SimpleAttitude

7 repères pour revenir au calme quand ça déborde

Ce PDF est court par choix. L'idée : poser les choses un moment, retrouver un peu de présence, et choisir un seul petit pas - ou aucun.

Les 7 repères

1. Revenir au corps

Pose une main sur le ventre. Respire un peu plus lentement. Sens tes pieds au sol.

2. Baisser le volume

Coupe une source de bruit ou d'écran. Juste une. Pas toutes.

3. Un seul choix

Choisis une micro-action utile. Fais-la. Puis arrête-toi là. Pas de rattrapage.

4. Simplifier l'environnement

Dégage une surface visible. Range un seul objet. Crée 20 cm de vide autour de toi.

5. Nommer sans analyser

Mets un mot simple sur ce que tu ressens : trop, fatigué, tendu, vide. Juste nommer suffit.

6. Trouver un appui

Bois un verre d'eau. Cherche la lumière. Bouge doucement. Quelque chose de simple et concret.

7. Refermer la boucle

Finis par un geste de clôture : boire, t'asseoir, écrire une phrase, éteindre l'écran.

Un exercice de 2 minutes

-> 1 minute : inspire 4 secondes, expire 6 secondes. Cinq fois.

-> 30 secondes : regarde autour de toi. Nomme 5 choses, sans juger.

-> 30 secondes : choisis une micro-action, ou rien du tout. Puis clôture.

Pour aller plus loin

https://www.simpleattitude.com/ressources/

Ce guide fait partie de SimpleAttitude — retrouve d'autres ressources sobres sur simpleattitude.com.

Ce document ne remplace pas un accompagnement professionnel. Si tu traverses une période difficile, parler à quelqu'un de confiance — ou à un professionnel — reste la meilleure option.