
Mon bien-être mental en 7 jours

Un plan simple et gratuit pour apaiser le stress
et l'anxiété, un petit geste à la fois.

Guide Médecine Naturelle

guide-medecine-naturelle.com

Document informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Bienvenue

Le stress et l'anxiété font partie de la vie, mais on peut apprendre à mieux les gérer. Ce plan vous propose **un petit geste par jour pendant 7 jours**. Chaque geste prend entre 3 et 30 minutes, ne demande aucun matériel et peut s'intégrer dans une journée bien remplie.

À lire avant de commencer

Ce guide est informatif. Il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un médecin ou d'un psychologue. Si vous suivez un traitement, ne l'arrêtez jamais de votre propre initiative. Si votre anxiété est intense, durable, ou si elle perturbe votre vie, parlez-en à un professionnel de santé. Des numéros d'aide figurent à la fin de ce document.

Comment utiliser ce plan

- **Un jour = une page.** Lisez le geste du matin, pratiquez-le quand cela vous convient, puis remplissez le carnet du soir.
- **Notez votre niveau de stress** le matin et le soir (de 0 à 10). Ce n'est pas un test : c'est juste pour repérer ce qui vous aide.
- **Imprimez ou remplissez sur votre téléphone**, avec un carnet à côté si vous préférez écrire.
- **Pas de perfection.** Si vous sautez un jour, reprenez le lendemain. Ce qui compte, c'est la régularité, pas la performance.

Votre programme en un coup d'œil

Jour	Geste	Durée
1	Respiration : cohérence cardiaque	5 min
2	Marche en extérieur	20 min
3	Un sommeil protégé	30 min sans écran
4	Moins de caféine l'après-midi	Toute la journée
5	Pleine conscience	3 à 5 min
6	Parler et écrire	15 min
7	Bilan et suite	10 min

JOUR 1

Respirer pour apaiser le corps

Objectif du jour : calmer le système nerveux grâce à une respiration lente et régulière.

Le geste du jour

- **La méthode :** la cohérence cardiaque. Respirez environ 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration, pendant 5 minutes (soit 6 respirations par minute).
- **Installation :** asseyez-vous, dos droit, épaules relâchées. Inspirez par le nez en gonflant doucement le ventre, expirez lentement par la bouche ou le nez.
- **Quand :** idéalement 3 fois par jour (au réveil, avant le déjeuner, en fin d'après-midi). Aujourd'hui, une seule séance suffit pour commencer.
- **Astuce :** une application gratuite de cohérence cardiaque ou une vidéo guidée peut vous aider à tenir le rythme.

Bon à savoir

Si vous avez des vertiges ou une sensation désagréable, revenez à une respiration normale. Rien ne doit être forcé.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

Comment me suis-je senti(e) après l'exercice ?

Quel moment de la journée serait le plus facile pour pratiquer chaque jour ?

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 2

Bouger pour évacuer la tension

Objectif du jour : relâcher les tensions du corps et prendre l'air.

Le geste du jour

- **Le geste :** une marche de 20 à 30 minutes, de préférence à l'extérieur et en journée.
- **Pendant la marche :** laissez votre téléphone dans la poche. Portez l'attention sur vos pas, sur les sons, sur la lumière.
- **Pas le temps ?** Commencez par 10 minutes ou descendez un arrêt de bus plus tôt.
- **Autres options :** étirements doux, yoga, danse dans le salon, vélo. Le meilleur mouvement est celui que vous aimez.

Bon à savoir

L'exposition à la lumière naturelle et aux espaces verts est associée à une baisse du stress ressenti et aide aussi à mieux dormir.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

Quelle activité physique ai-je réellement envie de refaire cette semaine ?

Comment mon corps se sent-il après avoir bougé ?

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 3

Protéger son sommeil

Objectif du jour : préparer une meilleure nuit avec une soirée plus calme.

Le geste du jour

- **Écrans :** coupez téléphone, télévision et ordinateur 30 minutes avant de dormir (une heure si possible).
- **Horaires :** couchez-vous à une heure régulière, et levez-vous à une heure régulière.
- **Chambre :** fraîche, sombre, calme. Réservez le lit au sommeil.
- **Rituel du soir :** tisane (camomille, tilleul), lecture, étirements doux, ou quelques respirations lentes.
- **Pensées qui tournent :** notez-les sur papier pour les « poser » avant de dormir.

Bon à savoir

Si vous ne dormez pas au bout de 20 à 30 minutes, levez-vous, faites une activité calme sous une lumière douce, puis recouchez-vous quand la somnolence revient.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

Qu'est-ce qui perturbe le plus mon sommeil en ce moment ?

Quel rituel du soir ai-je envie de garder ?

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 4

Moins de caféine, moins de sucre

Objectif du jour : repérer l'effet de la caféine et du sucre sur votre nervosité.

Le geste du jour

- **Caféine :** n'en consommez plus après 14 h (café, thé noir, boissons énergisantes, certains sodas).
- **Sans brutalité :** si vous buvez beaucoup de café, diminuez progressivement pour éviter les maux de tête.
- **Remplacez :** eau, tisane, infusion chaude, eau citronnée.
- **Repas réguliers :** évitez de sauter les repas ; ajoutez des protéines, des fibres et des aliments riches en magnésium (amandes, légumes verts, légumineuses).
- **Alcool :** il donne une détente brève mais perturbe le sommeil et peut accentuer l'anxiété le lendemain.

Bon à savoir

Les personnes sensibles à la caféine peuvent ressentir palpitations et nervosité. Observer votre propre réaction est plus utile que n'importe quelle règle générale.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

Combien de cafés, thés ou boissons sucrées ai-je consommés aujourd'hui ?

Ai-je remarqué une différence dans mon énergie ou ma nervosité ?

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 5

Pleine conscience et ancrage

Objectif du jour : ramener l'attention dans l'instant présent.

Le geste du jour

- **Exercice express (3 minutes)** : pieds au sol, yeux fermés. Portez l'attention sur votre respiration. Quand l'esprit s'égare, ramenez-le doucement, sans vous critiquer.
- **Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1** (à utiliser quand l'anxiété monte) : nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez ou une chose que vous appréciez.
- **Attendu** : la pleine conscience ne supprime pas les pensées anxieuses ; elle aide à ne plus s'y laisser emporter.
- **Pour vous guider** : retrouvez une méditation guidée de 10 minutes sur notre chaîne YouTube.

Bon à savoir

Les premières fois, l'esprit s'égare souvent : c'est normal, et c'est l'entraînement lui-même. Chaque retour à la respiration compte.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

Quelles pensées sont revenues le plus souvent pendant l'exercice ?

Dans quelle situation pourrais-je utiliser le 5-4-3-2-1 cette semaine ?

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 6

Parler et écrire

Objectif du jour : ne pas rester seul(e) avec vos préoccupations.

Le geste du jour

- **Parler :** contactez une personne de confiance (ami, proche, collègue). Dites simplement : « En ce moment, je me sens stressé(e), est-ce que je peux t'en parler ? ». Ou proposez une promenade ou un café.
- **Écrire (5 minutes) :** répondez à trois questions dans votre carnet.
 1. Qu'est-ce qui m'a préoccupé(e) aujourd'hui ?
 2. Puis-je agir dessus ? Si oui, je note une action pour demain. Sinon, « je lâche prise ».
 3. Qu'est-ce qui s'est bien passé ? (même une petite chose)

Bon à savoir

Si vous n'avez personne autour de vous, il existe des lignes d'écoute, des associations et des groupes de parole. Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

Mon niveau de stress (0 = calme, 10 = très élevé)

Matin : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon carnet du soir

1. Ce qui m'a préoccupé(e) aujourd'hui :

2. Une petite action pour demain (ou « je lâche prise ») :

3. Une chose qui s'est bien passée :

Geste du jour réalisé ?

- ☐ Oui, c'est fait
- ☐ En partie
- ☐ Pas aujourd'hui (ce n'est pas grave, je reprends demain)

JOUR 7

Bilan et suite

Objectif du jour : faire le point et choisir ce que vous gardez.

Mon bilan de la semaine

Geste	Ce que j'ai ressenti	À garder ?
Respiration		
Marche		
Sommeil		
Caféine		
Pleine conscience		
Parler / écrire		

Mon plan pour la suite

Choisissez **1 à 3 gestes** à garder dans votre quotidien. Mieux vaut peu de gestes pratiqués régulièrement que beaucoup abandonnés au bout de quelques jours.

Mes gestes à garder :

Quand et où vais-je les pratiquer ?

Qui puis-je prévenir pour m'encourager ?

Pour bien terminer

Comparez vos niveaux de stress du matin et du soir sur la semaine. Même une petite baisse mérite d'être remarquée. Si le stress reste élevé ou vous inquiète, c'est un bon moment pour en parler à un professionnel de santé.

Quand demander de l'aide

Ces gestes aident au quotidien, mais ils ne suffisent pas toujours. Consultez un médecin, un psychologue ou un psychiatre si :

- l'anxiété ou la tristesse dure depuis plusieurs semaines,
- elle gêne votre travail, vos relations ou votre sommeil,
- vous avez des crises de panique,
- vous avez des pensées sombres ou l'impression de ne plus pouvoir continuer.

En cas de détresse, ne restez pas seul(e)

France : 3114 (numéro national de prévention du suicide, 24 h/24, gratuit)

Belgique : 0800 32 123 (Centre de prévention du suicide)

Suisse : 143 (La Main Tendue)

Québec : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Autres pays : contactez le numéro d'urgence local ou rendez-vous aux urgences les plus proches.

Pour aller plus loin

Article complet : « Santé mentale : 10 habitudes naturelles pour mieux gérer stress et anxiété » sur guide-medecine-naturelle.com

Vidéos : méditation guidée et « 5 gestes simples contre l'anxiété » sur notre chaîne YouTube [@GuideMedecineNaturelle](https://www.youtube.com/@GuideMedecineNaturelle)

Avertissement : ce document est fourni à titre informatif et éducatif. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé qualifié. Les informations sont d'ordre général ; adaptez-les à votre situation avec l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien, surtout si vous suivez un traitement, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. © Guide Médecine Naturelle. Ce document peut être partagé gratuitement dans son intégralité.