# 📚 Conseils pratiques de bien-être émotionnel

> Ces exercices sont proposés comme des \*\*ressources d’auto-apaisement\*\*, à utiliser librement selon ce que tu ressens. Aucun de ces conseils ne remplace un suivi psychologique ou médical.

---

## 🧘 Méditation douce (2 à 5 min)

### Méditation d’attention sur le souffle

1. Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux si tu veux.

2. Concentre-toi sur l’air qui entre et sort par ton nez.

3. Quand une pensée arrive, observe-la… puis reviens doucement à ta respiration.

> \*Un moment de calme pour reconnecter corps et esprit, sans chercher la performance.\*

---

### Mini scan corporel de détente (2 à 4 min)

1. Ferme les yeux si tu es à l’aise.

2. Concentre-toi sur ton front, ta mâchoire, puis tes épaules… jusqu’aux pieds.

3. À chaque étape, relâche les tensions doucement.

> \*Un petit moment de recentrage quand tu te sens trop sollicité.\*

---

##🧩 Organisation douce

Méthode « 3 tâches » pour journées chargées

1. Note 3 choses que tu aimerais faire aujourd’hui. Pas plus.

2. Priorise celles qui sont faisables, pas parfaites.

3. Rayez-les au fur et à mesure, sans culpabilité pour ce qui reste.

> \*Une façon simple d’alléger la pression quand tout semble trop.\*

---

##✍️ Décharge mentale express

La « note pour moi-même »

1. Prends 2 minutes pour écrire ce qui te vient sans réfléchir (soucis, colère, blocages).

2. Ne te juge pas, ne corrige pas. Puis range ce papier ou supprime-le.

> \*Juste poser les pensées peut déjà faire du bien.\*

---

## ☀️ Pensée positive du jour

### Exercice : 1 phrase, 1 intention

Chaque matin ou soir, note une phrase qui te fait du bien.

Exemples :

- \*« Je fais de mon mieux avec les ressources que j’ai. »\*

- \*« Ce que je ressens est légitime. »\*

- \*« Je mérite le respect, la paix et l’écoute. »\*

> \*Un petit ancrage positif pour revaloriser ton expérience personnelle.\*

---

## 📖 Journal émotionnel rapide

### Exercice des 3 émotions

1. Note 3 émotions ressenties aujourd’hui.

2. Pour chacune : où est-ce que tu la ressens dans ton corps ?

3. Demande-toi : « Qu’est-ce que cette émotion essaie de me dire ? »

> \*Une façon d’écouter tes émotions sans les fuir ou les juger.\*

---

## 🌳 Exercice d’ancrage « ici et maintenant »

### Exercice simple de respiration (cohérence cardiaque – 3 min)

1. Assieds-toi confortablement.

2. Inspire profondément par le nez pendant 5 secondes.

3. Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes.

4. Répète pendant 3 minutes en te concentrant uniquement sur ton souffle.

> \*Cela peut t’aider à réduire temporairement le stress ou la charge mentale.\*

---

### Exercice 5-4-3-2-1 (retour au présent)

- 5 choses que tu vois

- 4 choses que tu peux toucher

- 3 choses que tu entends

- 2 choses que tu sens

- 1 chose que tu goûtes (ou que tu aimes profondément)

> \*Utile en cas d’angoisse ou de sensation de flottement.\*

---

## 🤍 Pratique de gratitude minimaliste

### 3 gratitudes (en 1 min)

1. Pense à 3 petites choses positives de ta journée (même très simples).

- Un sourire, un rayon de soleil, une chanson…

2. Respire un instant en les visualisant.

> \*Ce simple rituel peut aider à orienter l’attention vers ce qui soutient.\*