

**7 rituels anti-stress
pour retrouver la sérénité
jour après jour**



*offert par eyrine solara
ressentir et agir.fr tous droits réservés ©*

À propos

Je m'appelle Eyrine Solara. Depuis 18 ans, je travaille avec l'humain, et plus particulièrement avec des publics en situation de fragilité sociale et professionnelle.

Dans le cadre de mon métier, j'accompagne ces personnes vers un mieux-être global afin qu'elles puissent retrouver une place active dans la société, que ce soit par la formation, l'emploi, ou la redécouverte de leurs propres ressources.

Formée aux Compétences Psychosociales (CPS), j'intègre au quotidien des outils concrets de gestion des émotions, de communication bienveillante, d'estime de soi et de régulation du stress.

Ces outils sont précieux pour celles et ceux que j'accompagne, mais aussi pour moi-même.

Ce petit livret est une ressource gratuite, conçue pour vous proposer 7 rituels simples, doux et puissants, à raison d'un par jour.

Chacun d'eux est fondé sur des pratiques validées par des professionnels de santé mentale, thérapeutes, ou chercheurs francophones en psychologie, sociologie ou médecine.

Pour autant, ce livret, n'a pas de valeur médicale. Il vous appartient de consulter un médecin spécialisé pour plus d'éclairage.

Prenez soin de vous, un pas à la fois.

*Ce livret est offert. Vous pouvez l'offrir à votre tour, mais en aucun
le vendre ou le reproduire. Tous droits réservés Ressentir et agir.fr ©*

LUNDI

Le rituel du carnet de décharge émotionnelle

Inspiration : Ecriture expressive (J.W. Pennebaker), adaptée en France par Christophe André, psychiatre.

Ce rituel consiste à écrire librement, sans filtre, tout ce que vous ressentez. Il ne s'agit pas de bien écrire, mais d'évacuer le trop-plein émotionnel.

Cet acte de poser les mots sur le papier permet de désamorcer les ruminations.

Comment faire ?



- Prenez un carnet que vous réservez à cet usage.
- Chaque soir (ou après un moment de stress), accordez-vous 5 à 10 minutes pour écrire ce que vous ressentez, comme cela vient.
- Vous pouvez jeter les pages, ou les relire plus tard si cela vous aide.

Bienfaits :

- Libération émotionnelle
- Prise de recul sur les situations
- Apaisement mental

Référence : Christophe André, Imparfaits, libres et heureux ; travaux de J.W. Pennebaker sur l'écriture expressive

MARDI

Le rituel de la cohérence cardiaque

Inspiration : Dr David Servan-Schreiber, Dr David O'Hare

La cohérence cardiaque est une pratique de respiration guidée.

Elle permet de réguler le système nerveux autonome, et de diminuer l'impact du stress sur le corps et l'esprit

Comment faire ?



- Asseyez-vous confortablement.
- Inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes.
- Continuez ce rythme pendant 5 minutes.

Pratiquez 3 fois par jour si possible (matin, midi, soir).

Bienfaits :

- Diminution du cortisol
- Ralentissement du rythme cardiaque
- Diminution de l'anxiété

Référence : David O'Hare, 365 cohérences cardiaques

outils suggérés : Applis gratuites comme RespiRelax+, ou sites comme cohérenceinfo.com

MERCREDI

Le rituel de la pleine présence sensorielle

Inspiration : méditation de pleine conscience (Jon Kabat-Zinn), adaptation par Christophe André.

Ce rituel consiste à choisir une action simple de la vie quotidienne (boire un thé, marcher, se doucher...) et la vivre avec une attention pleine aux sensations.

Comment faire ?



- Choisissez une action simple.
- Concentrez-vous sur vos 5 sens : goût, toucher, odeur, vue, sons.
- Ramenez doucement votre attention à l'instant présent dès que votre esprit vagabonde.

Bienfaits :

- Apaisement mental
- Diminution des ruminations
- Réduction du stress chronique

Référence : Christophe André, Méditer jour après jour

JEUDI

Le rituel de la pause musicale

Inspiration : musicothérapie, neurosciences affectives (Dr Pierre Lemarquis, Boris Cyrulnik);

La musique a un pouvoir régulateur sur les émotions. Ce rituel vous invite à vous offrir un bain sonore bienfaisant.

Comment faire ?

- Installez-vous dans un endroit calme.
- Choisissez une musique douce (instrumentale, nature, voix apaisantes).
- Fermez les yeux, respirez calmement, laissez-vous porter.

Bienfaits :

- Libération d'endorphines
- Réduction du rythme cardiaque
- Réconfort émotionnel

Références : Pierre Lemarquis, Sérénade pour un cerveau musicien ; Boris Cyrulnik, La nuit, j'écrirai des soleils

VENDREDI

Le rituel du scan corporel

Inspiration : relaxation de Jacobson, méditation de pleine conscience, sophrologie.

Ce rituel développe la conscience du corps et permet un relâchement des tensions.



Comment faire ?

- Allongez-vous ou asseyez-vous.
- Portez successivement votre attention sur chaque partie du corps (de la tête aux pieds).
- Inspirez en dirigeant votre attention, expirez en relâchant.

Bienfaits :

- Prise de conscience corporelle
- Lâcher-prise
- Amélioration du sommeil

Références : Training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, usage en sophrologie (Caycedo)

SAMEDI

Le rituel de la visualisation protectrice

Inspiration : sophrologie, hypnose douce, TCC (thérapie cognitive et comportementale).

La visualisation permet d'activer un espace sûr et réconfortant, même en période de stress ou de doute.

Comment faire ?



- Installez-vous confortablement, fermez les yeux.
- Imaginez un lieu calme, apaisant, où vous vous sentez en sécurité.
- Explorez ce lieu avec vos 5 sens.
- Revenez doucement à la réalité en emportant un sentiment de paix.

Bienfaits :

- Création d'un refuge mental
- Diminution de l'anxiété
- Stimulation des hormones de bien-être (dopamine, oxytocine)

Références : Jacques Regard, Méthodes de relaxation mentale et corporelle ; usages en hypnose clinique (Jean Becchio)

DIMANCHE

Le rituel de la gratitude incarnée

Inspiration : psychologie positive (Martin Seligman, Ilios Kotsou, Rebecca Shankland).

Exprimer consciemment sa gratitude permet de réorienter son attention vers le positif, même en période difficile.



Comment faire ?

- Chaque soir, notez 3 choses positives que vous avez vécues ou ressenties.
- Fermez les yeux et ressentez dans votre corps ce que cela vous a procuré.

Bienfaits :

- Prise de conscience corporelle
- Lâcher-prise
- Amélioration du sommeil

Références : Ilios Kotsou, Eloge de la lucidité ; Rebecca Shankland, Les pouvoirs de la gratitude

Pour aller plus loin – Références professionnelles francophones



- Christophe André – Imparfaits, libres et heureux ; Méditer jour après jour
- David O'Hare – 365 cohérences cardiaques
- David Servan-Schreiber – Guérir
- Ilios Kotsou – Eloge de la lucidité
- Rebecca Shankland – Les pouvoirs de la gratitude
- Boris Cyrulnik – La nuit, j'écrirai des soleils
- Pierre Lemarquis – Sérénade pour un cerveau musicien
- Jean Becchio – Hypnose clinique : applications en thérapie
- Jacques Regard – Relaxation mentale et corporelle
- Jon Kabat-Zinn (traductions Françaises)
- J.W. Pennebaker – Écriture expressive (adaptée en milieu clinique)

PLAYLIST RELAXANTE POUR VOS RITUELS



1. Nature & eau + fonds musicaux – Musique douce et relaxante (Nature Relaxation) – ambiance forêt et cascade
[YouTube](#)
2. Piano & guitare + bruits d'oiseaux – Beautiful relaxing music by Peder B. Helland
[YouTube+4](#)[YouTube+4](#)[YouTube+4](#)
3. Relaxing Celtic “Dance of Life” – Peder B. Helland
[YouTube](#)
4. Instrumental lounge/ambient – Essential Relax Session 1 – Background Chill Out Music
[Wikipédia+2](#)[YouTube+2](#)[Spotify+2](#)
5. Piano romantique – Relaxing Piano Music: “Our Journey” (Peder B. Helland)
[YouTube+2](#)[YouTube+2](#)[YouTube+2](#)
6. Evening Meditation (3 h) – long format pour soirée zen
[Wikipédia+1](#)[Wikipédia+1](#)
7. Calme Douce – musique détente nature piano/guitare (Cassio Toledo) [radio.fr+7](#)[YouTube+7](#)[YouTube+7](#)
8. Beautiful Soothing Instrumental – Beautiful Relaxing Music (nature + instrus)
[Wikipédia+13](#)[YouTube+13](#)[YouTube+13](#)
9. Podcast francophone “Musiques relaxantes” – sélection régulière de morceaux apaisants [radio-en-ligne.fr+2](#)[radio.fr+2](#)[Spotify+2](#)
10. Podcast “Somnifère, le podcast pour s'endormir” – séance de relaxation guidée puis conte apaisant

UN DERNIER PETIT MOT



Comme toujours, l'aventure ne s'arrête pas à ces 7 jours de rituels bien-être. Ce sont des habitudes à prendre de façon à ce qu'elles deviennent naturelles.

Surtout n'hésitez pas à aller plus loin dans vos recherches sur le thème des émotions et du bien-être mental.

J'ajoute à tous ces rituels bien-être, le rituel du dessin et des gratitude.

Vous retrouverez mes ouvrages disponibles sur Amazon, en cliquant directement sur les liens.

Prenez soin de vous, chaque jour, un peu plus.

Eyrine Solara

21 jours positifs pour se reconnecter à toi

contes et légendes à illustrer

Heureux qui comme Ulysse, poésies à illustrer

