

Programme 7 jours

Apaiser les crises d'angoisse et l'anxiété

Un plan simple et guidé, jour après jour, pour réduire
vos crises

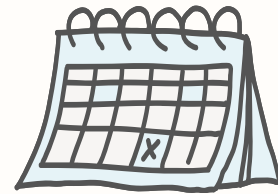
**Vous avez décidé d'agir, et c'est déjà
une victoire.**

Ce programme de 7 jours est conçu pour vous accompagner pas à pas, avec des exercices simples et accessibles, afin de réduire vos crises et retrouver confiance jour après jours.

Rappel : Ce programme est complémentaire, il ne remplace pas un suivi médical.

Comment utiliser ce programme ?

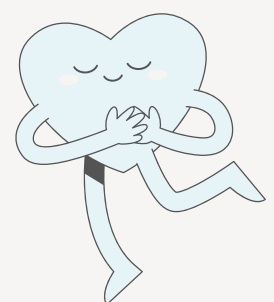
Lire une section par jour



**Faire les exercices proposés
(5 à 15 minutes)**



**Être bienveillant(e) avec soi-même.
Si un jour est manqué,
reprendre tranquillement.**



Sommaires

Comprendre ce qu'il se passe dans votre corps

- Ce qu'est une crise d'angoisse biologiquement
- Pourquoi le cœur accélère
- Pourquoi on a l'impression d'étouffer
- Pourquoi ce n'est pas dangereux
- Le rôle du système nerveux

La Méthode RESET

90 secondes pour revenir en sécurité

Avant de commencer

Si une crise survient pendant les 7 jours

Jour 1 – Respiration consciente

- Présentation de la respiration en carré et abdominale.
- Exercice pratique (5 minutes).
- Note à écrire : "Ce que j'ai ressenti après cet exercice."

Jour 2 – Routine du matin

- Commencer la journée sans téléphone pendant 15 minutes.
- Respiration + étirement + verre d'eau.
- Affirmation positive du jour : “Je commence ma journée dans le calme.”

Jour 3 – Alimentation apaisante

- Limiter café/sucre → privilégier petit-déjeuner équilibré.
- Exemple de repas simple anti-anxiété.
- Petit défi : ajouter un aliment riche en magnésium (banane, amandes).

Jour 4 – Bouger pour libérer les tensions

- Marche de 15-20 minutes (ou yoga doux).
- Respiration pendant la marche.
- Journal express : “Comment je me sens après avoir bougé ?”


Jour 5 – Gérer ses pensées

- Technique : écrire ses pensées anxieuses → puis écrire une réponse rationnelle/apaisante.
- Exemple concret : “Je vais perdre le contrôle” → “Non, c’est une crise, elle finit toujours par passer.”

Jour 6 – Routine du soir

- Éteindre les écrans 30 min avant de dormir.
- Tisane apaisante.
- Respiration abdominale allongé(e) dans le lit.
- Affirmation du soir : “Mon corps est fatigué, il sait retrouver le sommeil.”

Jour 7 – Bilan & plan de continuité

- Mini-bilan écrit : “Qu’est-ce qui m’a le plus aidé cette semaine ?”
 - Encouragement : continuer une habitude par semaine (respiration, marche, journal).
- 

Comprendre ce qui se passe dans votre corps

Avant de commencer les exercices, j'aimerais que vous compreniez quelque chose d'essentiel.

Si vous faites des crises d'angoisse, vous avez peut-être déjà pensé que quelque chose n'allait pas dans votre corps.

Que votre cœur battait "anormalement", que vous manquiez d'air, ou que vous étiez en train de perdre le contrôle.

En réalité, ce que vous vivez est une réaction très puissante... mais naturelle.

Une crise d'angoisse n'est pas un dysfonctionnement, c'est une alarme.

Une alarme qui se déclenche trop fort, trop vite, parfois sans raison apparente, mais une alarme quand même.

Si vous avez déjà vécu une crise d'angoisse, vous savez à quel point les sensations peuvent sembler incontrôlables. Le cœur qui s'accélère, la respiration qui devient étrange, cette impression que quelque chose "ne va pas".

Mais avant d'essayer de calmer ces sensations, il est important de comprendre pourquoi elles apparaissent.

Parce qu'elles n'arrivent pas par hasard.

Pourquoi le corps s'emballe ?

Quand une crise commence, ce n'est pas parce que votre corps se dérègle.

C'est parce qu'il se met en mode protection.

Votre cerveau possède un système d'alerte très ancien, conçu pour réagir face au danger.

Autrefois, il s'agissait d'un prédateur. Aujourd'hui, cela peut être une pensée, une inquiétude ou un stress accumulé.

Dans les deux cas, le mécanisme est le même : le cerveau déclenche une réaction en chaîne. Il libère de l'adrénaline, accélère le rythme cardiaque et prépare les muscles à agir.

Ce que vous ressentez n'est donc pas une faiblesse.

C'est une réponse automatique de survie.

Et presque aussitôt, la respiration change. Certaines personnes ont l'impression de manquer d'air, d'autres ressentent une oppression ou des vertiges. Ce sont souvent ces sensations qui inquiètent le plus.

Pourtant, là encore, il existe une explication simple.

La respiration et la sensation d'étouffer

Lorsque l'alerte s'active, votre respiration devient plus rapide, parfois plus superficielle.

C'est un réflexe automatique : le corps cherche à augmenter l'apport en oxygène pour faire face au "danger".

Le problème, c'est que ce rythme accéléré modifie l'équilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans votre corps.

Ce déséquilibre peut provoquer une sensation d'étouffement, des vertiges, une oppression dans la poitrine ou une impression d'irréalité.

Ces sensations sont impressionnantes, mais elles ne sont pas dangereuses.

Votre corps ne manque pas d'air. Il respire simplement trop vite. Et une respiration trop rapide peut être régulée.

C'est une bonne nouvelle : cela signifie que vous avez un levier direct pour apaiser la crise.

Mais lorsque ces sensations apparaissent, l'esprit entre souvent en scène.

Pourquoi les pensées deviennent catastrophiques ?

Quand le corps s'emballe et que les sensations deviennent intenses, l'esprit cherche une explication.

Il essaie de comprendre ce qui se passe... rapidement.

Et dans l'urgence, il choisit souvent le scénario le plus alarmant.

“Je vais perdre le contrôle.”

“Je vais m'évanouir.”

“Il va m'arriver quelque chose de grave.”

Ces pensées ne sont pas des prédictions.

Elles sont une tentative du cerveau de donner du sens à une montée d'adrénaline.

Plus les sensations physiques sont fortes, plus les pensées peuvent devenir dramatiques. Et plus ces pensées deviennent dramatiques, plus elles entretiennent l'alerte.

Un cercle se crée.

La bonne nouvelle, c'est que ce cercle peut être interrompu.

À ce stade, vous comprenez maintenant une chose essentielle :
Le cœur qui s'accélère, la respiration qui change, les pensées qui s'emballent... tout cela fait partie d'un même mécanisme de protection.

Votre corps ne vous trahit pas.
Il réagit.

Et si ce mécanisme peut se déclencher automatiquement, il peut aussi s'apaiser progressivement.

Avant d'entrer dans les exercices jour après jour, il est important que vous ayez un repère clair.

Un outil simple à utiliser lorsque l'angoisse monte.
Un fil conducteur à suivre quand les sensations deviennent intenses.

Voici ce protocole.

La Méthode RESET

Votre protocole anti-crise



RECONNAÎTRE

“C’est une montée d’adrénaline
Mon corps est en sécurité.”



TOUCHER

Main posée sur le sternum
Pression légère. 10 secondes

RESET

TRAVERSER

Ne fais rien. Observe
La vague redescend



SOUFFLER

Inspire normalement
Expire longuement x5



A utiliser dès les premiers signes de montée

Pourquoi la méthode RESET fonctionne ?

Quand l'angoisse monte, le mental s'emballé. C'est ce qui entretient la vague. **RESET** est différent. Il ne contrôle pas. Il guide. Un repère simple pour revenir en sécurité.

Reconnaître

Nommer la montée sans lutter

Etablir le contact

Revenir dans le corps

Souffler

Allonger l'expiration

Ecouter

Observer sans interpréter

Traverser

Laisser la vague redescendre

Si une crise survient pendant ces 7 jours

Si une crise arrive, une pensée peut surgir :

“Ça ne fonctionne pas.”

“Je n’y arriverai jamais.”

Respirez.

Une crise ne signifie pas que vous avez échoué.

Elle signifie simplement que votre corps apprend.

En 7 jours, on ne supprime pas tout, on commence à transformer.

Si cela arrive :

- Utilisez la Méthode **RESET**
- Continuez le jour prévu, même imparfaitement
- Ne faites pas de la crise une preuve contre vous

Traverser une crise différemment est déjà un progrès.



Jour 1 - Respiration consciente

Objectif du jour

Apprendre à utiliser la respiration pour calmer le corps et l'esprit.

Pourquoi ?

Lors d'une crise d'angoisse, le corps s'emballe : cœur qui bat vite, souffle court, impression d'étouffer. La respiration est l'outil le plus direct pour envoyer un signal de calme à votre cerveau.

Respiration en carré

4 - 4 - 4 - 4



Répétez le cycle 5 fois
≈ 5 minutes

Il existe une autre variante avec la respiration abdominale.

Respiration abdominale

Pour calmer les tensions



✓ Faites-le 10 fois pour calmer les tensions

Notes personnelles

(Écrivez quelques mots après l'exercice)

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

- Pratiquer cet exercice au moins 2 fois aujourd'hui (matin et soir).
- Noter vos sensations dans la partie Notes.



Demain, vous découvrirez comment instaurer une routine du matin pour démarrer la journée dans la sérénité.

“Je prends le contrôle sur ma respiration, je reprends le contrôle sur mon calme.”

Jour 2 – Routine du matin

Objectif du jour

Commencer la journée dans la sérénité et non dans le stress.

Pourquoi ?

Les premières minutes du réveil donnent le ton de la journée.

Un matin précipité nourrit le stress et l'anxiété.

Une routine douce crée calme, sécurité et contrôle.

Exercice pratique

15 minutes sans écran au réveil



Résultat

✨ Un début de journée plus calme, sans surcharge d'informations.

Petit plus du matin

Si vous en avez envie, prenez quelques secondes devant le miroir pour vous dire 3 affirmations positives, à voix haute ou dans votre tête.

Exemples d'affirmations :

“Je commence cette journée avec calme.”

“Je suis en sécurité dans mon corps.”

“Je fais de mon mieux aujourd’hui.”



Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Comment je me suis senti ce matin ?

Avant routine :

Après routine :

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

-Mettre en place cette routine du matin au moins une fois aujourd'hui, sans chercher la perfection.

Observer simplement les effets sur votre état intérieur.

-Noter vos sensations dans la partie Notes.



Demain, vous découvrirez comment adapter votre alimentation pour apaiser votre corps et réduire le terrain de l'anxiété.

“Je commence ma journée dans le calme et la confiance.”

Jour 3 – Alimentation apaisante

Objectif du jour

Adopter des choix alimentaires qui réduisent l'anxiété et favorisent l'équilibre.

Pourquoi ?

L'alimentation agit directement sur le système nerveux.

Certains aliments (café, sucre, alcool) excitent l'organisme et peuvent déclencher ou amplifier une crise.


D'autres (magnésium, oméga-3, vitamines B) aident au calme et à la régulation émotionnelle.

Mieux manger, c'est préparer son corps à mieux gérer l'anxiété.

Exercice pratique : soutenir son corps

Exemples à suivre pour se sentir mieux

 Limiter les excitants : pas de café, thé noir ou soda après 16h.

 Ajouter un aliment riche en magnésium à votre repas du jour :



 Prendre un repas équilibré : protéines + légumes + féculents.

 Boire 1,5 litre d'eau sur la journée.

À privilégier



Eau



Repas réguliers



Aliments simples



Fruits & Légumes

À limiter



Café



Sucre raffiné



Aliments ultra-transformés



Alcool

Le soir :

Préparez **une tisane apaisante**

Camomille, Verveine, Mélisse



Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Aliment apaisant ajouté aujourd'hui : _____

Mon énergie après le repas : _____

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

-Choisir au moins un ajustement aujourd'hui (alimentation, hydratation ou mouvement) et observer comment votre corps réagit, sans jugement.

-Noter vos sensations dans la partie Notes.



Demain, vous découvrirez comment utiliser le mouvement pour libérer les tensions et apaiser votre esprit.

“Chaque choix alimentaire est un pas vers plus de calme.”

Jour 4 – Bouger pour libérer les tensions

Objectif du jour

Utiliser le mouvement pour évacuer l'anxiété et relâcher les tensions accumulées.

Pourquoi ?

Quand l'anxiété monte, le corps se tend et stocke de l'énergie "bloquée". Le mouvement aide à relâcher ces tensions et à calmer le système nerveux.

Pas besoin de sport intense, une activité douce suffit.

Exercice pratique : marche consciente



Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Mon niveau d'énergie avant l'exercice : _____

Mon niveau d'énergie après : _____

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

- Tester un moment de mouvement conscient aujourd'hui, même court, et observer simplement les sensations.
- Noter vos sensations dans la partie Notes.



Demain, vous apprendrez à gérer vos pensées anxieuses pour réduire leur impact sur votre quotidien.

“Mon corps se libère, mon esprit s'apaise.”

Jour 5 – Gérer ses pensées

Objectif du jour

Apprendre à observer ses pensées anxieuses et leur répondre pour réduire leur pouvoir.

Pourquoi ?

Lors d'une crise ou dans l'anxiété quotidienne, les pensées catastrophiques prennent toute la place :

- “Je vais perdre le contrôle.”
- “Il va m'arriver quelque chose de grave.”

Ces pensées sont automatiques mais pas des vérités.

En les identifiant et en y répondant, vous reprenez le contrôle.

Exercice pratique : écrire et répondre



Pensée anxieuse

« Je vais m'évanouir »



Ce que le corps ressent

- Peur
- Tension
- Accélération du cœur



Réponse rationnelle

« C'est une crise d'angoisse.
Elle n'est pas dangereuse.
Elle finit toujours par passer. ».



Apaisement

- Le corps se calme progressivement
- Le système nerveux redescend

🔄 Répétez l'exercice avec 2 ou 3 pensées si besoin. 📖 Relisez la réponse 3 fois, à voix haute ou dans votre tête.

Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Pensée du moment : _____

Réponse apaisante : _____

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

-Prendre un moment aujourd'hui pour se familiariser avec l'exercice écrire et répondre, à votre rythme, sans vous forcer.



Demain, vous découvrirez comment instaurer une routine du soir pour préparer votre corps et votre esprit à un sommeil réparateur.

“Je ne suis pas mes pensées. Je choisis celles qui m'apaisent.”

Jour 6 – Routine du soir

Objectif du jour

Préparer son corps et son esprit à un sommeil réparateur.

Pourquoi ?

La soirée est un moment clé : si elle est agitée (écrans, stress, pensées), le sommeil devient difficile et l'anxiété s'accroît.

Une routine apaisante permet de réduire les tensions et d'envoyer au cerveau un signal de calme.

Exercice pratique : rituel apaisant du soir



L'important est de répéter ce rituel chaque soir, votre corps l'associera au sommeil.

Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10

Mission du jour

-Prendre un moment aujourd'hui pour relire les exercices proposés et repérer celui qui vous a été le plus utile jusqu'ici, sans chercher à analyser davantage.



Demain, vous ferez le bilan de votre semaine et préparerez la continuité avec un plan simple pour garder vos nouvelles habitudes.

“Mon corps sait se reposer, je lui fais confiance.”

Jour 7 – Bilan & continuité

Objectif du jour

Faire le point sur vos progrès et installer vos nouvelles habitudes dans la durée.

Pourquoi ?

Vous venez de parcourir 6 jours d'exercices. Même si l'anxiété est toujours là, vous avez déjà posé des bases. Ce bilan vous permet de voir vos progrès, de renforcer votre motivation et de préparer la suite.

Qu'est-ce qui m'a le plus aidé cette semaine ?

Quelle habitude ai-je envie de garder chaque jour ?

Plan de continuité

Les changements durables se construisent par **répétition**.

Pour renforcer vos progrès :



Choisissez **1 habitude clé** (respiration, marche, journal) à maintenir chaque jour.



Utilisez la **Méthode RESET** dès les premiers signes.



Reprenez **un jour du programme** si nécessaire, sans repartir de zéro.



Ajoutez progressivement d'autres habitudes vues cette semaine.

Avancez sans chercher la perfection.

La régularité est plus importante que l'intensité.

Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus approfondi pour la suite, vous pouvez m'écrire à : mariejevaisvivre@gmail.com

Notes personnelles (Écrivez quelques mots après l'exercice)

Mon habitude clé à conserver :

Mon ressenti global après 7 jours :

Mon niveau d'anxiété avant : /10 après : /10



“Chaque pas compte. Cette semaine, j’ai déjà avancé.”

Bravo !

Vous avez complété le Programme 7 jours



Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Si ce programme vous a aidé, vous pouvez continuer à renforcer ces bases dans les semaines à venir.

Une question ou vous souhaitez me partager votre expérience, vous pouvez m'écrire à :

mariejevaisvivre@gmail.com

Ce programme ne remplace pas un accompagnement médical ou thérapeutique.