

# ✦ ✦ 7 Étapes pour Réguler ton Anxiété et Retrouver ton ✦ Énergie



By IPKCoach.



JE SUIS ISABELLE, COACH DE VIE ET  
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE.

AUPARAVANT, TRAVAILLEUR SOCIAL ET  
MANAGER.

DEPUIS MAINTENANT PLUSIEURS ANNÉES À  
MON COMPTE, J'ACCOMPAGNE LES FEMMES  
SENSIBLES SUR LEUR CHEMIN VERS  
L'INDÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE ET LE  
BIEN-ÊTRE PSYCHOCORPOREL.

A TRAVERS DIFFÉRENTS OUTILS, PRATIQUES,  
APPROCHES, MON INTENTION EST TOUJOURS  
DE VOUS RENDRE AUTONOME DANS VOTRE  
RECHERCHE D'APAIEMENT ET DE SÉRÉNITÉ.

JE VOUS AIDE À COMPRENDRE COMMENT VOUS  
FONCTIONNEZ, COMMENT VOUS PENSEZ, CE  
EN QUOI VOUS CROYEZ ET QUI FAIT QUE VOUS  
VIVEZ CETTE RÉALITÉ AUJOURD'HUI.

DANS CET E-BOOK, JE VAIS PARTAGER AVEC  
TOI LES PRATIQUES ET OUTILS QUI M'ONT  
PERMIS DE SURMONTER MES PÉRIODES LES  
PLUS DIFFICILES D'ANXIÉTÉ ET DE  
DÉPRESSION.

SI TU TRAVERSES UNE PHASE OÙ TU TE SENS  
SANS ÉNERGIE, SANS MOTIVATION, ET EN  
PROIE À UNE ANXIÉTÉ ÉCRASANTE, CE GUIDE  
EST POUR TOI.

JE VAIS T'ACCOMPAGNER PAS À PAS VERS LA  
RECONNEXION AVEC TON CORPS, TON ESPRIT  
ET TA SÉCURITÉ INTÉRIEURE.

SI JE DEVAIS TOUT REPRENDRE DEPUIS LE  
DÉBUT, VOICI CE QUE JE FERAIS...



# 1

## Je sortirais chaque jour marcher dans la nature

**Pourquoi c'est important :** La connexion avec la nature a des effets puissants sur la régulation du système nerveux. Marcher dehors permet de libérer des endorphines, de réduire le cortisol (l'hormone du stress) et de calmer l'esprit.

**Conseils pratiques :**

- Prends un moment chaque jour pour marcher, même si ce n'est que 15-20 minutes.
- Choisis un environnement naturel si possible (parc, forêt, bord de mer).
- Laisse ton téléphone à la maison pour te connecter pleinement à tes sensations.



## 2

# Je journaliserais mes émotions, mes états d'âme et mes ruminations, matin et soir

**Pourquoi c'est important :** L'écriture permet de clarifier tes pensées, d'externaliser tes peurs et d'apaiser les ruminations. Cela crée un espace pour accueillir tes émotions sans jugement.

### **Conseils pratiques :**

- Matin : Écris tes pensées dès le réveil. Comment te sens-tu ? Quelles sont tes préoccupations pour la journée ?
- Soir : Reviens sur ta journée. Quelles émotions sont apparues ? Qu'est-ce qui t'a mis mal à l'aise ?

### **Exercice :**

Écrire trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) avant de dormir pour réorienter ton esprit vers la positivité.



### 3

## J'apprendrais à mieux respirer

**Pourquoi c'est important :** La respiration consciente est l'un des moyens les plus rapides de calmer le système nerveux. En activant le système nerveux parasympathique, tu peux ralentir ton rythme cardiaque et apaiser l'anxiété.

**Exercices de respiration :**

- Respiration diaphragmatique : Inspire profondément en gonflant ton ventre et expire lentement.
- Cohérence cardiaque : Respire pendant 5 secondes, puis expire pendant 5 secondes, et répète pendant 5 minutes.

**Astuce :** Fais ces exercices avant de dormir ou lors des moments de stress.



## 4

# J'apprendrais à écouter les besoins de mon corps à travers des exercices somatiques

**Pourquoi c'est important :** Ton corps retient souvent les tensions liées au stress et à l'anxiété. Les exercices somatiques permettent de relâcher ces tensions en réapprenant à ressentir et à répondre aux besoins du corps.

**Exercices somatiques simples :**

- Shaking : Debout, secoue ton corps pendant quelques minutes pour libérer l'énergie stagnante.
- Grounding : Marche pieds nus pour sentir la terre et reconnecter ton corps avec la nature.

**Rappel :** Écoute toujours ton corps. Fais ces exercices à ton propre rythme.



## 5

# J'apprendrais à reconnaître les différents états de mon système nerveux afin de pouvoir le réguler

**Pourquoi c'est important :** Le système nerveux fonctionne en différents états (sécurité, lutte/fuite, immobilisation). Reconnaître dans quel état tu te trouves te permet de prendre des mesures pour te réguler.

### **Reconnaître les états :**

- État de sécurité : Détendu, ouvert aux autres, calme.
- État de lutte/fuite : Anxiété, stress, agitation, vigilance.
- État d'immobilisation : Engourdissement, fatigue extrême, dépression.

### **Comment te réguler :**

- Lorsque tu te sens en lutte/fuite, pratique la respiration ou fais une activité physique douce.
- Lorsque tu te sens immobilisé(e), intègre du mouvement (marcher, danser).



6

# Je travaillerais à reconstruire ma confiance en moi et en ma sécurité intérieure

**Pourquoi c'est important :** Le manque de confiance en soi amplifie l'anxiété. Pour retrouver ton énergie, il est essentiel de reconstruire cette confiance, non seulement en toi, mais aussi en ton environnement.

**Exercice de reconstruction :**

- Affirmations positives : Écris et répète des affirmations chaque jour (« Je suis capable de surmonter cette épreuve », « J'ai la force intérieure nécessaire »).
- Visualisation : Visualise-toi réussissant dans une situation qui te cause de l'anxiété.
- Télécharge le guide des 5 techniques pour gagner confiance en soi!

**Rappel :** La confiance se construit progressivement. Chaque petit pas compte !



# Je me ferais accompagner

## Pourquoi c'est important :

Se faire aider par un coach ou un thérapeute peut accélérer ta guérison. Un accompagnement professionnel te guide à travers tes blocages émotionnels et t'offre des outils adaptés à ta situation.

## Conseils pour bien choisir :

- Trouve un accompagnement qui résonne avec toi (thérapie, coaching de vie, techniques somatiques...).
- Ecoute ton corps, tes ressentis, ils sont les meilleurs guide pour toi.
- Ne reste pas seule. Entoure-toi de personnes bienveillantes et de soutien.



J'espère que vous aurez trouvé dans ce livret des pistes pour commencer à prendre soin de vous et remettre du sens dans la vie que vous menez aujourd'hui.



Rappelez-vous que le changement prend du temps et que seule la douceur envers soi-même vous permettra d'accéder tôt ou tard au bien-être que vous recherchez.

**FOLLOW ME**

Ne laissez pas votre tête vous raconter des histoires et entretenir les mêmes schémas.  
Faites vous confiance et apprenez avec bienveillance à être en sécurité avec vous-même.

Pour continuer à me suivre, n'hésitez pas à vous abonner à mes comptes sur les réseaux sociaux et à aller visiter mon blog où d'autres ressources vous attendent.

Avec tout mon amour.

Isa

