

Mon pti' manuel d'équilibre intérieur

LARA SASSI THERAPEUTE

Exercices pour apaiser l'esprit et le coeur



A propos

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans votre quête d'équilibre émotionnel et de sérénité intérieure. À travers les pages de ce manuel, nous explorons diverses méthodes et pratiques visant à apporter une réponse concrète et pratique aux défis psychologiques courants, tels que l'anxiété, la dépression, les pensées ruminantes, les accès de colère, et bien plus encore.





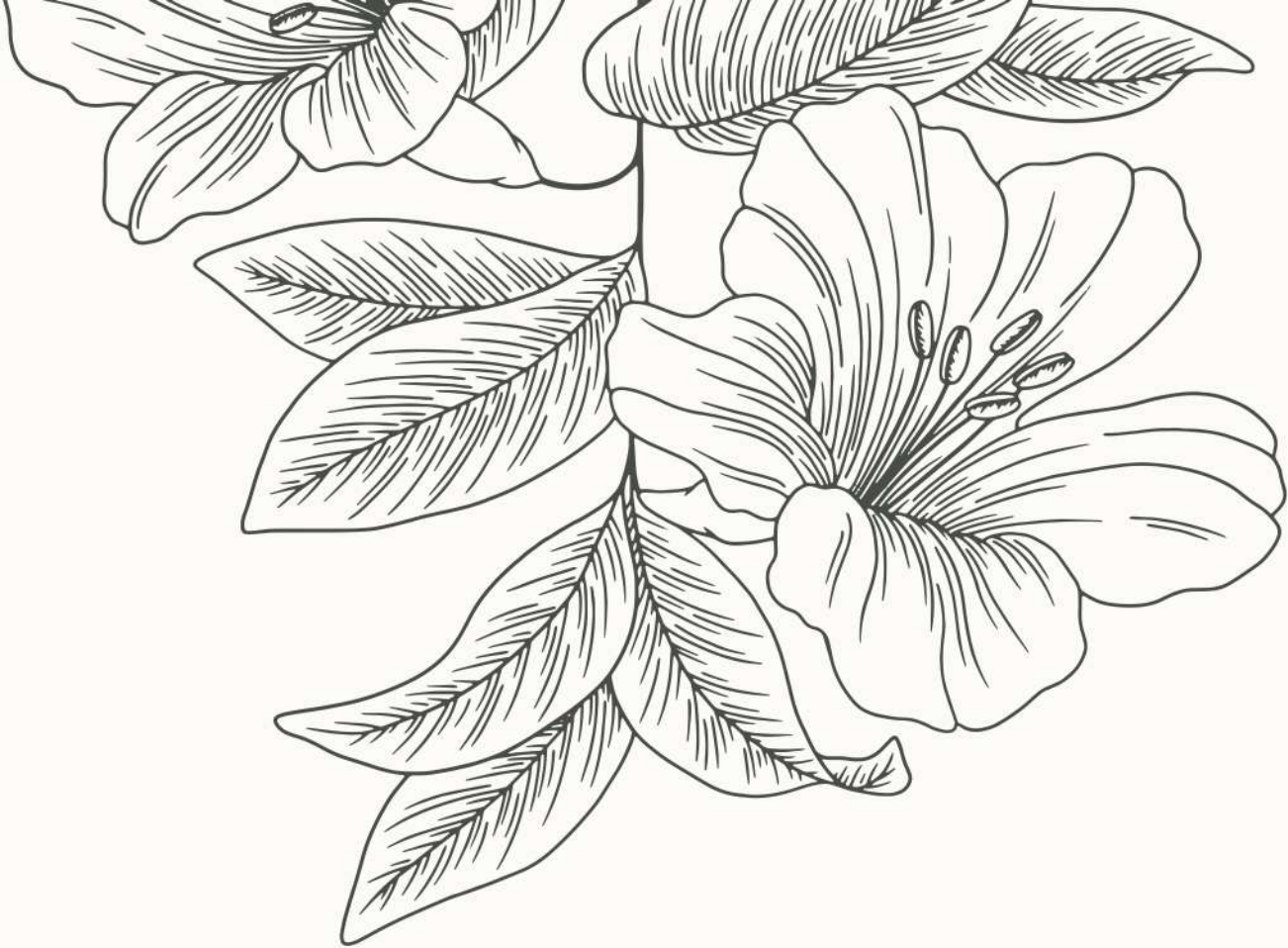
Comment utiliser ce manuel ?



Chaque chapitre aborde un symptôme ou un problème spécifique, en détaillant sa nature, les signes à reconnaître, et surtout, en vous proposant des exercices pratiques. Ces techniques sont issues de diverses approches thérapeutiques, incluant la pleine conscience, la thérapie cognitivo-comportementale, la relaxation musculaire progressive, et d'autres méthodes éprouvées. Elles sont présentées de manière simple et claire, avec des instructions pas à pas, pour vous permettre de les mettre en pratique facilement.

Ce manuel n'est pas seulement un recueil d'exercices ; c'est une invitation à entamer un voyage personnel vers une meilleure compréhension et gestion de vos émotions. Il est conçu pour être utilisé comme une ressource que vous pouvez consulter à tout moment, que ce soit en périodes de difficultés ou simplement pour maintenir votre bien-être mental.

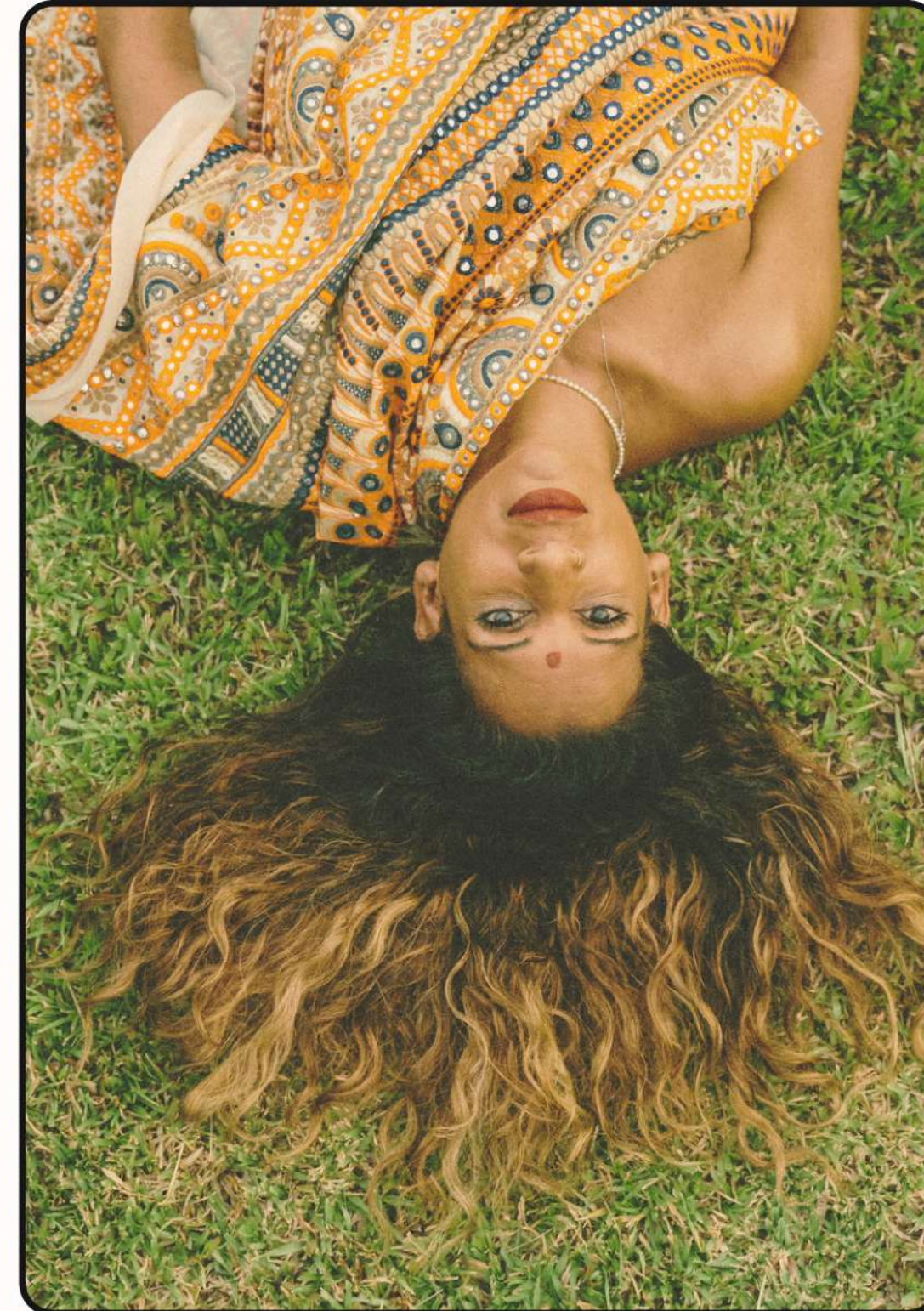
Il est important de souligner que bien que ce manuel puisse servir d'outil précieux dans votre parcours de santé mentale, il ne remplace pas l'expertise d'un professionnel de santé mentale. Nous vous encourageons à chercher un soutien professionnel si vous êtes confronté à des difficultés persistantes ou sévères.



Difficulté à respirer sans raison apparente

Exercice : Respiration carrée (Square Breathing)

Trouvez un endroit calme. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4. Gardez votre souffle en comptant jusqu'à 4. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4. Restez sans respirer en comptant jusqu'à 4. Répétez ce cycle plusieurs fois.





Pensées négatives persistantes

Exercice : Journalisation

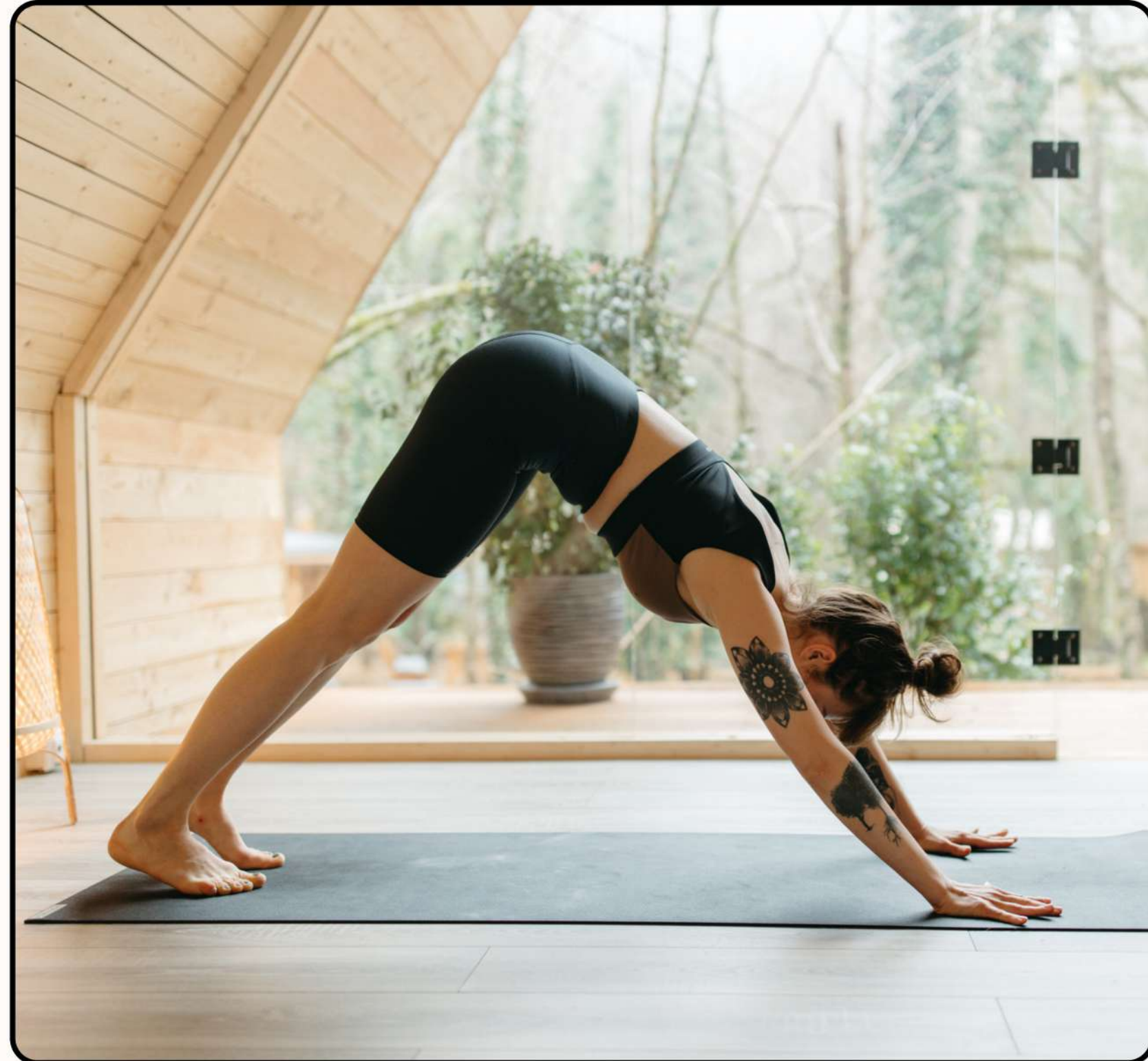
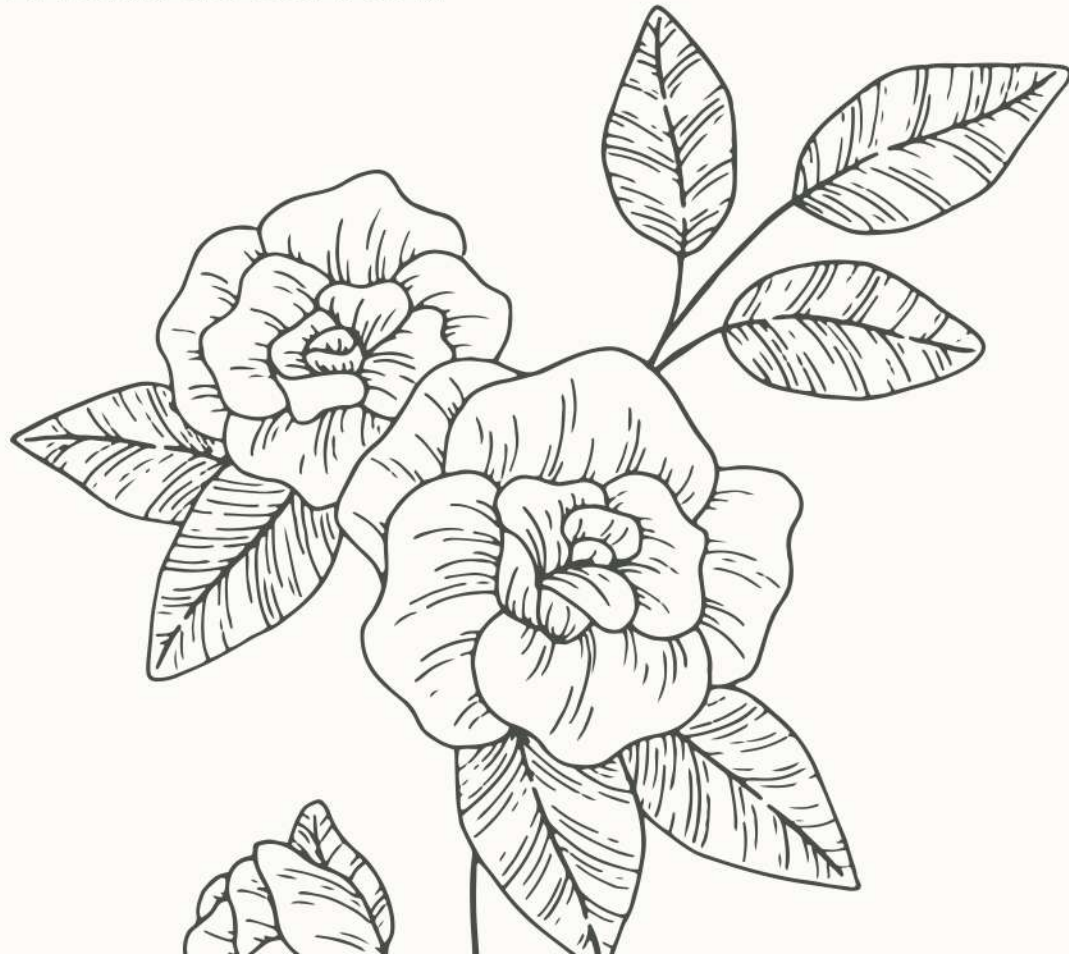
Prenez un moment chaque jour pour écrire vos pensées dans un journal. Concentrez-vous sur les pensées négatives qui surviennent. À côté de chaque pensée négative, essayez d'écrire une pensée positive ou réaliste pour la contrebalancer. Cela peut aider à remettre en question et à réduire les schémas de pensée négatifs.



Sentiment de tristesse ou de vide

Exercice : Exercice physique léger

L'activité physique peut augmenter les niveaux de sérotonine et d'endorphines, améliorant l'humeur. Commencez par des activités légères comme la marche, le yoga, ou le stretching. Visez 10 à 30 minutes d'activité physique par jour, selon votre niveau de confort.



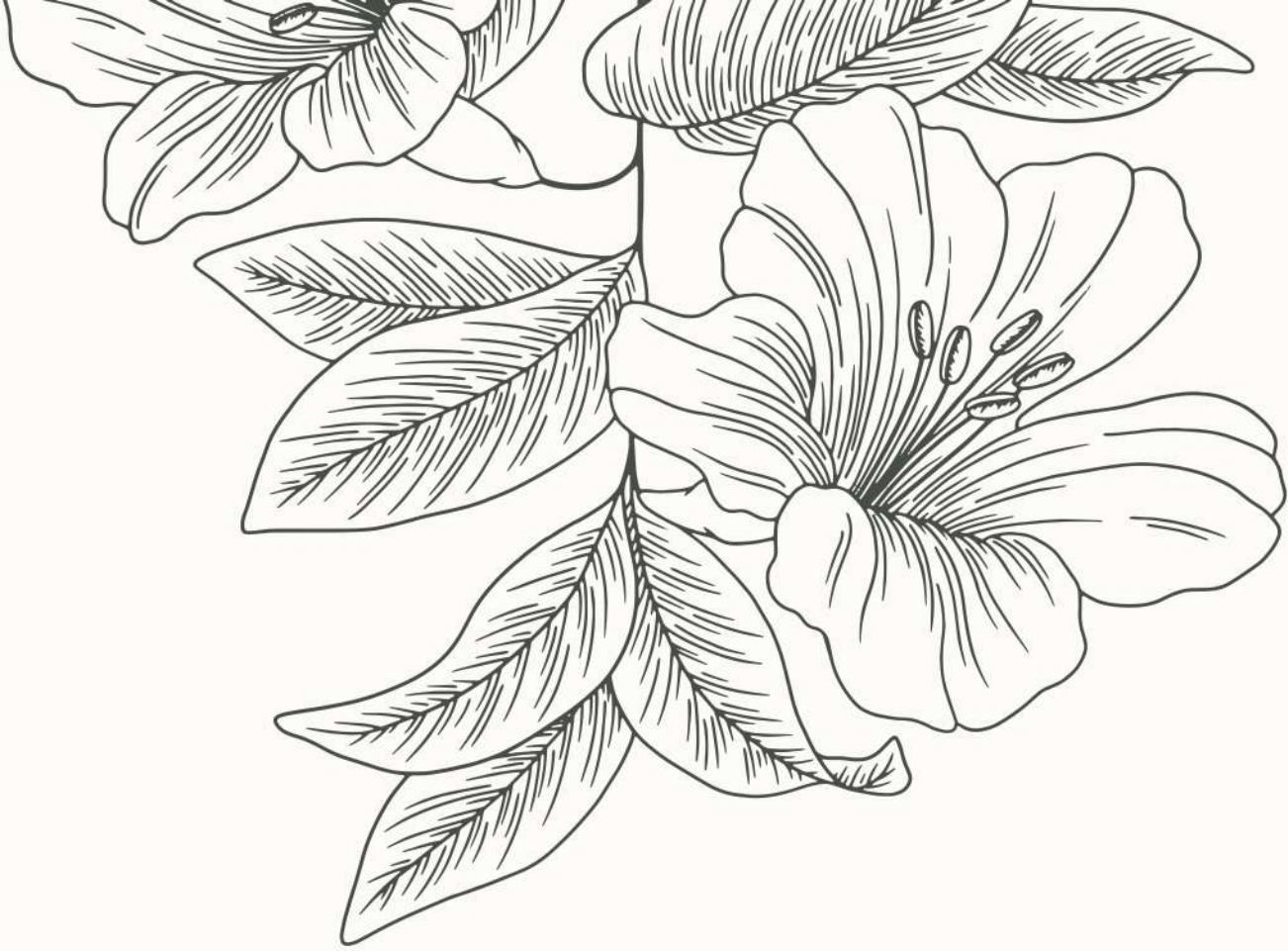


Tension musculaire, maux de tête

Exercice : Relaxation musculaire progressive

Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement. Commencez par vos pieds et remontez progressivement : contractez chaque groupe musculaire fermement mais sans douleur pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez la tension et sentez la zone se détendre. Respirez profondément à chaque relâchement.





Difficulté à s'endormir ou à rester endormi

Exercice : Technique de relaxation guidée ou méditation

Écoutez des enregistrements de méditation guidée ou de relaxation progressive avant de dormir. Ces enregistrements aident à calmer l'esprit et préparent le corps au sommeil. Choisissez des sessions conçues spécifiquement pour le sommeil.





Isolement social

Exercice : Engagement social planifié

Planifiez des interactions sociales régulières, même si elles sont virtuelles ou courtes. Commencez par des activités à faible enjeu comme prendre un café avec un ami ou participer à un club de lecture. L'objectif est de construire progressivement votre confort avec l'interaction sociale.



Pensées ruminantes ou surréflexion (overthinking)

Exercice : Technique de distraction et recentrage

Lorsque vous vous surprenez à ruminer, engagez-vous dans une activité qui nécessite votre concentration complète. Cela peut être un puzzle, un jeu, du dessin, de la musique, ou toute activité manuelle comme le tricot ou le jardinage. L'idée est de remplacer les pensées ruminantes par une tâche qui capte toute votre attention, vous aidant ainsi à sortir du cycle de la surréflexion. Après avoir interrompu le cycle, recentrez-vous avec quelques respirations profondes et posez-vous la question : « Quelle est l'action la plus constructive que je peux entreprendre maintenant ? » Cela peut vous aider à passer de la rumination à l'action.



Accès de colère inexpliqués



Exercice : Technique de pause consciente

Dès que vous sentez la colère monter, imposez-vous une « pause consciente ». Cela signifie que vous arrêtez ce que vous faites, vous asseyez si possible, et prenez plusieurs respirations profondes. Concentrez-vous uniquement sur votre respiration, en essayant de la rendre plus lente et plus profonde à chaque fois. Visualisez la colère quittant votre corps avec chaque expiration. Après vous être calmé, réfléchissez à ce qui a déclenché votre colère. Si possible, exprimez vos sentiments et vos besoins de manière constructive, plutôt que de laisser la colère exploser. Une pratique régulière de la méditation de pleine conscience peut également aider à réduire la fréquence et l'intensité des accès de colère en améliorant la régulation émotionnelle globale.





Hyperémotivité et pleurs spontanés

Exercice : Technique de l'ancrage émotionnel

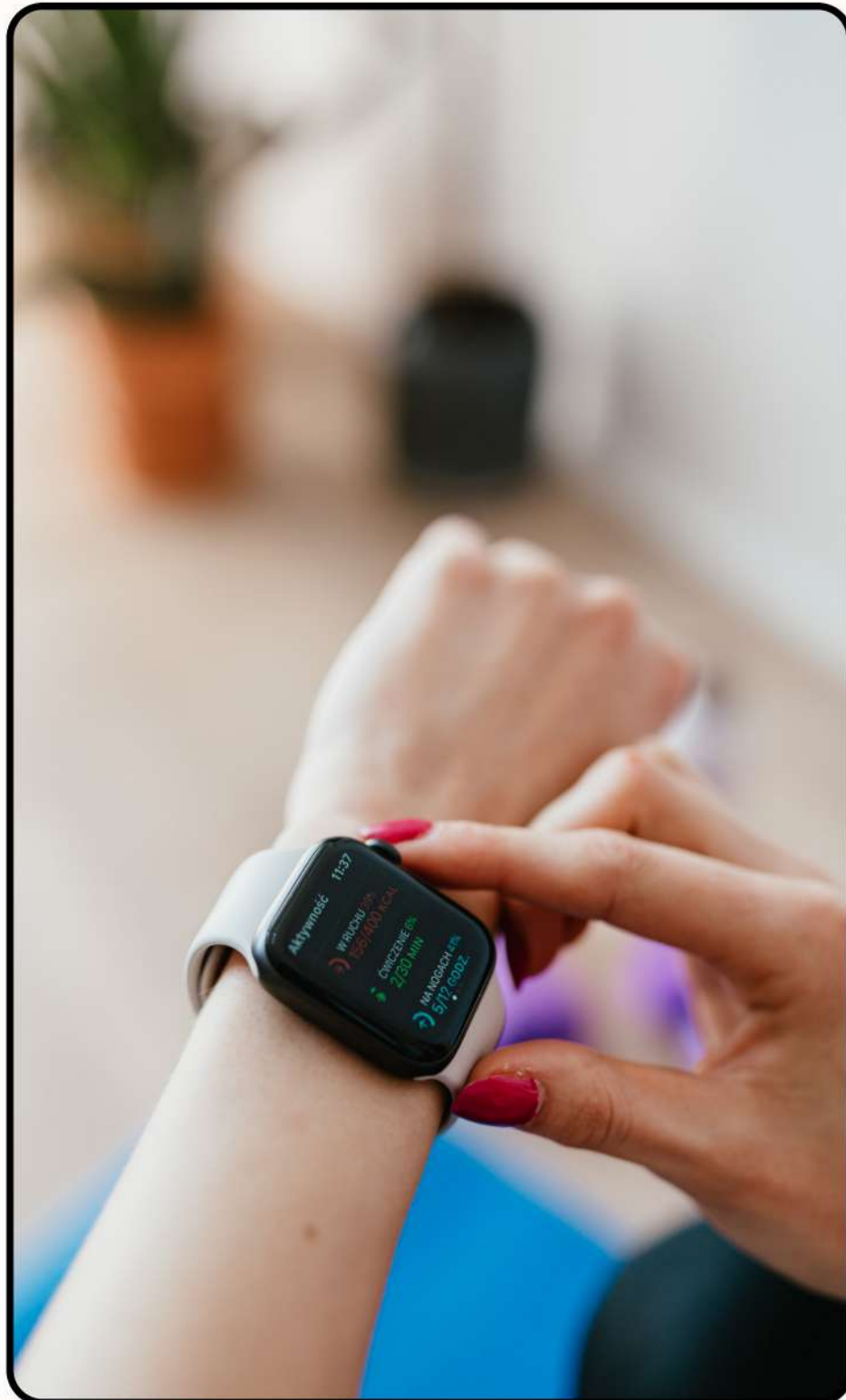
Cette technique vise à vous reconnecter avec le moment présent et à réduire l'intensité de vos émotions. Lorsque vous commencez à vous sentir submergé par vos émotions, concentrez-vous sur vos sens.

Identifiez :

- 5 choses que vous pouvez voir autour de vous.
- 4 choses que vous pouvez toucher.
- 3 choses que vous pouvez entendre.
- 2 choses que vous pouvez sentir.
- 1 chose que vous pouvez goûter (cela peut être un rappel d'un goût).

Ce processus aide à recentrer l'esprit sur le présent et à diminuer l'intensité des réactions émotionnelles. C'est également un excellent moyen de pratiquer la pleine conscience, améliorant ainsi votre capacité à gérer les émotions fortes de manière plus équilibrée.





Manque de concentration

Exercice : Technique de la méthode Pomodoro

Cette technique aide à améliorer la concentration et la productivité en divisant le travail en périodes de concentration courtes suivies de pauses.

Voici comment procéder :

1. Choisissez une tâche à réaliser.
2. Réglez un minuteur sur 25 minutes et concentrez-vous sur la tâche sans interruption.
3. Lorsque le minuteur sonne, prenez une courte pause de 5 minutes. Cela peut être l'occasion de se lever, de s'étirer, ou de faire une activité relaxante mais non distrayante.
4. Après quatre cycles de 25 minutes, prenez une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

La méthode Pomodoro n'est pas seulement utile pour gérer le manque de concentration, mais elle peut également réduire le stress lié à de grandes tâches en les rendant plus gérables. Elle encourage des pauses régulières qui peuvent aider à maintenir votre esprit frais et à prévenir l'épuisement mental.



En conclusion

À travers les pages de ce manuel, nous avons parcouru ensemble un voyage à la découverte de techniques et d'exercices conçus pour vous aider à mieux gérer vos émotions et à faire face aux défis psychologiques courants. De la gestion de l'anxiété et de la dépression légère à la maîtrise des pensées ruminantes et des accès de colère, en passant par l'amélioration de la concentration et la gestion de l'hyperémotivité, nous avons exploré divers outils pratiques à intégrer dans votre quotidien.

Il est important de se rappeler que chaque individu est unique, et ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas être aussi efficace pour un autre. Ainsi, je vous encourage à expérimenter avec ces techniques, à les adapter selon vos besoins et à observer ce qui vous apporte le plus de bien-être et de sérénité dans votre vie personnelle.

Enfin, souvenez-vous que le parcours vers le bien-être mental est une démarche continue. Soyez patient et bienveillant envers vous-même tout au long de ce processus. Les petits pas peuvent mener à de grandes transformations. Que ce manuel soit une ressource sur laquelle vous pouvez vous appuyer, un compagnon dans les moments difficiles et une source d'inspiration pour continuer à cultiver votre équilibre émotionnel et votre paix intérieure.

Gardez à l'esprit que ce manuel n'est pas un substitut à l'accompagnement professionnel. Si vous vous trouvez face à des difficultés persistantes ou que vous ressentez le besoin d'un soutien plus approfondi, n'hésitez pas à me consulter, je peux vous fournir un soutien adapté et vous guider vers des stratégies de gestion plus personnalisées.

Bon courage et prenez soin de vous.

Qui suis-je ?



LARA SASSI

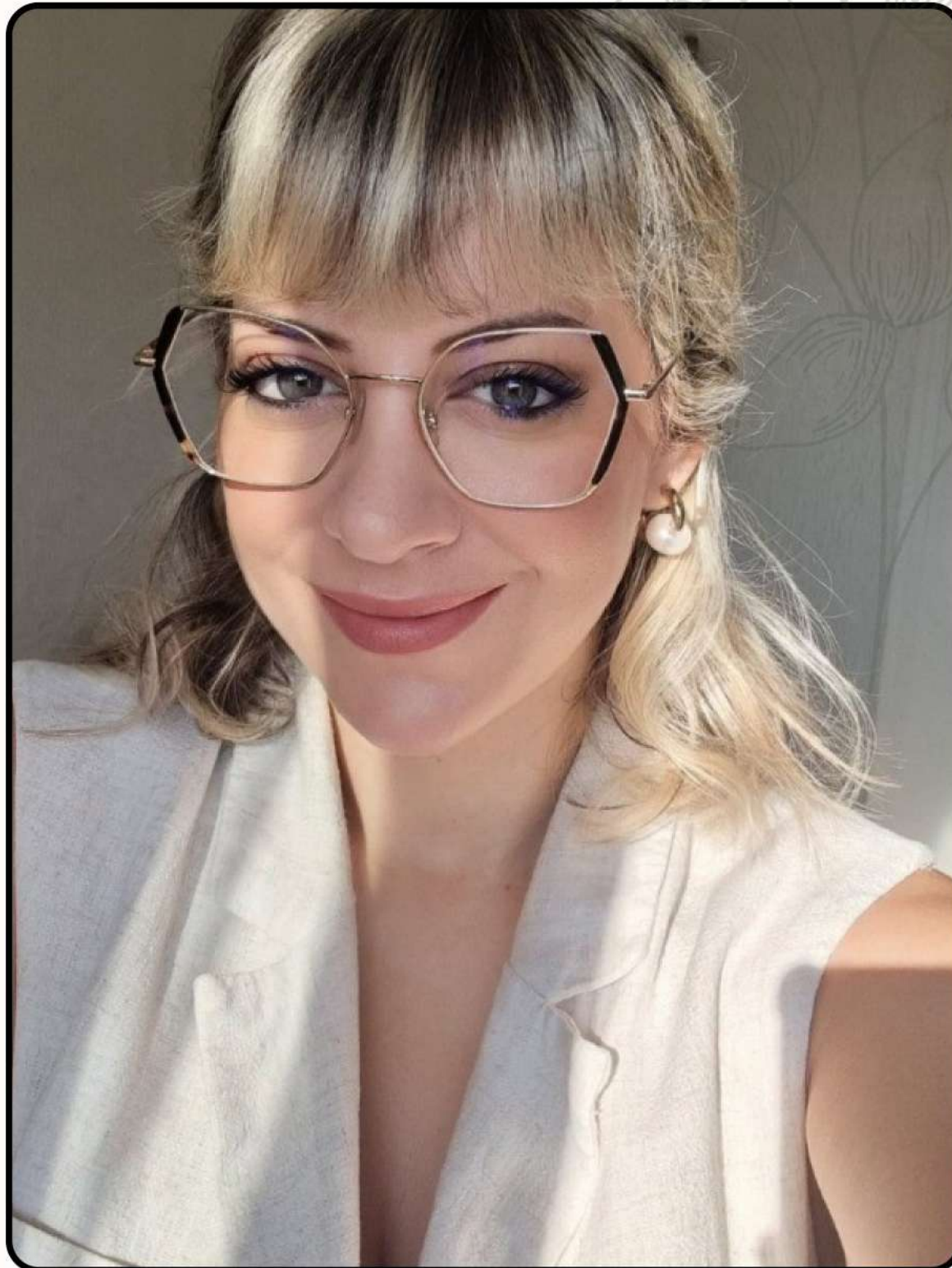
Animée par une profonde vocation d'aider et d'accompagner, je suis une thérapeute dédiée, dotée d'une solide formation professionnelle, et d'un parcours personnel riche d'enseignements. Spécialiste en Psychothérapie, en thérapie de couple, thérapie familiale et soutien psychologique pour enfants et adolescents, je m'engage à offrir un espace sécurisé et bienveillant pour tous.

Ma pratique est ancrée dans une approche intégrative, s'inspirant des TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales), de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), ainsi que de la Psychologie Positive et Intuitive. Cette diversité d'outils me permet d'adapter mes interventions de manière créative et efficace à la singularité de chaque individu, avec un objectif clair : soulager la souffrance et favoriser un cheminement vers un mieux-être durable.

Observatrice et profondément à l'écoute, je crois en la capacité de chacun à se réinventer et à surmonter les défis de la vie.

Mon ambition est d'être plus qu'une thérapeute ; je suis une alliée, déterminée à vous accompagner avec empathie et expertise dans votre parcours de guérison et d'auto-découverte.

Le bien-être de mes patients est au cœur de ma pratique. Je vous promets un accompagnement psychologique personnalisé, conçu pour répondre à vos besoins uniques, dans un cadre de travail respectueux et confidentiel.



Suivez-moi

INSTAGRAM

[@lara_sassi_therapeute](https://www.instagram.com/lara_sassi_therapeute)

SITE WEB

ls-therapeute.fr





Il est crucial de consulter un professionnel de santé mentale si vous ressentez des symptômes persistants ou sévères. Ces exercices peuvent servir de soutien, mais un diagnostic et un traitement adaptés sont essentiels pour une bonne santé mentale.

