

Ressource complémentaire  
Programme 1 (SERENITE) – Semaine 3

---

**STOP**  
**aux pensées**  
**qui tournent**  
**en boucle**

*Un guide pratique pour  
sortir des ruminations*

Ecrit 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*





**Ce guide appartient à**

---

---

---



# Bienvenue

## dans ce guide pratique

### **Tu connais cette sensation ?**

Cette conversation que tu re joues en boucle dans ta tête. Cette décision que tu analyses sous tous les angles, encore et encore. Ces "et si..." qui t'empêchent de dormir.

Quand le cerveau refuse de s'arrêter, c'est épuisant.

Non, tu n'es pas fou / folle. Tu n'es pas "trop sensible". Ton mental a simplement pris l'habitude de tourner en surrégime, souvent pour te protéger... mais ça finit par t'épuiser.

### **Ce guide est là pour t'aider à :**

- Comprendre pourquoi tes pensées s'emballent
- Découvrir des techniques concrètes pour calmer ton mental
- Te libérer de l'hyperconnexion qui nourrit les ruminations
- Changer ton dialogue intérieur
- Créer un espace de calme dans ta vie



Prends ton temps. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de parcourir ce guide. Fais-le à ton rythme, avec bienveillance envers toi-même.

Tu mérites un esprit apaisé.

Avec bienveillance,





# Introduction

---

*Bienvenue dans ce guide pour apaiser ton mental*

Trop penser peut te rendre inquiet(e), stressé(e), épuisé(e). Cette spirale de pensées qui tournent en boucle t'empêche de vivre le moment présent et draine ton énergie.

**La bonne nouvelle ? Tu peux apprendre à calmer ce flux mental.**

Ce guide va t'aider à te libérer de ces pensées envahissantes et à retrouver la paix intérieure. À travers des exercices simples et des réflexions guidées, tu vas apprendre à mieux gérer ton mental et à te sentir plus calme et plus centrée.



Ce que tu vas découvrir :

- 🔍 Comprendre ce qui te pousse à trop penser et comment cela t'affecte
- 🧘 Pratiquer des techniques concrètes pour calmer ton esprit
- ❤️ Être bienveillant(e) envers toi-même en explorant tes pensées
- 🌱 Construire de nouvelles habitudes qui t'aident à penser plus clairement

*Le changement prend du temps. Sois patient(e) avec toi-même.*

*Prêt(e) ?*

*Prends une grande respiration et prépare-toi à explorer une version plus apaisée de toi-même.*

Avec toute ma bienveillance,



# Comment utiliser ce guide ?

**Ce guide se compose de plusieurs parties complémentaires. Tu peux le parcourir dans l'ordre ou aller directement vers ce dont tu as besoin.**

**Partie 1** – *Comprendre mes pensées : identifie ce qui déclenche tes ruminations et prends conscience de tes habitudes mentales.*

**Partie 2** – *Techniques pour calmer le mental : des exercices concrets : respiration, scan corporel, relaxation musculaire...*

**Partie 3** – *Détox numérique : un programme de 45 jours pour te déconnecter et retrouver du calme.*

**Partie 4** – *Changer mon état d'esprit : transforme ton dialogue intérieur et libère-toi des pensées toxiques.*

**Partie 5** – *Nourrir un esprit apaisé : cultive le positif et ancre ton bien-être dans la durée*

Prends ton temps. Reviens-y autant de fois que nécessaire.



# PARTIE 1

## Comprendre mes pensées



**Identifie ce qui déclenche tes ruminations et prends conscience de tes habitudes mentales.**



“Stop aux pensées qui tournent en boucle”



# Mes déclencheurs de surpensée (1/2)

Date:     /     /

**Pour gérer la surpensée, il est important d'en reconnaître les déclencheurs. Identifier ces déclencheurs peut t'aider à anticiper les moments où tu risques de trop penser et à agir pour l'éviter.**

Voici quelques déclencheurs fréquents. Coche ceux qui s'appliquent à toi :

- Situations stressantes (tâches à forte pression au travail)
- Incertitude (ne pas savoir ce qui va se passer)
- Feedback négatif (critiques venant d'autrui)
- Prise de décision (devoir faire un choix sans options claires)
- Expériences passées (souvenirs qui font surgir des émotions négatives)
- Interactions sociales (crainte de ce que les autres pensent de toi)
- Perfectionnisme (vouloir que tout soit absolument parfait)
- Fatigue ou manque de sommeil
- Surcharge de travail
- Conflits non résolus



# Mes déclencheurs de surpensée (2/2)

## Mes déclencheurs personnels :

*Prends quelques instants pour réfléchir à ce qui déclenche spécifiquement ta surpensée. Note les situations ou pensées qui t'y mènent souvent :*

Déclencheur 1 :

-----

Déclencheur 2 :

-----

Déclencheur 3 :

-----

Déclencheur 4 :

-----

Déclencheur 5 :

-----

Déclencheur 6 :

-----

Déclencheur 7 :

-----

Déclencheur 8 :

-----

Déclencheur 9 :

-----





# Bingo des pensées excessives (1/2)

Date:     /     /

**Cette activité de Bingo amusante t'aidera à identifier et comprendre tes habitudes de surpensée. En parcourant la liste des comportements typiques de surpensée, coche ceux que tu reconnais chez toi. Essaie d'obtenir un Bingo en cochant cinq cases alignées horizontalement, verticalement ou en diagonale !**

## **Comment jouer ?**

- 1. Lis la liste : consulte la liste des habitudes de surpensée que tu trouveras sur la page suivante..*
- 2. Marque tes habitudes : lorsque tu reconnais une habitude que tu as souvent, coche-la sur ta carte de Bingo.*
- 3. Obtiens un Bingo : Essaie de cocher cinq habitudes alignées en ligne, colonne ou diagonale pour obtenir un Bingo !*



# Bingo des pensées excessives (2/2)

Penser trop	Demander des conseils	Éviter les choses	Remettre à plus tard	Tout analyser
Imaginer le pire	Essayer d'être parfait(e)	Se blâmer	Faire des listes sans fin	Rester seul(e)
Se sentir stressé(e)	Trop planifier	Parler constamment du problème	Trop faire de recherches	Repenser à de vieux problèmes
Trop compliquer les choses	Négliger le soin de soi	Rechercher une approbation constante	Ressasser les erreurs	Se sentir submergé(e)
Rejouer des conversations	Se comparer aux autres	Douter de ses décisions	S'inquiéter de l'avenir	Se fixer sur les détails
Éviter les nouvelles opportunités	Procrastiner les grandes tâches	Éviter les conflits	Se sentir paralysé(e) par les choix	Surréagir aux interactions sociales
Trop réfléchir à de petits problèmes	Trop s'engager dans les tâches	Blâmer les autres pour ses erreurs	Ressasser les regrets passés	Se concentrer sur les échecs perçus





# Comprendre tes habitudes (1/2)

Date:     /     /

Maintenant que tu as identifié tes habitudes de surpensée grâce à l'activité de Bingo, il est temps de réfléchir à ce que tu as découvert. Répondre à ces questions t'aidera à comprendre comment ces habitudes t'affectent et te guidera vers des changements positifs.

*Quelles habitudes de surpensée remarques-tu le plus chez toi ?*

---

---

---

---

*Comment ces habitudes affectent-elles ta vie quotidienne ?*

---

---

---

---



# Comprendre tes habitudes (2/2)

*Comment te sens-tu après avoir identifié ces habitudes ?*

---

---

---

---

*Quelles mesures peux-tu prendre pour réduire ou modifier ces habitudes de surpensée ?*

---

---

---

---





# Prise de conscience de la surpensée (1/3)

Date:     /     /

**La surpensée peut souvent sembler écrasante, mais en examinant nos pensées et en reconnaissant les schémas, nous pouvons apprendre à mieux les gérer. Utilise cette page pour explorer une situation récente où tu as fait de la surpensée.**

## Réfléchir à une situation

Pensez à une situation récente qui t'a poussé à trop réfléchir. Elle peut concerner le travail, les relations ou des objectifs personnels. Écris une brève description de la situation ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Prise de conscience de la surprise (2/3)

## Identifier tes pensées :

Dresse la liste des pensées qui te traversaient l'esprit pendant cette situation. Essaie d'être aussi précis que possible.

➤ .....

➤ .....

➤ .....

➤ .....

## Reconnaître tes émotions :

La surprise est souvent liée à des émotions fortes. Identifie les émotions que tu as ressenties pendant cette situation. Coche toutes celles qui s'appliquent et ajoutes-en d'autres si nécessaire.

- Anxieux(se)  triste  Insecure  Confus(e)  Excité(e)  
 Frustré(e)  en colère  culpabilité  Débordé(e)  Autres :

.....

.....

.....

.....



# Prise de conscience de la surpensée (3/3)

## Déclencheurs et schémas :

Qu'est-ce qui a déclenché ta surpensée ? Réfléchis à l'existence éventuelle de schémas ou de thèmes récurrents dans ces pensées et situations.

**Déclencheurs**

**Motifs**





# Explosion de bulles de pensées (1/2)

Date:     /     /

**As-tu parfois l'impression que ton cerveau est comme un disque rayé, répétant sans cesse les mêmes pensées négatives ? Ce sentiment d'être coincé dans une boucle de surpensée peut être épuisant et nous empêcher de vivre pleinement le moment présent.**

Cette activité "Explosion de bulles de pensées" peut t'aider à identifier et libérer ces pensées.

*Écris toutes les pensées accablantes et les inquiétudes qui tourbillonnent dans ton esprit à propos d'une situation récente qui a déclenché une surpensée à l'intérieur de la bulle que tu trouveras en page suivante.*



# Explosion de bulles de pensées (2/2)



# **PARTIE 2**

## **Techniques pour calmer le mental**



**Des exercices concrets pour apaiser ton esprit**



**"Stop aux pensées qui tournent en boucle"**



# Exercice de respiration consciente (1/2)

Date:     /     /

**La respiration consciente est un outil simple mais puissant pour apaiser l'esprit et réduire la tendance à trop réfléchir. Cet exercice va te guider à travers une session de respiration de 5 minutes pour t'aider à être plus présent(e) et concentré(e).**

## **Réflexion avant l'exercice :**

*Prends un moment pour réfléchir à ton état d'esprit avant de commencer l'exercice. Comment te sens-tu maintenant ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Exercice de respiration consciente (2/2)

Voici les 4 étapes de l'exercice de respiration conscience

1

Trouve un endroit calme et confortable pour t'asseoir ou t'allonger. Ferme les yeux et détends ton corps.

**Mets-toi à l'aise.**

2

Inspire profondément par le nez, en remplissant complètement tes poumons. Retiens ton souffle un instant.

**Respire profondément**

3

Expire lentement par la bouche. Concentre-toi sur la sensation de l'air entrant et sortant de ton corps.

**Expire lentement**

4

Si ton esprit commence à vagabonder, ramène doucement ton attention sur ta respiration. Répète ce processus pendant 5 min.

**Recentre-toi**

## Réflexion après l'exercice :

*Après avoir terminé l'exercice, réfléchis aux changements que tu remarques dans tes pensées ou tes émotions.  
Comment te sens-tu maintenant ?*

---

---

---

---

---

---

---

---



# Journal de respiration consciente (1/2)

Numéro de semaine \_\_\_\_\_

Mois: \_\_\_\_\_

Année: \_\_\_\_\_

## Techniques de respiration que je t'invite à essayer :

- **Respiration 4-7-8** : Inspire pendant 4 secondes, retiens ton souffle pendant 7 secondes, puis expire pendant 8 secondes.
- **Respiration en carré ou en boîte** : Inspire pendant 4 secondes, retiens pendant 4 secondes, expire pendant 4, puis retiens encore 4 secondes avant de recommencer.
- **Respiration abdominale profonde** : Place une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre. Inspire profondément en sentant ton ventre se soulever, puis expire complètement en le sentant retomber.
- **Respiration cohérente** : Inspire 5 sec, expire 5 sec (sans rétention)
- **Respiration 3-6** : Inspire 3 sec, expire 6 sec (expiration plus longue pour calmer)








# Activité de scan corporel (1/2)




Date:     /     /

**Tu te sens stressé(e) ou submergé(e) par tes pensées ? Fais une pause et connecte-toi à ton corps avec cette activité de scan corporel. Cet exercice peut t'aider à mieux percevoir tes sensations physiques et à relâcher les tensions associées à la surpensée.**

<p> <b>Pieds</b> : Remarque les sensations dans tes orteils, tes plantes de pieds et tes chevilles. Sont-ils chauds, froids, picotants ?</p>	
<p> <b>Jambes</b> : Porte attention à tes mollets, genoux et cuisses. Tes muscles sont-ils détendus ou tendus ?</p>	
<p> <b>Abdomen et dos</b> : Porte ton attention sur tes hanches, abdomen, dos et poitrine. Y a-t-il des tensions ?</p>	



# Activité de scan corporel (2/2)

 <b>Bras et mains :</b> Sont-ils confortablement posés ? Remarque les tensions dans tes épaules.	
 <b>Cou et visage :</b> Relâche ta mâchoire, ton front, tes yeux.	
 <b>Respiration :</b> Prends quelques respirations lentes et profondes et laisse ton corps se détendre.	

## Optionnel :

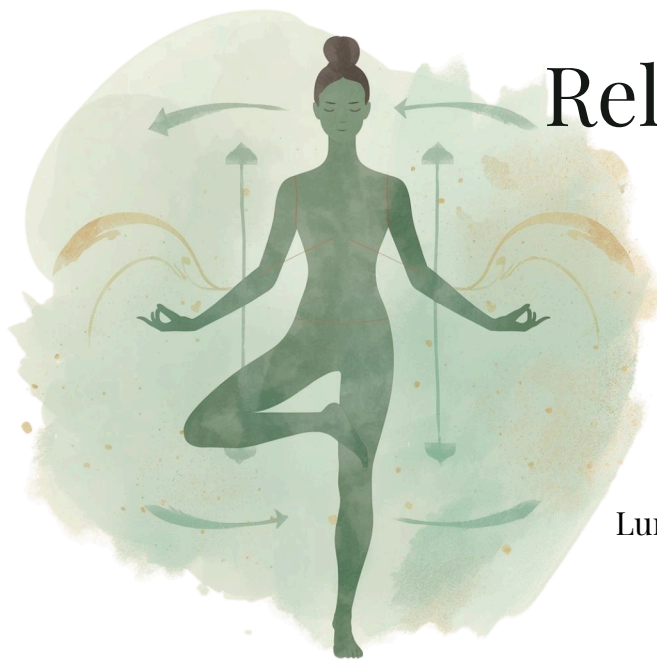
- Si tu ressens une tension dans une zone, visualise une chaleur ou une détente respiratoire dans cette zone.
- Une fois ton corps entièrement scanné, prends quelques instants pour simplement te reposer et être présent(e).

## Bénéfices :

- Réduit le stress et l'anxiété
- Améliore la conscience corporelle
- Favorise la relaxation
- Aide à briser le cycle de la surpensée

## À répéter :

Pratique cette activité régulièrement, surtout lorsque tu te sens submergé(e) par tes pensées. Avec le temps, tu deviendra plus habile à identifier et relâcher les tensions dans ton corps.



# Relaxation Musculaire Progressive (PMR) (1/2)

Tracker PMR de la semaine :

Lun Mar Mer Jeu Ven Sam Dim

**La PMR est une technique conçue pour réduire le stress et l'anxiété en contractant puis en relâchant différents groupes musculaires du corps. Elle aide à déplacer ton attention de tes pensées vers tes sensations physiques, interrompant ainsi le cycle de la rumination.**







## Comment pratiquer :

Pour chaque groupe musculaire : contracte pendant 5-10 secondes, puis relâche lentement et observe la différence.

<p><b>👉 Pieds :</b> Recourbe tes orteils vers le bas, contracte, relâche</p>	
<p><b>👉 Mollets :</b> Pointe tes orteils vers le haut, contracte, relâche</p>	



# Relaxation Musculaire Progressive (PMR) (2/2)

<p> <b>Cuisses :</b> Presse tes genoux l'un contre l'autre, contracte, relâche</p>	
<p> <b>Abdomen :</b> Rentre ton ventre, contracte, relâche</p>	
<p> <b>Mains :</b> Serre tes poings, contracte, relâche</p>	
<p> <b>Bras :</b> Plie les coudes et contracte tes biceps, relâche</p>	
<p> <b>Épaules :</b> Lève tes épaules vers tes oreilles, contracte, relâche</p>	
<p> <b>Cou et mâchoire :</b> Penche la tête en arrière et serre la mâchoire, relâche</p>	



# Expression artistique (1/2)

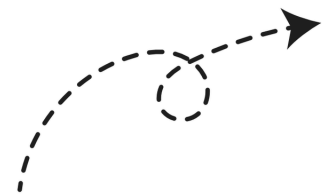
Date:     /     /

**L'expression artistique est une manière créative d'explorer tes pensées et émotions sans utiliser de mots. Elle peut t'aider à traiter tes ressentis, réduire le stress et découvrir de nouvelles perspectives sur ton monde intérieur.**

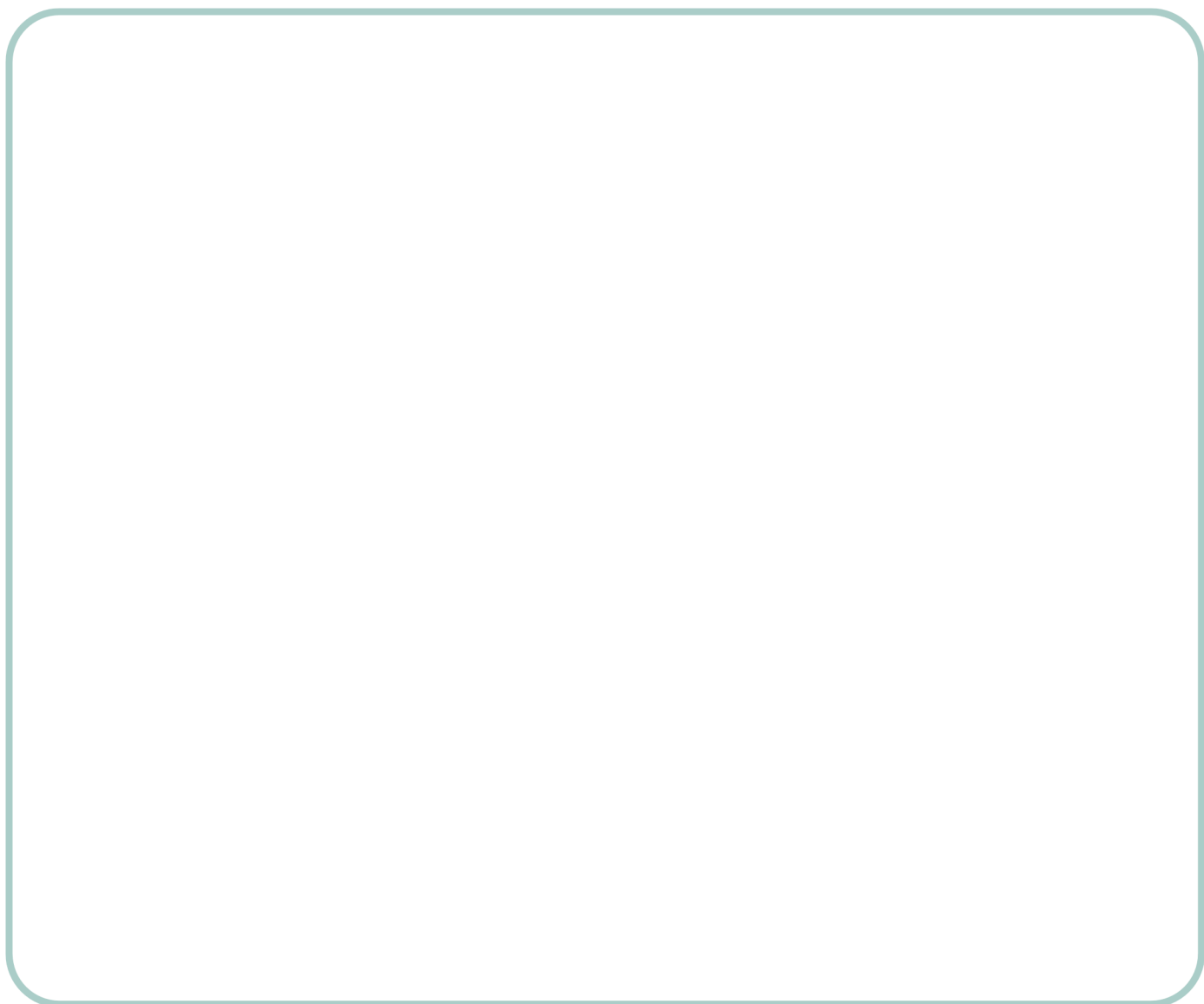
## **Ton espace de création libre :**

Utilise l'espace qui est sur la page suivante pour dessiner,  
gribouiller, colorier...

Laisse tes émotions s'exprimer librement, sans jugement.



# Expression artistique (2/2)



*Que représente ton œuvre ? Quelles pensées ou émotions as-tu ressenties en créant ?*

---

---

---

---

# PARTIE 3

## Détox numérique



Un programme de 45 jours pour te déconnecter  
et retrouver du calme



"Stop aux pensées qui tournent en boucle"

## Il est temps de tout débrancher...

Tu te souviens de la dernière fois où tu as tout éteint ? Pas juste posé ton téléphone à côté de toi, mais vraiment tout coupé – l'écran, les notifications, le bruit constant – pour te laisser simplement être, sans rien faire d'autre que respirer et exister dans le calme ?

Si tu as du mal à répondre, tu n'es pas seul(e). Nous évoluons dans un monde où nos yeux sont rivés sur des écrans, où nos pensées sont happées par les flux incessants des réseaux et des actualités. Même nos moments de "pause" sont souvent remplis de contenus, de scrolls infinis, de podcasts en arrière-plan. Notre esprit, lui, n'arrête jamais vraiment. Il carbure aux stimuli, aux alertes, à cette impression diffuse d'être toujours en attente de quelque chose.

C'est précisément pour cela que je te propose un petit défi, doux mais puissant : chaque jour, pendant 45 jours, accorde-toi une vraie bulle de silence. Pas besoin de beaucoup – entre 10 et 30 minutes suffisent. L'idée n'est pas de méditer forcément (même si tu peux), ni de faire quelque chose de productif. Juste d'être présent(e), à toi-même. Assis(e) près d'une fenêtre, allongé(e) dans l'herbe, ou simplement dans ton canapé, les yeux fermés.



Et après ? Prends deux minutes pour noter ce que tu as ressenti. Pas un roman, juste quelques mots : "calme", "impatient(e) au début puis apaisé(e)", "j'ai remarqué le chant des oiseaux". Petit à petit, ces notes formeront un journal précieux. Tu verras évoluer ton rapport au silence, à l'ennui, à ta propre présence.

Alors, prêt(e) à débrancher ? À retrouver le ~~ressenti~~ ~~plus~~ ~~léger~~, ~~(à~~ ~~ce~~ ~~),~~ ~~plus~~ ~~entraîné~~ ~~(e)~~ et à ~~l'~~ ~~aventure~~ commence par un simple souffle.





# Quelques idées pour déconnecter

*Voici quelques idées pour rendre mes moments de déconnexion vraiment agréables.*

Bougies	<input type="checkbox"/>
Coussins	<input type="checkbox"/>
Couvertures	<input type="checkbox"/>
Encens	<input type="checkbox"/>
Huiles essentielles	<input type="checkbox"/>
Musique/sons apaisants	<input type="checkbox"/>
Méditations guidées	<input type="checkbox"/>
Belles vues	<input type="checkbox"/>
Livres à colorier/blocs de gribouillage	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>





# Aménager mon espace calme

## (1/2)

### EMPLACEMENT

Décris où tu vas installer ton espace de calme (ex. : un coin du salon, une pièce libre, etc.).

### OBJETS DE CONFORT

Liste les objets que tu vas ajouter pour le confort de ce lieu (ex. : coussins, couverture, chaise..).

### TOUCHES PERSONNELLES

Liste les objets personnels que tu vas ajouter (ex. : photos, plantes, tableaux, affiches...).

Aménage ton espace de calme

Un espace de calme, c'est un coin rien qu'à toi, où tu peux te retirer pour retrouver un peu de paix et de sérénité.

Il est là pour t'aider à te détendre, à prendre du recul et à apaiser ton esprit. En t'offrant ce refuge, tu pourras mieux gérer tes pensées envahissantes et cultiver ton bien-être au quotidien.

### PALETTE DE COULEURS

Choisis des couleurs pour ton espace (ex. : bleu doux, tons neutres).

### SONS

Décide des sons relaxants ou de la musique (ex. : sons de la nature, musique instrumentale douce).

### PARFUMS

Précise les senteurs apaisantes que tu utiliseras (ex. : lavande, huile essentielle de camomille...).



# Aménager mon espace calme (2/2)

*Comment te sens-tu dans ton espace de calme ? Est-ce que cet endroit t'apporte de la sérénité, ou peut-être un sentiment de reconnexion avec toi-même ?*

---

---

---

---

*As-tu observé des changements dans ta façon de gérer tes pensées ? Par exemple, est-ce que tu arrives mieux à prendre du recul quand ton esprit s'emballe, ou à te recentrer plus facilement ?*

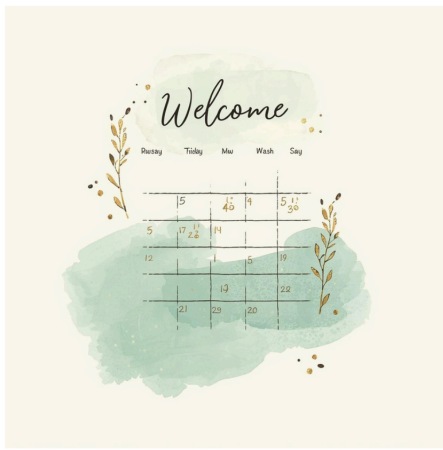
---

---

---

---





# Un plan personnalisé pour retrouver mon équilibre numérique

*Avant de te lancer, prends le temps de définir les règles de ta détox. Sois réaliste pour maximiser tes chances de succès !*

## **Durée de ma détox quotidienne :**

10 minutes  15 minutes  20 minutes  30 minutes

## **Moment de la journée choisi :**

Matin au réveil  Pause déjeuner  Fin de journée  Avant de dormir

## **Lieu privilégié :**

---

---

## **Ce que je m'engage à couper :**

Téléphone  Ordinateur  Télévision  Tablette  Tout !

## **Mes règles personnelles :**

- Date de début : \_\_\_\_\_
- Date de fin (J+45) : \_\_\_\_\_





# Faire le tri dans mes notifications

## (2/2)

*Comment vas-tu restreindre ton accès aux réseaux sociaux ?*

---

---

---

---





## Prévenir mes proches (1/2)

*Fais une liste des personnes que tu souhaites informer de ta détox, afin qu'elles sachent pourquoi tu ne réponds pas immédiatement aux messages ou pourquoi tu es moins présent(e) sur les réseaux.*

Nom de la personne	Comment la prévenir	Fait <input checked="" type="checkbox"/>



# Prévenir mes proches

## (2/2)

Message type que tu pourrais envoyer :

"Je fais une petite détox digitale en ce moment. Je serai moins réactif(ve) sur les messages mais tout va bien ! On se retrouve très vite."

*Ton message personnalisé :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Mes activités hors écran (1/2)

*Quand tu ne scrolles plus, tu fais quoi ? Voici des idées pour remplir ce temps retrouvé avec des activités qui te font du bien. Coche celles qui te tentent et ajoute les tiennes !*

## **Créativité & DIY**

- Peinture
- Dessin
- Tricot ou crochet
- Scrapbooking
- Coloriage
- Ecriture
- Journal intime

## **Mouvement & Bien-être**

- Yoga
- Pilates
- Marche / Randonnée
- Vélo
- Natation
- Etirements
- Stretching

## **Nature & Extérieur**

- Jardinage
- Observer les oiseaux
- pique-nique\*
- Regarder les étoiles

## **Détente & Plaisirs simples**

- Lire un livre
- Prendre un bain
- Cuisiner
- Pâtisser
- Ecouter de la musique (sans écran)
- Méditer / exercices de respiration



# Mes activités hors écran (2/2)

## Connexion humaine

- Appeler un(e) ami(e)
- Jeux de sociétés en famille
- Café avec un proche
- Ecrire une lettre manuscrite

*Mes propres idées :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Garder le cap sur le long terme (1/2)

*Une fois ta détox de 45 jours terminée, comment comptes-tu maintenir un équilibre numérique sain ? L'objectif n'est pas de bannir les écrans pour toujours, mais de créer une relation plus sereine avec eux.*

### **Mes nouvelles règles pour l'avenir :**

*Crée des règles claires et réalistes que tu pourras tenir sur le long terme.*

- Pas de téléphone avant..... le matin .
- Pas d'écran après..... le soir.
- Journée(s) sans réseaux sociaux : .....
- Notifications désactivées en permanence pour :.....
- Temps d'écran limité à \_\_\_\_\_ par jour

### **Autres règles personnelles :**

---

---

---

---



# Garder le cap sur le long terme

## (2/2)

**Ce que je fais si je sens que je replonge :**

---

---

---

---

**Mon engagement envers moi-même :**

---

---

---

---





# Les bienfaits de ma détox numérique (1/3)

*Après ces 45 jours, prends le temps de noter tous les bienfaits que tu as ressentis. Cette page sera précieuse pour te rappeler pourquoi ça vaut le coup de continuer !*

**Pour ma santé mentale :**

---

---

---

---

**Pour ma santé physique :**

---

---

---

---



# Les bienfaits de ma détox numérique (2/3)

**Pour mes relations sociales :**

---

---

---

---

**Pour mon temps libre :**

---

---

---

---

**Pour ma concentration :**

---

---

---

---



# Les bienfaits de ma détox numérique (3/3)

**Pour ma productivité :**

---

---

---

---

**En une phrase, ce que cette détox numérique m'a apporté :**

---

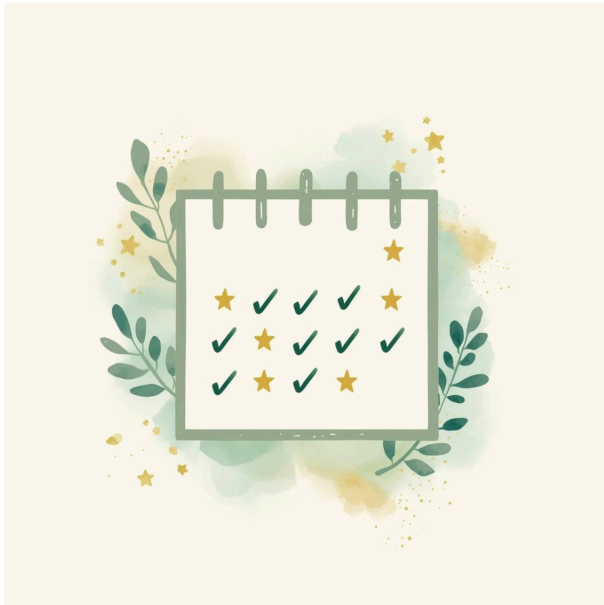
---

---

---

*Tu mérites ce que la vie a de meilleur à t'offrir. Ne laisse pas ton téléphone te prendre en otage. Brise ces chaînes et sois libre ! ♥*





# Mon journal de déconnexion Tableau de suivi (1/4)

*Utilise ce tableau pour suivre tes 45 jours de détox. Chaque jour, note la durée de ta pause et comment tu t'es senti(e).*

	Date	Temps	Lieu	Comment je me sentais
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



# Mon journal de déconnexion

## Tableau de suivi (2/4)

	Date	Temps	Lieu	Comment je me sentais
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				



# Mon journal de déconnexion

## Tableau de suivi (3/4)

	Date	Temps	Lieu	Comment je me sentais
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				



# Mon journal de déconnexion

## Tableau de suivi (4/4)

	Date	Temps	Lieu	Comment je me sentais
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				



# PARTIE 4

## Changer mon état d'esprit



**Transforme ton dialogue intérieur  
et libère-toi des pensées toxiques**



"Stop aux pensées qui tournent en boucle"



# Les distorsions cognitives (1/2)

Les distorsions cognitives sont ces pensées qui déforment la réalité, comme des lunettes qui nous feraient voir le monde plus sombre qu'il ne l'est. Elles nous poussent souvent à nous juger sévèrement, à douter des autres, ou à anticiper le pire.

Ces schémas de pensée, qui s'imposent parfois sans qu'on s'en rende compte, alimentent le stress et l'anxiété. On se retrouve alors à ruminer, à grossir les difficultés, et nos émotions finissent par en être altérées. C'est comme si notre esprit montait en épingle des situations qui, vues avec plus de recul, seraient bien plus légères.

**Voici quelques types courants de distorsions cognitives :**

La pensée du  
"tout ou rien"

C'est tout voir en noir ou blanc, sans laisser de place aux nuances.

**Par exemple :**  
*"Si je ne suis pas parfait(e), alors je ne vauds rien."*

La sur-  
généralisation

C'est quand on tire une conclusion trop large à partir d'un seul événement.

**Par exemple :**  
*« J'ai échoué une fois, donc je vais toujours échouer. »*

Le  
catastrophisme

C'est cette tendance à imaginer le pire scénario possible.

**Par exemple, se dire :**  
*« Si je commets une erreur, tout le monde va me juger et penser que je suis nul. »*



# Les distorsions cognitives (2/2)

## Lire dans les pensées

C'est cette tendance à croire qu'on sait ce que les autres pensent, en partant souvent du principe que leur opinion sur nous est négative.

### **Par exemple :**

*« Elle ne m'a pas salué ce matin, elle doit sûrement m'en vouloir. »*

## La personnalisation

C'est se reprocher des événements qui échappent à notre contrôle.

### **Par exemple :**

*« Il pleut aujourd'hui, c'est sûrement parce que j'ai organisé ce pique-nique. »*

## Les "je dois" qui nous enferment

C'est se dire "je dois" ou "il faut" pour se fixer des attentes impossibles à tenir.

### **Par exemple :**

*"Je devrais toujours être heureux(se)."*





# Identifier mes distorsions (1/2)

Semaine : \_\_\_\_\_ Mois : \_\_\_\_\_ Année : \_\_\_\_\_

Prends un moment pour repenser à une situation récente qui t'a laissé un sentiment d'inconfort ou t'a fait tourner en rond dans ta tête.

Observe-la avec un peu de recul : quelles pensées se sont emballées ? Peut-être as-tu sauté aux conclusions, ou généralisé à partir d'un seul détail ?

**Identifier ces petits pièges de l'esprit, c'est souvent le premier pas pour s'en libérer.**

*Décris une situation récente : qu'est-ce qui s'est passé ? À quoi as-tu pensé sur le moment ?*

Par exemple : “je n'ai pas reçu de réponse à mon e-mail tout de suite”.

---

---

---

---

---



# Identifier mes distorsions (2/2)

*Identifie la distorsion : quelle(s) distorsion(s) cognitive(s) reconnais-tu dans ta réaction ?*

Par exemple, dans la situation précédente : la distorsion identifiée est la lecture de pensée — « ils doivent être fâchés contre moi. »

---

---

---

---

---

*Remets ta pensée en question : quelles preuves as-tu pour ou contre cette idée ? Comment pourrais-tu voir les choses autrement ?*

Par exemple, ici on a : « il y a sûrement plein de raisons à ce retard, sans aucun lien avec moi. »

---

---

---

---

---





# Changement d'état d'esprit (1/2)

Changer d'état d'esprit, c'est avant tout apprendre à se regarder autrement et à aborder ses expériences avec un nouveau regard.

En identifiant ces petites voix intérieures qui nous tirent vers le bas, on peut peu à peu apaiser cette spirale de pensées qui tournent en boucle.

C'est comme ouvrir une fenêtre dans une pièce confinée : soudain, la lumière entre différemment et l'horizon s'élargit.

- *Prends un moment pour noter tes croyances limitantes et tes pensées négatives dans la colonne "Critique intérieur".*
- *Ensuite, fais appel à ton "Coach intérieur" en reformulant chaque affirmation qui te freine.*
- *Imagine les mots que tu choisirais pour encourager un ami cher.*
- *Tu pourras toujours revenir à ces réponses bienveillantes quand tu auras besoin d'un coup de pouce.*



# Changement d'état d'esprit (2/2)

## Exemples :

*Je n'y arriverai pas* → *Je m'autorise à essayer*  
*Je suis nulle* → *Je fais de mon mieux et c'est suffisant*

Critique intérieur







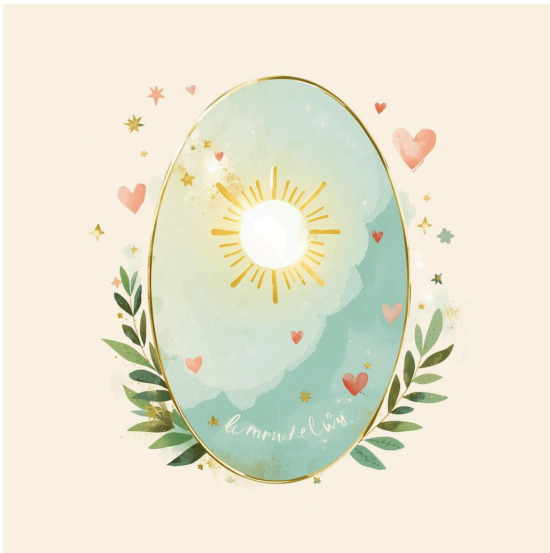
Coach intérieur











# Créer mes affirmations positives (1/2)

Les affirmations, ce sont ces petites phrases positives qu'on se répète à soi-même. Elles ont le pouvoir de réorienter notre mental, de nous aider à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

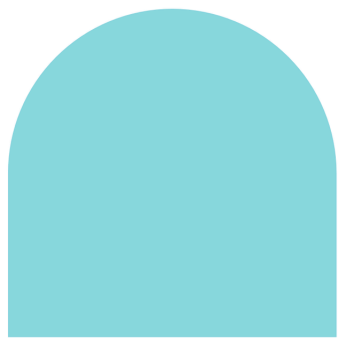
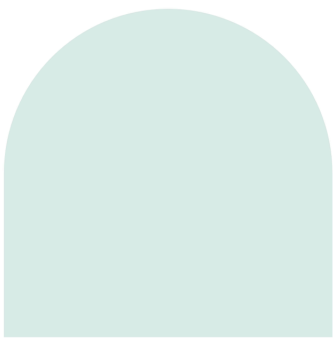
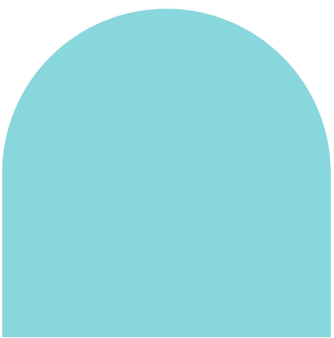


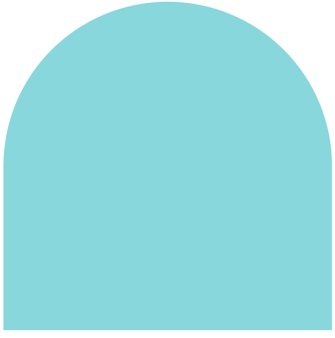




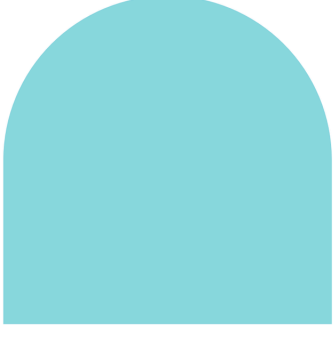





En nous concentrant sur ce qui va bien, on peut apaiser le tourbillon des pensées et cultiver une confiance plus solide. Pour qu'elles résonnent vraiment, commence-les par « Je suis » : c'est une façon simple et puissante de t'ancrer dans ta propre force.

## **Voici quelques exemples pour t'inspirer :**

- Pour la confiance : « Je suis confiant(e) en mes capacités et je me fais confiance. »
- Pour le calme intérieur : « Je reste calme et centré(e), quelle que soit la situation. »
- Pour une vision positive : « Je sais voir le bon côté de chaque journée et je suis ouvert(e) aux nouvelles opportunités. »
- Pour apaiser le stress : « Je relâche les tensions et je laisse la paix s'installer en moi. »



# Créer mes affirmations positives (2/2)

*Répète-les chaque matin devant ton miroir, ou écris-les sur des post-it que tu colles là où tu les verras souvent.*



# PARTIE 5

## Nourrir un esprit apaisé



**Cultive le positif et ancre ton bien-être  
dans la durée**





# Cultiver la gratitude

La gratitude, c'est un peu comme un muscle qu'on entraîne. Plus on la pratique, plus elle nous aide à changer de regard. Au lieu de rester bloqué sur ce qui nous manque ou ce qui nous pèse, elle nous invite doucement à tourner notre attention vers les petites et grandes choses que l'on apprécie déjà.

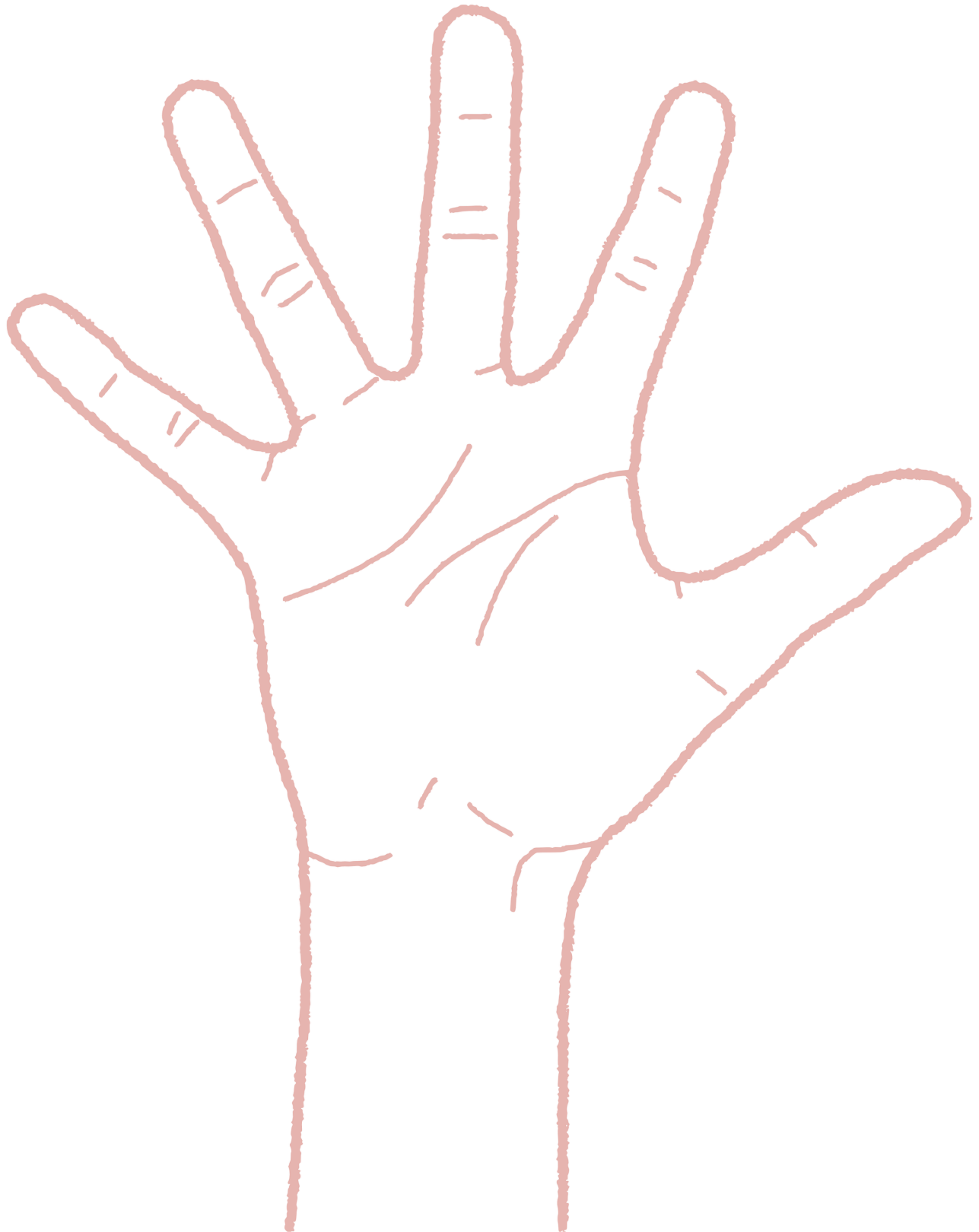
C'est un ancrage précieux : cela peut vraiment égayer notre humeur, nous rendre plus solides face aux épreuves, et nous aider à cultiver un état d'esprit plus positif et serein au quotidien.

Pour commencer, prends un instant pour toi. Ferme les yeux si tu veux, et pense à cinq choses pour lesquelles tu ressens une réelle reconnaissance. Ça peut être tout simple : un rayon de soleil, un bon café, le sourire d'un proche, un moment de calme...

*Ensuite, écris-les, une par une, sur les doigts de la main dessinée sur la page suivante. Comme un petit rappel concret de tout ce qui est déjà là, juste sous tes yeux.*



# Cultiver la gratitude





# Se donner un cap (1/3)

Quand ton esprit s'emballe, qu'il revient sans cesse sur le passé ou s'épuise dans des scénarios imaginaires, lui offrir une boussole peut tout changer.

Se fixer des objectifs, c'est simplement choisir de canaliser ton énergie vers ce qui est à construire, plutôt que de la laisser se perdre dans ce qui a été ou ce qui pourrait être. **C'est un acte d'orientation, une manière de reprendre la barre.**

*Comment définir des objectifs qui te ressemblent et te portent :*

✔ **Découpe la montagne en cailloux** : Un objectif trop vaste peut paralyser. Prends le temps de le décomposer en étapes concrètes et réalisables. Par exemple, "me remettre en forme" devient "marcher 30 minutes trois fois cette semaine" ou "préparer mes repas le dimanche soir".

✔ **Sois un roseau, pas un chêne** : La rigidité est souvent l'ennemie du progrès. Tes objectifs sont des guides, pas des lois immuables. Si les circonstances changent, ajuste le cap sans culpabilité. L'essentiel est d'avancer dans la bonne direction, pas d'atteindre une perfection illusoire.

✔ **Souligne chaque victoire, même minuscule** : La motivation se nourrit de reconnaissance. As-tu réussi à te concentrer 25 minutes sur une tâche difficile ? À prioriser une soirée repos ? Célébre-le ! Un carnet de bord, un message à un ami, un petit plaisir... reconnaître tes progrès, c'est alimenter le moteur pour la suite.



# Se donner un cap (2/3)

Mes objectifs à court terme (cette semaine, ce mois-ci) :

Four light blue rounded rectangular boxes for writing short-term objectives.

Mes objectifs à moyen terme (dans les 3-6 prochains mois) :

Four light blue rounded rectangular boxes for writing medium-term objectives.



# Se donner un cap (3/3)

Mes objectifs à long terme (d'ici un an ou plus) :

Four horizontal light blue rounded rectangular bars for writing long-term objectives.

Le premier petit pas que je fais dès aujourd'hui :

Four horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the first small step.





## Mes planificateurs hebdomadaire et mensuel (1/3)

Organiser ta semaine, c'est comme tracer un chemin clair au milieu du brouillard de tes pensées. Cela t'évite de t'égarer dans des ruminations sur le passé ou des inquiétudes pour l'avenir, et te ramène, pas à pas, à l'essentiel : l'ici et maintenant.

Ne vois pas cela comme une liste de tâches inflexible, un carcan qui t'étouffe. Imagine plutôt un compagnon de route, une trame souple qui te soutient. Elle est là pour te rappeler tes priorités quand ton esprit s'emballe, pour t'offrir un cadre rassurant tout en laissant place à l'imprévu et à l'inspiration du moment.

**C'est un outil pour naviguer avec plus de sérénité, pas pour te diriger d'une main de fer.**



# Mon planificateur hebdomadaire (2/3)

Semaine du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Mar	
Mer	
Jeu	
Sam	
Dim	
Idées & Inspirations	

**Objectifs hebdomadaires**

-----

-----

-----

**Liste de tâches**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Notes**

**Choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) aujourd'hui**



# Mon planificateur mensuel (3/3)

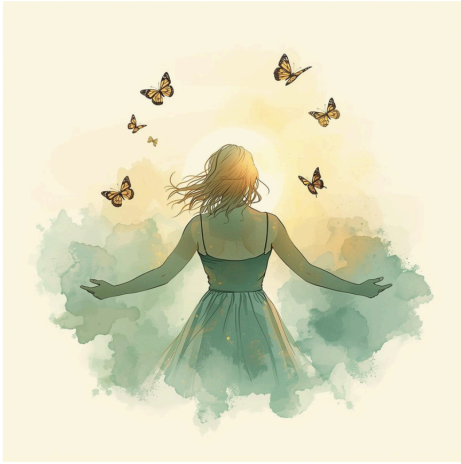
Mois :

Année :

Petites actions quotidiennes pour m'aider à gérer les pensées excessives,  
développer des habitudes positives et favoriser la clarté mentale.

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam





# Réflexion finale (1/3)

Date:     /     /

Tu es arrivé(e) au bout de ce guide. Avant de tourner la page, arrête-toi un instant. Regarde le chemin que tu viens de parcourir : toutes ces pages lues, ces exercices que tu as pris le temps d'essayer...

Chacun de ces moments, même les plus simples, t'a rapproché un peu plus d'un esprit léger, d'une sérénité retrouvée. C'est déjà beaucoup.

*Ce qui a changé pour moi depuis le début de ce guide :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Réflexion finale (2/3)

*Les outils que je veux garder dans mon quotidien :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ce que j'ai appris sur moi-même :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Réflexion finale (3/3)

*Un message d'encouragement que je m'écris pour les jours difficiles :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le changement ne se fait pas en un jour.

Sois patient(e) et bienveillant(e) envers toi-même.

Tu as déjà fait le plus important : tu as commencé. ♥







# Mes notes personnelles

Date:     /     /





# Mes notes personnelles

Date:     /     /

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





# Mes notes personnelles

Date:     /     /





# Mes notes personnelles

Date:     /     /

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





# Mes notes personnelles

Date:     /     /





# Mes notes personnelles

Date:     /     /

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





# Mes notes personnelles

Date:     /     /





Sève  
& Sens

# Merci

d'avoir pris ce temps pour toi. Tu es arrivé(e) au bout de ce guide, et ce n'est pas rien.

Dans un monde qui va si vite, tu as demandé toujours plus, tu as choisi de t'arrêter, de te poser, de prendre soin de ton mental.



Chaque page tournée, chaque exercice tenté, chaque prise de conscience — même petite — est une victoire silencieuse.



Le chemin vers un esprit apaisé n'est pas linéaire. Il y aura des jours où les pensées reviendront tourner en boucle, des moments où tu auras l'impression de revenir à la case départ. C'est normal. C'est humain.

Ce guide sera toujours là pour toi. Reviens-y quand tu en as besoin. Refais un exercice, relis une page. Il n'y a pas de règle, pas de jugement.

Tu mérites la paix intérieure.

Tu mérites de te sentir bien dans ta tête.

Tu mérites cette douceur que tu offres si souvent aux autres.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

