GUIDE GRATUIT

Apaiser l'anxiété du soir

5 gestes simples pour te poser,
en 10 minutes.



Chez Mon inconscient

Séances en visio pour francophones · mon-inconscient.fr

Avant de commencer

Le soir, quand le silence revient, tout remonte : les pensées qui tournent, le cœur qui s'accélère, le ventre noué. Ce n'est pas toi qui es « trop » sensible. C'est ton corps qui n'a pas encore eu l'occasion de relâcher la journée.

Ce guide te propose cinq gestes très simples, ancrés dans le corps. Prends ce qui te parle, laisse le reste. Il n'y a rien à réussir.

1

Pose ton corps

Assieds-toi ou allonge-toi. Sens le poids de ton corps sur le support. Laisse le sol, le lit ou la chaise te porter. Reste une minute, sans rien changer.

2

Une main sur le ventre, une main sur le cœur

Sens la chaleur de tes mains. Respire tranquillement. Tu n'as pas à respirer « bien » : tu observes simplement l'endroit où ton souffle se pose.

3

Allonge ton expiration

Inspire sur 4 temps, expire sur 6 temps, cinq fois. Une expiration plus longue invite le corps à ralentir. Si cela te met mal à l'aise, reviens à ta respiration naturelle.

4

Nomme ce qui est là

À voix basse ou sur une feuille, complète : « Là, maintenant, je sens… ». Une boule, une chaleur, un vide, une tension. Nommer sans juger aide l'émotion à circuler.

5

Dépose la journée

Écris trois lignes : ce qui a pesé, ce qui t'a fait du bien, ce que tu laisses pour demain. Referme le carnet. Tu as fait ce qu'il fallait pour aujourd'hui.

En résumé, ce soir

1. Pose ton corps · 2. Une main sur le ventre, une main sur le cœur · 3. Expire plus longtemps que tu inspires · 4. Nomme ce qui est là · 5. Dépose la journée

Si l'anxiété revient toujours

Quand les mêmes angoisses reviennent malgré tes efforts, il se joue parfois quelque chose de plus profond : un schéma inconscient, une mémoire émotionnelle ancienne qui se réactive. Ce guide t'apaise un soir. Un accompagnement permet d'aller à la racine, à ton rythme.

Un premier pas, offert

Je t'offre une séance clarté en visio. Tu peux la réserver directement depuis mon site : **mon-inconscient.fr**

Chez Mon inconscient

Séances en visio pour francophones, où que tu sois

Ce guide est un appui de bien-être. Il ne remplace ni un avis médical ni un suivi professionnel. Si tu traverses une détresse importante, parles-en à ton médecin ou à un service d'urgence. En France, le 3114 est joignable à tout moment.