


KIT EXPRESS :

**10 techniques pour
calmer une crise
d'angoisse**

et poser les premières
pierres d'un
vrai changement



10 techniques pour apaiser une crise d'angoisse

Ou comment passer de tsunami émotionnel à calme (presque) absolu

Tu vas découvrir ici 10 outils concrets pour apaiser une montée d'angoisse.

Mais attention :

- ☞ Ce sont des techniques de régulation, pas des solutions miracles.
- ☞ Pour qu'elles soient vraiment efficaces le jour où ça déborde, il faut les tester, les apprivoiser et s'entraîner régulièrement.

Mon conseil : commence dans un moment calme, observe ce qui te fait du bien, et entraîne-toi chaque jour quelques minutes.

La cohérence cardiaque :

Un classique pour calmer rapidement le système nerveux.

Cette méthode régule le rythme cardiaque via la respiration.

Résultat : le stress redescend, le corps se détend.

Comment faire ?

Inspire pendant 5 secondes, puis expire pendant 5 secondes.

Continue ce rythme pendant plusieurs minutes, en te concentrant uniquement sur ta respiration.

Tu peux compter dans ta tête ou utiliser une application.

Un léger inconfort au début est normal. Avec la pratique, l'effet devient de plus en plus rapide et profond.

L'exercice de la bougie :

Une variante plus intuitive de la cohérence cardiaque.

Souffler doucement sur une bougie (imaginaire ou réelle) permet de ralentir le rythme cardiaque et d'apaiser les tensions internes.

Comment faire ?

Visualise une bougie devant toi.

Souffle dessus lentement, juste assez pour faire bouger la flamme sans l'éteindre.

Commence par une ou deux minutes, puis augmente la durée avec le temps.

Tu peux le faire partout, sans même de vraie bougie.

La pleine conscience :

Pour calmer le mental et revenir à l'instant présent.

Cette technique t'aide à prendre du recul sur les pensées parasites, à te reconnecter à ton corps et à apaiser ton stress.

Comment faire ?

Choisis une action du quotidien (se brosser les dents, boire un café, marcher...).

Concentre-toi sur toutes les sensations : les sons, les textures, les goûts, les odeurs. Quand ton esprit s'égaré, ramène-le doucement à ce que tu es en train de vivre, sans te juger.

Quelques minutes suffisent pour entraîner ton cerveau à se recentrer.

L'étirement des yeux :

Une technique corporelle rapide qui stimule le nerf vague.

Elle permet de sortir de l'état de sidération ou de blocage souvent déclenché par l'angoisse.

Comment faire ?

Croise tes mains derrière la tête, les épaules détendues.

Garde la tête immobile et regarde dans le coin supérieur droit de ton champ de vision.

Maintiens quelques secondes, puis fais la même chose du côté gauche.

Tu peux ressentir un léger vertige, c'est normal. À tester d'abord dans un moment calme.

Le massage des oreilles :

Un geste simple pour apaiser le système nerveux.

Ce massage active certaines zones du nerf vague, ce qui induit une détente quasi immédiate.

Comment faire ?

Masse doucement l'ensemble de ton oreille avec des mouvements circulaires : commence par le pavillon, puis le lobe, puis tout le contour.

Insiste un peu sur les zones plus rigides.

Concentre-toi sur les sensations physiques : c'est ça qui envoie le signal de calme au cerveau.

Le lieu sûr :

Une visualisation pour créer un refuge intérieur.

Utilisée en sophrologie, EMDR et hypnose, cette technique t'aide à te reconnecter à une sensation de sécurité, surtout quand l'angoisse prend trop de place.

Comment faire ?

Installe-toi confortablement, ferme les yeux et prends trois grandes respirations.

Imagine un lieu dans lequel tu te sens bien : un endroit réel ou imaginaire (plage, forêt, pièce, jardin...).

Visualise chaque détail : les sons, les couleurs, les odeurs, les textures...

Laisse-toi imprégner par cette sensation de calme.

Quand tu es prêt(e), respire profondément et reviens doucement à ton environnement.

Le câlin papillon :

Pour apaiser les émotions et rétablir l'équilibre dans ton corps.

Cette technique corporelle issue de l'EMDR aide à calmer le système nerveux, en particulier quand l'angoisse fait bouillir tes émotions.

Comment faire ?

Croise les bras devant toi, les mains posées sur les clavicules.

Alterne des tapotements doux de la main droite à la main gauche, lentement.

Respire profondément, sens le calme s'installer progressivement.

Tu peux aussi croiser les bras en posant tes mains sur tes épaules, tes bras ou tes jambes, selon ce qui te paraît plus confortable.

Quelques minutes suffisent pour détendre tes émotions.

Le body scan :

Pour faire le point sur les tensions de ton corps et relâcher ce qui bloque.

Cette technique de relaxation très utilisée en sophrologie t'apprend à mieux écouter ton corps et à libérer les zones de stress accumulées.

Comment faire ?

Installe-toi confortablement, assise ou allongée.

Fais trois grandes inspirations profondes.

Balaye mentalement ton corps, en commençant par le sommet du crâne et en descendant jusqu'aux orteils.

Observe les zones tendues ou détendues, sans juger, sans t'attarder sur les douleurs.

Si ton esprit part ailleurs, ramène-le doucement à l'exercice.

Respire profondément pour revenir au moment présent.

Le geste d'ancrage :

Pour créer un signal simple et puissant qui t'apaise sur le moment.

C'est une technique de sophrologie qui associe un petit geste à une sensation de sécurité.

Comment faire ?

Choisis un geste discret : frotter deux doigts l'un contre l'autre, par exemple.

Inspire, expire profondément trois fois.

Fais ton geste en répétant mentalement : « Je suis en sécurité ».

Concentre-toi uniquement sur ce geste et la sensation de calme qui l'accompagne.

Le 5-4-3-2-1 :

Pour stopper net les pensées envahissantes et te reconnecter au présent.

Cette méthode issue des thérapies cognitivo-comportementales utilise tes sens pour ancrer ton esprit dans la réalité.

Comment faire ?

Quand l'angoisse arrive, nomme mentalement 5 choses que tu vois autour de toi.

Puis, touche 4 objets proches.

Ensuite, écoute et nomme 3 sons que tu entends.

Puis, identifie 2 odeurs que tu sens.

Enfin, repense à un goût que tu ressens.

Prends le temps de vraiment ressentir chaque sensation.

Tu déplaces ton attention de tes pensées vers le moment présent, ce qui calme l'angoisse.

FICHE PERSONNALISABLE : Ma technique d'apaisement préférée

Cette fiche te permet de garder sous la main, clairement et simplement, la technique qui t'aide le plus pendant une crise d'angoisse. L'idée est que, dans le feu du moment, tu n'aies pas à réfléchir : tout est noté ici, étape par étape, pour pouvoir l'appliquer directement.

Ma technique préférée :

Les étapes de la techniques :

Décris la technique avec tes propres mots pour te l'approprier

Pourquoi elle me fait du bien :

décris en quelques mots ce que tu ressens quand tu l'utilises

Ce qui m'aide à la faire fonctionner :

(ex : endroit calme, musique douce, respiration lente, position allongée...)

Les pièges à éviter :

(ce qui pourrait m'empêcher de la mettre en place efficacement)

FICHE PERSONNALISABLE : Mon kit anti crise express

Cette fiche regroupe, en version courte, les éléments qui t'aident le plus à gérer une crise d'angoisse. L'objectif : pouvoir la consulter en urgence, même si tu n'as pas l'énergie de réfléchir ou de chercher dans plusieurs documents.

Mes 3 techniques d'apaisement préférées :

Mes phrases ressources

Écris 2 à 3 phrases qui t'apaisent ou te rassurent, à lire ou à répéter pendant la crise (ex. : « Ça va passer, c'est déjà arrivé et j'ai réussi à m'en sortir »).

Objets ou ressources matérielles

Liste 2-3 objets qui t'aident (ex. : un galet à tenir dans la main, un foulard avec une odeur rassurante, un casque avec une playlist apaisante).

Rappels rapides après la crise

Indique les actions simples qui t'aident à récupérer une fois la crise passée (ex. : boire un verre d'eau, faire 5 respirations profondes, marcher 5 minutes).

Toutes ces techniques peuvent être de précieuses alliées pour apaiser tes émotions et retrouver **plus de sérénité au quotidien.**

Mais elles ne remplacent pas un vrai travail de fond pour **mettre fin aux crises d'angoisse** de manière durable.

Si tu veux comprendre en profondeur ce qui déclenche tes crises et savoir comment en sortir pour de bon, ma formation **DON'T PANIC** est faite pour toi.

Tu y trouveras :

- des outils détaillés,
- des exercices concrets,
- et une méthode claire pour reprendre le contrôle et retrouver une vie apaisée.

Et avec le code FREEBEE, profite de **-10% sur le prix.**
Rendez vous sur www.adontpanic.fr