal inatteignable :

Surtout, ne tombe pas dans le piège du plan parfait que tu ne suivras jamais. L'idée, c'est de **créer un outil simple, concret et facile à utiliser qui soit** :

- **Court :**

- Une page maximum, pour pouvoir le consulter rapidement, même quand tu es sous tension.

- **Concret :**

- Des actions précises, pas des intentions vagues.
- Par exemple, au lieu d'écrire demander de l'aide, écris appeler Marie ou envoyer un message à mon amie Julie.

- **Accessible :**

- Garde ton plan sur ton téléphone, dans ton sac, sur ton frigo... bref, là où tu pourras le trouver facilement quand tu en auras besoin.

- **Évolutif :**

- Ton plan n'est pas gravé dans le marbre, tu pourras le modifier au fil du temps, en fonction de ce qui marche ou pas pour toi.
- N'hésite pas à l'adapter, à le personnaliser, à le faire évoluer avec toi.

Alors, prêt(e) à te lancer ? Tu vas voir, créer ce plan de prévention, c'est un peu comme te donner un câlin à toi-même. Un câlin qui te rappellera que tu as les ressources en toi pour faire face à l'anxiété et cultiver ta sérénité.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Mon plan de prévention personnalisé

MES 3 PRINCIPAUX DÉCLENCHEURS :

MES SIGNAUX D'ALERTE CORPORELS (comment mon corps me prévient) :



Name: _____ Date: _____

MES SIGNAUX D'ALERTE MENTAUX (pensées, comportements)

MES TECHNIQUES D'URGENCE QUI FONCTIONNENT :

Technique 1 : _____

Technique 2 : _____

Technique 3 : _____

MES RESSOURCES :

Personne à appeler _____

Lieu qui m'apaise : _____

Activité qui me fait du bien : _____



MA PHRASE D'ANCRAGE (une phrase qui te recentre, te rappelle ta valeur ou ta force) :



CONSEIL

Une fois ce plan complété, prends-le en photo et garde-le dans un dossier facilement accessible sur ton téléphone. Tu peux aussi l'imprimer et l'afficher quelque part chez toi..



II - Reconnaître tes signaux d'alerte personnels : écoute-toi !

Tu as maintenant ton plan de prévention. Mais pour qu'il soit vraiment utile, encore faut-il savoir QUAND le sortir. C'est là qu'intervient ton système d'alerte personnel.

L'idée n'est pas d'attendre d'être en crise pour réagir. C'est d'apprendre à repérer les premiers signes, ceux qui apparaissent bien avant l'effondrement, pour pouvoir agir à temps.

1- Mauvaise Passe ou Rechute : fais la différence

Sérieusement, qui n'a jamais eu une journée pourrie ? Un dossier qui te prend la tête, une nuit blanche, une dispute... C'est la vie, ça arrive ! Et ça ne veut absolument pas dire que tu vas retomber dans tes vieux schémas.

Le truc, c'est que ces signaux, quand ils commencent à s'accumuler et à durer, là, ça devient plus problématique. Un mauvais jour, c'est isolé. Une rechute, c'est une série de signaux qui persistent pendant plusieurs jours, voire des semaines. **Le secret ? Ne te focalise pas sur les événements pris individuellement. Observe plutôt les tendances, les schémas qui se répètent. C'est ça qui compte !**



2- Trois niveaux d'alerte : un feu tricolore pour te guider

Pour t'aider à évaluer où tu en es, imagine un système simple, comme un feu tricolore :

- **Vert : Tout roule !**

- Tu gères ta vie sans problème majeur.
- Tu te détends facilement après le boulot.
- Tu dors bien.
- Tu as de l'énergie à revendre pour tes proches et tes activités.

Bref, la vie est belle !

- **Orange : Attention ! Des signaux commencent à apparaître.**

- Tu sens que quelque chose ne tourne pas rond, mais tu tiens le coup.
- C'est le moment de réagir !
- Sors tes outils, parle-en à quelqu'un, allège ce qui peut l'être.
- Ne laisse pas la situation s'envenimer.

- **Rouge : Alerte maximale ! Les signaux sont nombreux et persistents.**

- Tu n'arrives plus à te ressourcer.
- Tes techniques habituelles ne suffisent plus.
- N'attends pas ! C'est le moment de demander de l'aide à l'extérieur.
- L'idée, c'est d'agir dès le niveau orange pour ne jamais atteindre le rouge.
- Sois proactif, prends soin de toi !



3- Tes signaux à surveiller : personnalise ton radar

Chaque personne est différente, et chacun a ses propres signaux d'alerte. Pour t'aider à identifier les tiens, voici les plus courants :

- **Les signaux physiques : ton corps te parle**

- Une fatigue qui ne te quitte pas, même après avoir bien dormi.
- Des problèmes de sommeil : tu galères à t'endormir, tu te réveilles en pleine nuit, ton sommeil n'est pas réparateur.
- Des maux de tête ou des tensions musculaires fréquentes.
- Des problèmes de digestion qui reviennent sans cesse.
- Un système immunitaire à plat : tu attrapes toutes les maladies qui traînent.

- **Les signaux émotionnels : tes émotions en montagne russe**

- Une irritabilité inhabituelle : tu t'énerves pour un rien.
- Une envie de pleurer sans raison apparente.
- Un sentiment de vide intérieur, comme si tu étais détaché de tout.
- Une perte d'intérêt pour les activités que tu adorais avant.
- Une anxiété diffuse, permanente, sans cause précise.

- **Les signaux comportementaux : tes habitudes changent**

- Tu t'isoles, tu évites de voir du monde.
- Tu remets toujours tout au lendemain.
- Tu négliges les choses importantes : manger sainement, te laver, payer tes factures...
- Tu consommes plus que d'habitude : alcool, nourriture, écrans, achats compulsifs...
- Tu n'arrives plus à dire non, tu acceptes tout ce qu'on te demande.



- **Les signaux liés au travail : ton job te pèse**

- L'anxiété du dimanche soir devient une habitude.
- Tu as la boule au ventre à l'idée d'aller travailler.
- Tu n'arrives plus à déconnecter, tu penses boulot tout le temps.
- Tu as l'impression de ne jamais en faire assez.
- Tu perds confiance en tes compétences.

4. L'anxiété du dimanche soir : un signal d'alerte à prendre au sérieux

Ce phénomène a même un nom : la Sunday Scaries (la peur du dimanche). C'est cette boule au ventre qui t'envahit le dimanche soir, à l'idée de reprendre le travail le lendemain.

Si ça t'arrive de temps en temps avant un événement particulier (une réunion importante, un projet stressant), c'est normal. On a tous nos moments de stress.

Mais si c'est systématique, chaque semaine, c'est un signe d'alerte orange. Ton corps te dit que quelque chose ne va pas dans ta relation avec ton travail. Écoute-le ! Ne l'ignore surtout pas. Prends le temps d'analyser ce qui cloche et de trouver des solutions.



A RETENIR

Tes signaux d'alerte sont comme les voyants sur le tableau de bord d'une voiture. Tu peux choisir de les ignorer et continuer à rouler... jusqu'à la panne. Ou tu peux t'arrêter, regarder ce qui se passe et agir avant qu'il ne soit trop tard.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Mon thermomètre personnel

L'objectif est de créer TON propre système d'alerte, basé sur TES signaux spécifiques.

NIVEAU VERT : Je vais bien quand

Décris comment tu te sens, comment tu fonctionnes quand tout va bien...



Name: _____ Date: _____

NIVEAU ORANGE - Je dois être vigilant(e) quand :

Quels sont TES premiers signaux ? Ceux qui apparaissent en premier chez toi ?

Signal 1 : _____

Signal 2 : _____

Signal 3 : _____

Ce que je fais quand je repère ces signaux :

NIVEAU ROUGE - Je dois demander de l'aide quand :

À partir de quand tu sais que ça devient trop ?

Qui je peux appeler dans ce cas là ?





CONSEIL

Partage ce thermomètre avec une personne de confiance (conjoint, ami proche, collègue).

Parfois, les autres voient nos signaux avant nous.

Cette personne peut devenir ton "allié de vigilance" et te faire un retour bienveillant si elle observe que tu glisses vers l'orange.



III - Construire tes soupapes d'énergie

Alors, tu commences à reconnaître les signaux d'alerte, c'est top ! Mais, tu sais, le meilleur moyen de ne pas virer au rouge, c'est de prendre soin de ton niveau d'énergie pour ne pas te laisser submerger. C'est là que tes soupapes entrent en jeu : ces moments privilégiés, ces activités ou ces personnes qui te revitalisent vraiment.

Pas celles qui sont censées te faire du bien, non. Je parle de celles qui marchent vraiment pour toi, personnellement.



1- Ce qui te NOURRIT vs ce qui te VIDE :

Dans ta vie quotidienne, certaines choses te donnent de l'énergie, tandis que d'autres t'en prennent. C'est tout à fait normal. Mais le problème survient quand la balance penche trop longtemps du mauvais côté.

- **Ce qui te nourrit :**

- Les moments de connexion sincère avec des proches, ceux avec qui tu peux être toi-même.
- Les activités où tu te sens compétent(e) et utile, celles qui te rappellent ta valeur.
- Le temps passé dans la nature, le mouvement physique, l'air frais et le soleil sur ta peau. Les instants de calme et de solitude choisie, pour te recentrer et te ressourcer.
- La créativité méditative (coloriage, mandalas, écriture, musique...)
- L'apprentissage, le jeu, tout ce qui stimule ton esprit et ton imagination.

- **Ce qui te vide :**

- Les relations où tu donnes sans jamais rien recevoir en retour.
- Les tâches qui n'ont aucun sens à tes yeux et qui te semblent inutiles.
- Le bruit incessant, la surcharge constante d'informations qui t'empêchent de te concentrer. Les conflits non résolus qui te trottent dans la tête et te stressent.
- Le perfectionnisme, la comparaison incessante aux autres qui minent ta confiance en toi.



Le piège, c'est qu'on a souvent tendance à sacrifier ce qui nous fait du bien en premier quand on se sent pressé par le temps. Du genre : Je n'ai pas le temps de marcher, j'ai trop de travail.

En réalité, c'est exactement l'inverse qu'il faudrait faire. Prendre soin de toi te rendra plus efficace et plus épanoui.

2. Ce que tu contrôles vs ce que tu ne contrôles pas :

Une bonne partie de notre anxiété vient de cette manie qu'on a de vouloir changer des choses qui ne sont pas de notre ressort.

- **Ce que tu NE contrôles PAS :**

- Le comportement des autres, leurs réactions et leurs choix.
- Les décisions prises par ta hiérarchie, même si tu n'es pas toujours d'accord.
- La situation économique mondiale, les événements politiques, etc.
- Ce que les autres pensent de toi, leurs jugements et leurs opinions. Le passé, ce qui s'est déjà produit, les erreurs que tu as pu commettre.

- **Ce que tu peux changer :**

- Ta réaction face aux événements, ton attitude et ton interprétation.
- Comment tu organises ton temps, tes priorités et tes engagements.
- Les limites que tu poses, ce que tu acceptes et ce que tu refuses.
- Les personnes que tu choisis de fréquenter, celles qui t'apportent du positif.
- Ce que tu fais pour prendre soin de toi, ton bien-être physique et mental.



Concentrer ton énergie sur ce que tu peux changer, c'est arrêter de gaspiller tes forces dans le vide. Ce n'est pas baisser les bras, c'est faire preuve d'intelligence émotionnelle en utilisant tes ressources à bon escient.



3- Découvre tes soupapes, celles qui te font du bien :

Une soupape, c'est une activité qui te permet de relâcher la pression.

Mais attention :

ce qui marche pour ta voisine ne marchera pas forcément pour toi.

- **Les fausses soupapes :**

- Certaines activités donnent l'impression de te détendre, mais en réalité, elles ne te rechargent pas du tout.
- Par exemple : Passer des heures à scroller sur les réseaux sociaux sans but précis. Regarder des séries jusqu'à 2 heures du matin, au lieu de dormir. Manger ou boire pour décompresser, sans vraiment savourer. Faire du shopping de manière compulsive, juste pour combler un vide..



Sur le moment, tu te sens peut-être détendu(e), mais après ? Souvent, tu te sens encore plus fatigué(e), voire coupable.

- **Les vraies soupapes :**

- Ce sont celles qui te font sentir RÉELLEMENT mieux après les avoir pratiquées. Plus léger(e), plus ancré(e), plus toi-même.
- Elles sont différentes pour chacun :
 - Pour certains, c'est le mouvement physique : marcher, faire du sport, danser, bouger son corps.
 - Pour d'autres, c'est la créativité : dessiner, peindre, cuisiner, jardiner, bricoler.
 - Pour d'autres encore, c'est la connexion : appeler un ami, passer du temps avec sa famille, câliner son animal de compagnie.
 - Ou le calme : méditer, lire un livre, prendre un bain chaud, écouter de la musique relaxante.



4- Programme tes soupapes (sinon, elles n'arriveront jamais):

Tu le sais bien : ce qui n'est pas planifié a tendance à passer à la trappe. Tes soupapes ne font pas exception. Si tu attends d'avoir le temps pour faire ce qui te fait du bien, tu risques de ne jamais le trouver. Il faut DÉCIDER de te l'accorder.

Quelques idées à garder en tête :

- Prévois une micro-soupape chaque jour, même si ce n'est que 10 minutes.
- Accorde-toi une vraie soupape chaque semaine, un moment plus long dédié à toi.
- Bloque ces moments dans ton agenda comme des rendez-vous importants.
- Anticipe les périodes chargées : c'est là que tu en auras le plus besoin pour tenir le coup.



A RETENIR

Prendre soin de toi n'est pas un luxe ou une récompense pour quand "tout sera fait". C'est une condition pour pouvoir continuer à avancer. On ne peut pas verser d'une tasse vide.





RESSOURCE

Le coloriage méditatif :

une soupape accessible à tous

Colorier des mandalas est une activité simple qui combine créativité, concentration douce et apaisement. En te focalisant sur les formes et les couleurs, tu mets ton mental sur pause.

C'est une vraie soupape, sans besoin de matériel compliqué ni de compétence artistique.



✨ *Découvre mes coloriages méditatifs et ressources créatives dans **"L'Atelier"** de Sève & Sens*



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Ma carte des soupapes

L'objectif est de créer TON propre système d'alerte, basé sur TES signaux spécifiques.

PARTIE 1 – Ce qui me nourrit vs ce qui me vide

Liste 5 choses qui te DONNENT de l'énergie :













Name: _____ Date: _____

Liste 5 choses qui te PRENNENT de l'énergie :











PARTIE 2 – Ce que je contrôle vs ce que je ne contrôle pas

Dans ma situation actuelle, qu'est-ce que je NE contrôle PAS et que je dois accepter de lâcher ?

Dans ma situation actuelle, qu'est-ce que je CONTRÔLE et sur quoi je peux agir ?



Name: _____ Date: _____

PARTIE 3 – Mes vraies soupapes

Quelles sont les 3 activités qui me font VRAIMENT du bien (après lesquelles je me sens mieux) ?







PARTIE 4 – Mon engagement

Ma micro-soupape quotidienne (10-15 min) :

Ma soupape hebdomadaire (1h ou plus) :



Name: _____ Date: _____

Le moment où je la planifie dans ma semaine :



CONSEIL

Si tu as du mal à identifier ce qui te fait vraiment du bien, observe-toi pendant une semaine.

Après chaque activité, note comment tu te sens (plus d'énergie ? moins ?). Tu verras vite émerger des schémas répétitifs (patterns).



IV – Bilan du programme et la suite

Te voilà arrivé(e) à la fin de ce programme. Ces quatre semaines ont été une occasion pour explorer ton anxiété, apprendre à détendre ton corps, apaiser ton esprit et construire des bases solides pour l'avenir. Avant de tourner la page de ce guide, prenons un moment pour reconnaître tout le chemin que tu as parcouru – et pour ouvrir la voie à la suite de ton évolution.

1- Célébrer le chemin parcouru :

Il est courant de minimiser nos propres avancées en se disant :

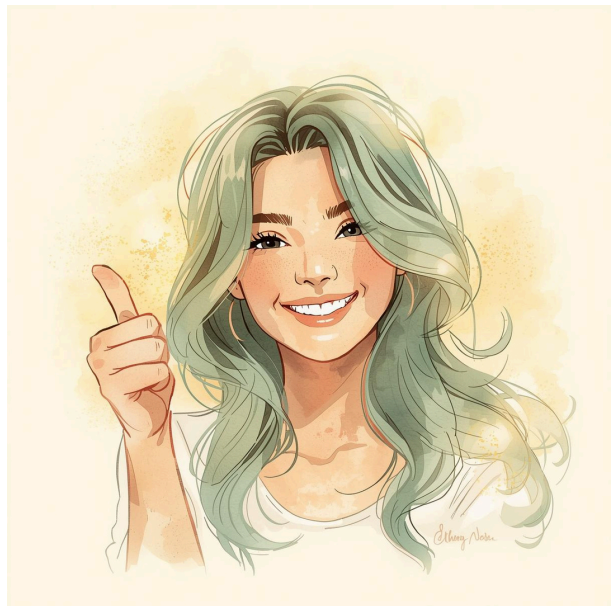
- Je n'ai pas fait grand-chose
- ou ce n'est pas encore parfait...

STOP !

Regarde en arrière. Il y a quatre semaines, tu débutais ce programme. Tu as pris le temps de te concentrer sur toi-même, de comprendre tes réactions, de tester différentes méthodes et de créer tes propres outils.

C'est loin d'être insignifiant, c'est même énorme !

Le simple fait de prendre soin de toi, de t'accorder cette attention, est déjà un acte de transformation. Tu n'es plus tout à fait la même personne qu'au début. Bravo pour ça !



2- Ce que tu as construit :

Au fil de ces semaines, tu as créé ta propre boîte à outils personnalisée :

Semaine 1 – Comprendre

- ✓ Tu as identifié ce qu'est l'anxiété professionnelle et comment elle se manifeste chez toi ;
- ✓ Tu as cartographié tes déclencheurs personnels ;

Semaine 2 – Apaiser le corps

- ✓ Tu connais maintenant les signaux que ton corps t'envoie ;
- ✓ Tu as testé des techniques d'urgence et créé ton kit anti-anxiété ;
- ✓ Tu as construit ta routine personnalisée ;

Semaine 3 – Calmer l'esprit

- ✓ Tu comprends pourquoi ton cerveau rumine et comment désamorcer ce mécanisme ;
- ✓ Tu as des techniques concrètes pour stopper la spirale des pensées ;

Semaine 4 – Ancrer et prévenir

- ✓ Tu as ton plan de prévention personnalisé
- ✓ Tu connais tes signaux d'alerte et ton système de "thermomètre"
- ✓ Tu as identifié tes vraies soupapes d'énergie

Tout cela t'appartient. Ce sont tes outils, adaptés à toi.



3- Et maintenant ?

Ce programme t'a donné de solides fondations. Mais la véritable transformation se réalise sur le long terme, au quotidien.

Voici quelques conseils pour t'aider à consolider ces apprentissages :

- Relis régulièrement tes exercices : ton plan de prévention, ton thermomètre, ta liste de sources d'énergie...
- Considère ces documents comme des outils vivants.
- Consulte-les, adapte-les en fonction de ton évolution.
- Sois indulgent(e) envers toi-même : changer ses habitudes demande du temps. Il arrivera que tu oublies ou que tu retombes dans d'anciens schémas. Ne te décourage pas, c'est tout à fait normal. L'important, c'est de revenir à tes outils et de persévérer.
- Entraîne-toi même quand ça va bien : n'attends pas d'être au plus mal pour mettre en pratique tes techniques. C'est en les utilisant régulièrement que tu les rendras automatiques et efficaces.
- Note la moindre petite victoire : chaque fois que tu identifies un signal d'alerte, que tu utilises une technique de relaxation, que tu poses une limite... c'est une victoire. Prends le temps de la savourer et de t'en féliciter.



4- Savoir quand demander de l'aide :

Ce programme est un outil d'accompagnement, pas un substitut à un suivi professionnel.

Il est important de consulter un professionnel de santé si :

- Ton anxiété persiste malgré tes efforts et impacte fortement ta vie quotidienne ;
- Tu ressens des symptômes physiques importants (douleurs chroniques, insomnies persistantes, perte ou prise de poids significative) ;
- Tu te sens en détresse, dépassé(e), sans espoir ;
- Tu as des pensées sombres ou des idées de te faire du mal ;
- Tes mécanismes de défense ne suffisent plus à te calmer.

Demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse. C'est un acte de courage et de responsabilité envers toi-même.

Ressources utiles :

- *Ton médecin traitant (première porte d'entrée)*
- *Un(e) psychologue ou psychiatre*
- *Les services de santé au travail*
- *Les lignes d'écoute (numéros à compléter selon ton pays/région)*



5- Un dernier mot :

Tu as en toi toutes les ressources pour traverser les tempêtes. Ce programme t'a simplement aidé(e) à les retrouver, à les organiser, à les rendre accessibles.

L'anxiété fera peut-être encore partie de ta vie. Mais elle ne te définit pas. Et maintenant, tu sais comment ne plus la laisser prendre le contrôle.



Ce n'est pas la perfection qui compte, c'est la progression. Chaque petit pas que tu fais pour toi est une victoire. Et tu viens d'en faire un grand en terminant ce programme.



Name: _____ Date: _____

BILAN PERSONNEL



Ce que j'ai appris de plus important sur moi-même :

La ou les technique(s) qui fonctionne(nt) le mieux pour moi :



Name: _____ Date: _____

Ce que je m'engage à continuer de faire pour moi :

Le premier signe qui me montrera que je vais mieux durablement :

Un mot ou une phrase que je veux me rappeler quand ça tangue :





ET APRES...

Tu as choisi la formule solo ?

Si tu ressens le besoin d'un accompagnement personnalisé pour aller plus loin, tu peux encore opter pour des séances individuelles avec moi.

👉 Réserve ton ou tes créneaux **ICI**

Tu as choisi la formule avec accompagnement ?

Notre dernière séance ensemble nous permettra de faire le point sur tes avancées et de voir si un autre programme ou un suivi complémentaire pourrait t'aider à poursuivre ton chemin.

👉 Découvre toutes mes autres offres sur ma **PAGE D'ACCUEIL.**



Mes autres ressources pour aller plus loin



Tu as terminé ce programme, bravo ! ❤️
Selon où tu en es aujourd'hui, voici ce qui pourrait t'aider
à continuer ton chemin :

Programme 2
"Reconstruction
Post Burn-out"

🔥 Si tu sens que tu es proche du burn-out ou en pleine reconstruction : ce programme te propose Un parcours pour traverser l'épuisement professionnel et te reconstruire étape par étape.

Programme 3
"Confiance &
Légitimité"

💪 Si tu veux travailler ta confiance en toi et ta légitimité professionnelle : ce programme te permettra d'en finir avec le syndrome de l'imposteur et oser prendre ta place.

Programme 4
"Transformation"

🌱 Si tu veux aller plus loin dans ta transformation personnelle : ce programme te permettra de te reconnecter à toi-même et de construire une vie alignée avec tes valeurs.

Accompagnement
individuel en visio

👉 Si tu ressens le besoin d'être accompagnée : je te propose des séances en tête-à-tête pour avancer à ton rythme, poser tes questions et être soutenue dans ta démarche.

📅 Réserve ta séance d'accompagnement : [ici](#)



Restons en contact !

Tu as des questions ? Tu veux en savoir plus sur mes accompagnements ?

N'hésite pas à me contacter, je te réponds personnellement. ❤️

✉ [Email](#)

🌐 [Sève et Sens](#)

📱 Mes réseaux sociaux :

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [TikTok](#)
- [LinkedIn](#)



 17 Réserver un appel découverte :
Je réserve mon créneau

Merci d'avoir suivi ce programme. Prends soin de toi. ❤️
Séverine



Conclusion



Bravo, tu es arrivé(e) au bout ! 🎉
Il y a 4 semaines, tu as ouvert ce guide, peut-être épuisé(e), anxieux(se), avec cette sensation que tout t'échappait. Aujourd'hui, tu as entre les mains des outils concrets pour reprendre le contrôle.

Ce que tu as accompli :

Semaine 1 : Comprendre & Identifier

- Tu sais maintenant reconnaître ce qui déclenche ton anxiété professionnelle et tu comprends pourquoi les métiers de l'aide rendent plus vulnérable à l'épuisement.

Semaine 2 : Apaiser le corps

- Tu as appris à écouter ton corps et tu as des techniques d'urgence pour calmer les tensions physiques.

Semaine 3 : Calmer l'esprit

- Tu sais comment faire face aux ruminations et tu as des outils pour apaiser ton mental quand il s'emballe.

Semaine 4 : Ancrer & Prévenir

- Tu as compris que poser des limites n'est pas un échec, mais une nécessité. Tu sais dire non sans culpabiliser.



Et maintenant ?

Ce programme n'est pas une baguette magique. C'est une boîte à outils.

Certains jours seront plus difficiles que d'autres. L'anxiété reviendra peut-être par moments. C'est normal.

L'important, c'est de ne pas repartir de zéro. Reviens à ce guide quand tu en as besoin. Relis une semaine, refais un exercice. Ces outils sont là pour toi, à vie.

N'oublie jamais :

♥ Tu n'es pas seul(e). Des milliers de professionnels de l'aide et de l'accompagnement vivent la même chose que toi.

♥ Demander de l'aide, c'est une force. Si l'anxiété dépasse ce que tu peux gérer seul(e), n'hésite pas à consulter un professionnel.

♥ Prendre soin de toi, c'est prendre soin des autres. Tu ne peux pas verser d'une tasse vide.

Un dernier mot :

J'ai créé ce programme parce que j'aurais aimé l'avoir quand j'étais éducatrice spécialisée, au bord du burn-out, à me demander si c'était normal de se sentir aussi mal.

Si ce guide t'a aidé(e), même un peu, alors il a rempli sa mission.

Prends soin de toi. Tu le mérites.



Séverine

