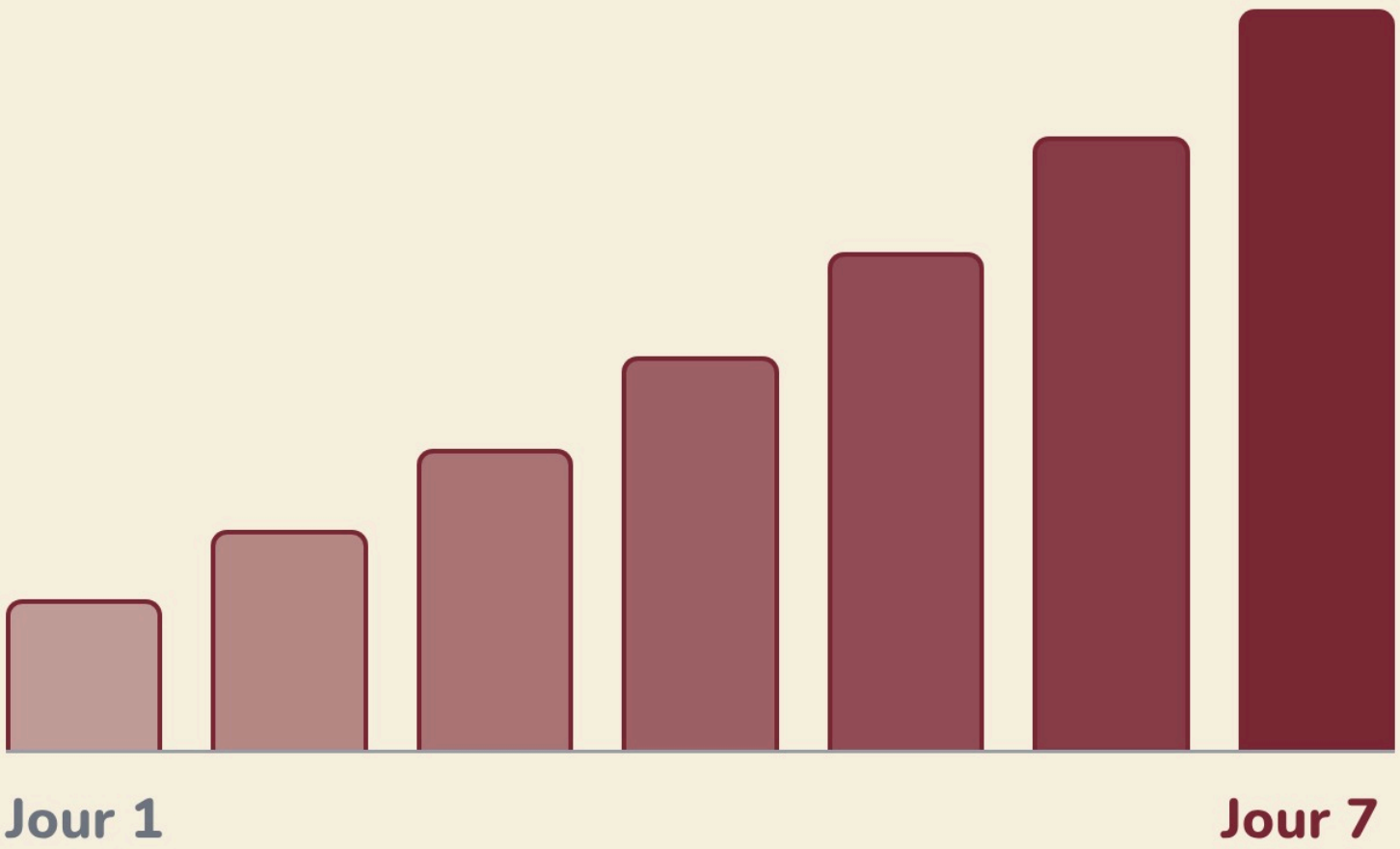
ESPRITS INTENSES

7 jours pour aller mieux

Remonter la pente quand tu vas mal

Retrouver le moral et l'énergie, sortir des pensées négatives et te remettre en mouvement, pas à pas.

10 à 20 min par jour, à ton rythme





Thomas Piquemal

À LIRE D'ABORD

Ce programme, et qui l'a écrit

Ce programme t'aide à aller mieux, que tu sois à plat, en pleine déprime, ou que tout te paraisse vide sans savoir pourquoi.

J'ai moi-même beaucoup été en dépression. Ce qui m'a aidé, ce n'est pas une seule chose : la respiration et le froid, une autre relation avec mes pensées, le sens retrouvé, des moments où j'oubliais enfin tout le reste. Issu d'un cursus universitaire en psychologie, j'ai réuni ici tout ça et les solutions les mieux étudiées, rendues simples.

Contact : **espritsintenses@gmail.com**. Je lis tout, mais pas en temps réel : si tu vas très mal, appelle le **3114**.

> **Pour commencer, juste 3 choses** : ouvre ton carnet de bord (en ligne, à imprimer ou dans un simple cahier), réponds au questionnaire de départ (2 minutes), puis lis le jour 1. Ensuite, chaque jour, sa première page suffit.

© 2026 Thomas Piquemal · Esprits Intenses · version 1.0, novembre 2026. Réservé à l'usage personnel de l'acheteur : toute reproduction, diffusion ou revente sans autorisation écrite est interdite (Code de la propriété intellectuelle, art. L.122-4).

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce programme

Ce qui pèse le plus en ce moment ? Souvent, c'est un peu des deux, et chaque jour aide les deux.

- **Plutôt le corps** (à plat, plus d'élan) : l'encadré **« Si tu ne fais qu'une chose »** en haut du jour suffit. Un geste de 2 minutes, c'est déjà beaucoup.
- **Plutôt le cœur** (triste, vide) : fais quand même chaque jour, et prends plus de temps sur les jours 4 à 7.
- **Une perte récente** (séparation, deuil) : lis d'abord la p. 32, puis commence le jour 1.
- **Un peu plus d'élan ?** Continue avec « Pour aller plus loin » : c'est là que tu trouveras de quoi changer en profondeur.

Ton rythme. « Jour 1 », c'est le jour où tu ouvres ce programme. Rester trois jours sur le même jour, c'est normal : pas de retard, pas d'échec.

Le bon moment pour lire : la veille au soir.

Ta routine reste petite : une petite action, la lumière du matin, un peu de mouvement. Le reste est à la carte.

Ce n’est pas de la paresse

Quand on va mal, le circuit du cerveau qui donne envie et plaisir répond moins. Résultat : **tout demande plus d’effort, pour moins de plaisir.** Se lever, répondre à un message, prendre une douche : ce n’est pas de la flemme, c’est réellement plus dur.

Alors on attend d’avoir envie. Mais l’envie ne revient pas en attendant : **elle revient en faisant.** C’est tout le principe de ce programme : de petites actions d’abord, l’envie ensuite.



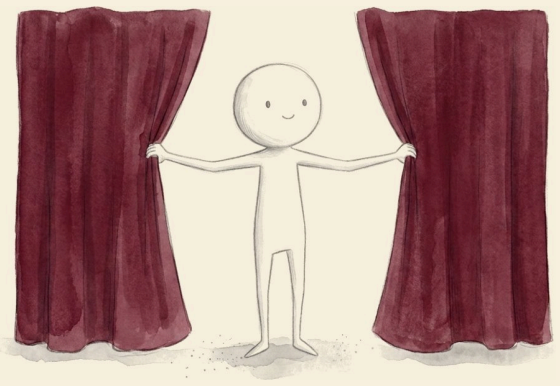
Envie d’en comprendre plus ? La spirale de la déprime et les différentes formes de mal-être t’attendent en annexe (p. 49).

Faire un premier pas, même sans envie

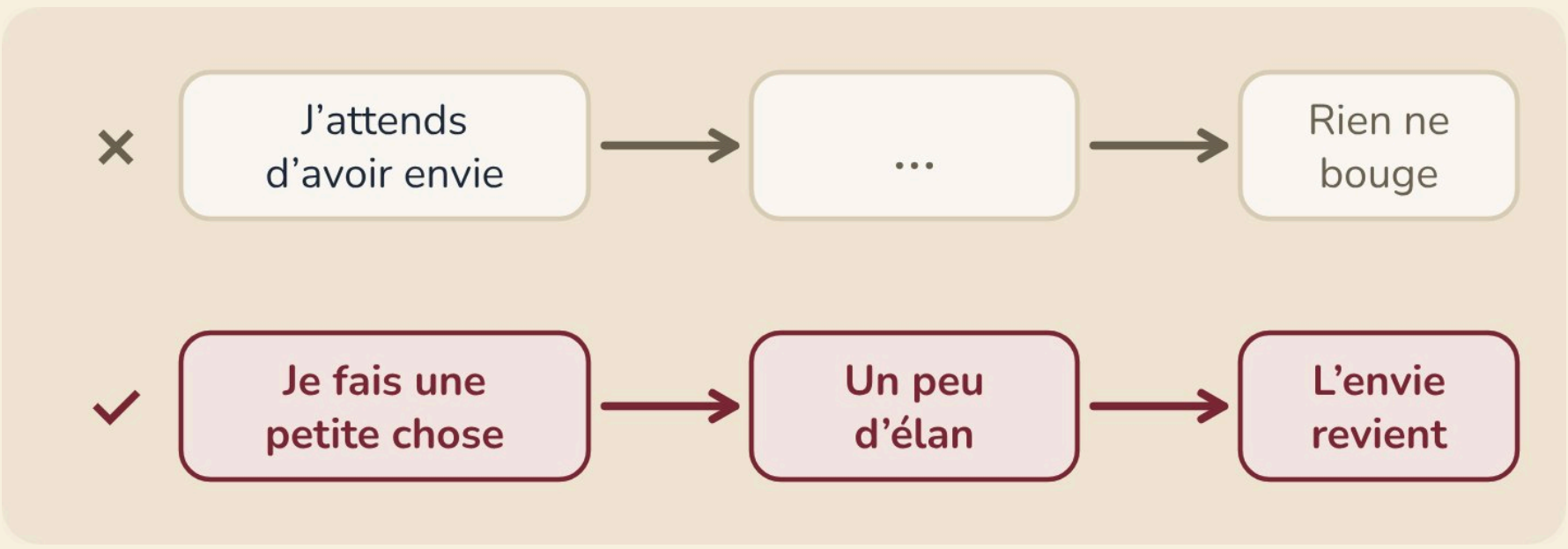
SI TU NE FAIS QU'UNE CHOSE AUJOURD'HUI

Fais une seule petite chose du menu (page suivante), même juste boire un grand verre d'eau, puis coche-la dans ton carnet. Note ton humeur avant et après si tu y penses.

Le cœur lourd ? Choisis-la dans « Une chose qui compte ».



Quand on va mal, on attend d'avoir de l'énergie pour agir. C'est le piège : c'est l'action qui ramène l'énergie. C'est l'une des méthodes les mieux prouvées contre la déprime : elle aide autant qu'une thérapie classique.



Le menu des petites actions

De 2 à 10 minutes. Choisis-en une, n’importe laquelle.

Prendre soin de toi

Ouvrir les volets, une douche, t’habiller, boire un grand verre d’eau, manger quelque chose de vrai.

Une petite réussite

Faire ton lit, laver 3 assiettes, répondre à un seul message, vider une table.

Un petit plaisir

Un morceau que tu aimais, un café dehors, caresser un animal, un moment avec un proche, regarder par la fenêtre 5 minutes.

Une chose qui compte pour toi

Écrire à quelqu’un que tu aimes, 10 minutes sur un projet laissé de côté.

Pour aller plus loin

Deux sortes d’actions remontent l’humeur : celles qui font plaisir, et celles qui donnent un sentiment de réussite, même minuscule. Quand on va mal, on oublie souvent la deuxième sorte : ranger un tiroir peut faire plus de bien qu’un film.

JOUR 1 · FICHE RÉCAP

Faire un premier pas

- L’envie revient en faisant, pas avant.
- Une petite action par jour, choisie dans le menu.
- Plaisir **ou** réussite : les deux comptent.
- Une action accrochée à un moment précis.

✎ **Dans ton carnet de bord :** ton action, « fait » ou « pas fait », ton humeur avant et après.

CE QUI SURPREND

Ton humeur après une petite action est souvent un peu meilleure que ce que tu avais prévu. Ton carnet te le montrera.

Demain, remettre ton corps à l’heure.



JOUR 6 · SI TU TRAVERSES UNE PERTE

Quand c’est la tristesse

Une séparation, un deuil, un rêve qui s’arrête. **La tristesse n’est pas une maladie à combattre** : c’est la réponse normale à une perte. Elle dit que ce que tu as perdu comptait.

Tristesse ou déprime ? La tristesse vient par vagues, et entre deux vagues, un rire reste possible. Quand tout s’éteint, en continu, depuis des semaines, la tristesse a glissé vers la déprime. C’est fréquent après une perte, et tout le programme est fait pour ça.

Quand une vague arrive, laisse-la venir, nomme-la (« c’est la peine »), et respire lentement. Elle redescend, souvent en quelques minutes.



FIN DE L'EXTRAIT

Ce n'était qu'un aperçu.

Dans le programme complet, tu trouves aussi :

- **Jours 2 et 3 :** remettre ton corps à l'heure et réveiller ton énergie, avec la pratique qui m'a le plus aidé
- **Jours 4 et 5 :** sortir de la rumination, et ne plus croire la voix qui te rabaisse
- **Jours 6 et 7 :** retrouver du lien, traverser une perte, et retrouver ce qui compte pour toi
- **Ton carnet de bord**, ta courbe d'humeur et tes 7 fiches récap
- **Et aussi :** ton plan pour les jours très sombres, l'assiette et l'humeur, ton plan des 3 semaines suivantes

Découvrir le programme · 19,99 €

thomaspiquemal.fr/aller-mieux · satisfait ou remboursé 30 jours

Un moment très sombre ? Appelle le 3114 (gratuit, 24 h/24).