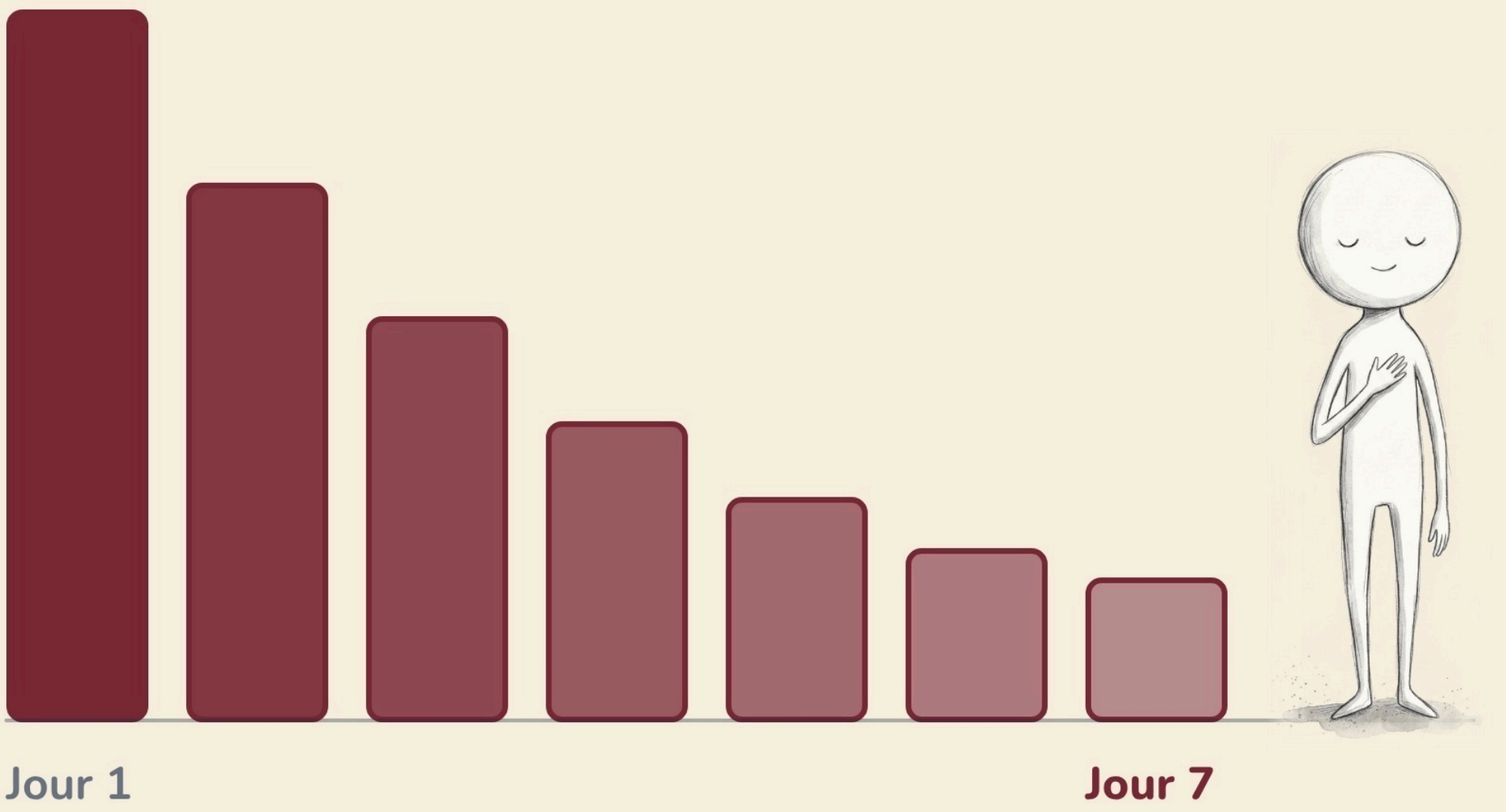
ESPRITS INTENSES

# 7 jours pour apaiser l'anxiété et le stress

Avec les meilleures solutions connues à ce jour

**10 à 20 min par jour + une activité physique**




**Thomas Piquemal**

AVERTISSEMENT

# Respiration, froid et sensations

Pour la respiration Wim Hof et le froid (jour 2).

## Jamais

- en crise, ou pour calmer une crise
- en conduisant, en nageant, dans le bain ou en plongée
- debout, ou partout où un malaise te ferait tomber
- le froid en eau libre, ou juste après la respiration

## Pas du tout si

- tu es enceinte
- tu as de l’épilepsie, ou une autre maladie qui peut te faire perdre connaissance

## Demande d’abord à ton médecin si

- tu as un problème cardiaque ou de tension
- tu as une autre maladie ou un traitement

**Crises de panique fréquentes :** pratique d’abord le jour 1 quelques jours avant de passer au jour 2.

**Exercices de sensations (jour 3) :** problème cardiaque, asthme, épilepsie ou grossesse, demande d’abord à ton médecin.

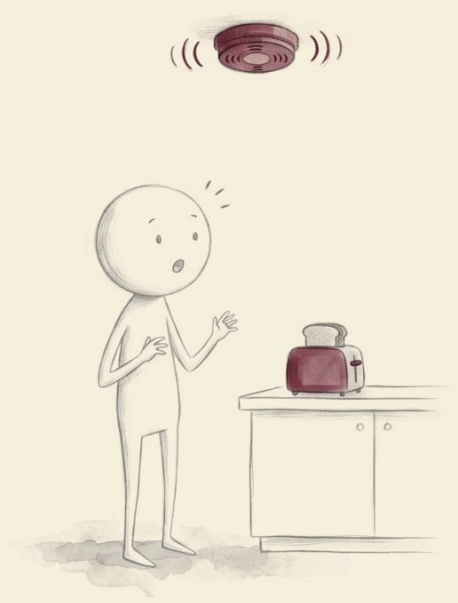
AVANT DE COMMENCER

# L’anxiété en trois temps

L’anxiété, c’est une alarme. Elle se joue en trois temps :

1. **La sensation.** Cœur qui cogne, souffle court, ventre noué, mains moites. Le corps se prépare au danger.
2. **La pensée.** « Et si ça empire ? », « Je vais perdre le contrôle ». Le mental cherche la menace.
3. **Le réflexe.** Éviter, vérifier, se faire rassurer. Ça soulage sur le moment, puis ça confirme au cerveau qu’il y avait un danger.

> Cette alarme n’est pas un défaut : elle essaie de te protéger, avec trop de zèle. Le programme t’apprend à la calmer, sur trois piliers : page suivante.



AVANT DE COMMENCER

# Le programme en trois piliers

Chaque jour affiche son pilier principal en haut de page.

1. **Apaiser** l'alerte quand elle est là. Calmer le corps (jour 1), l'ancrage par les sens (jour 3), et ton plan de crise.

2. **Désamorcer** ce qui la déclenche. Tes pensées et les pièges comme l'évitement (jour 4), les amplificateurs (jour 5), les boucles et les croyances (jour 6), la surcharge (jour 7).

3. **Entraîner** ton système nerveux pour qu'elle soit moins forte. Ton escalier (jours 3 et 4), l'outil le plus puissant contre la peur. Puis ta routine : Wim Hof (jour 2), la méditation (jour 3), bouger (jour 5), et la résilience (jour 7).

> Le premier apaise sur le moment. Les deux autres font que l'alerte se déclenche moins souvent, et moins fort.

✎ **Dans ton carnet de bord :** remplis ton point de départ : ton anxiété du jour et un court questionnaire utilisé par les professionnels (2 minutes).

JOUR 1 SUR 7 · APAISER

# Calmer le corps vite



Quand l’anxiété monte, le corps passe en alerte avant que tu aies eu le temps de réfléchir : cœur qui cogne, souffle court, ventre noué.

**Pour moi,** c’est en calmant le corps que le reste est devenu possible.

**CE QUI SURPREND**

On dit souvent « respire un grand coup ». Le secret est ailleurs : l’inspiration accélère légèrement le cœur, c’est l’**expiration** qui le ralentit. Ce qui calme, c’est de souffler lentement.

**Ce que tu fais aujourd’hui :** tester les deux gestes au calme, puis tes 5 premières minutes de cohérence cardiaque : le début de ta routine.

**Si tu ne fais qu’une chose aujourd’hui :** 5 minutes de cohérence cardiaque, guidées par RespiRelax+.

JOUR 1 · GESTE 1 SUR 2

# Le soupir physiologique




1. Inspire par le nez, profondément.
2. Sans expirer, reprends une deuxième petite inspiration par le nez, pour finir de remplir les poumons.
3. Souffle lentement par la bouche, jusqu’à vider les poumons sans forcer.

Répète 2 à 5 fois. C’est l’un des moyens les plus rapides que je connaisse pour faire redescendre la tension.

**Quand :** à la montée de tension, avant une situation stressante, au lit.

**Erreur fréquente :** souffler trop fort ou trop vite, ce qui donne le vertige.

**Si ça ne marche pas :** passe à la cohérence cardiaque, page suivante.

JOUR 2 SUR 7 · ENTRAÎNER

# Wim Hof, la pratique qui m’a le plus aidé

Parmi tous les outils que j’ai essayés, la respiration Wim Hof est celle qui m’a le plus aidé à apaiser mon système nerveux.



Je l’ai utilisée sur la durée, pas pour arrêter une crise en cours.

> **Ce que tu fais aujourd’hui :** un seul tour, au calme, hors crise. Vérifie d’abord les précautions, p. 5.

**Si tu ne fais qu’une chose aujourd’hui :** un seul tour de Wim Hof avec la vidéo (ou, si ce n’est pas pour toi, 10 minutes de cohérence cardiaque).

FIN DE L'EXTRAIT

# Ce n'était qu'un aperçu.

Dans le programme complet, tu trouves aussi :

- **Jour 1 en entier :** la cohérence cardiaque et ton plan de crise, étape par étape
- **Jour 2 :** la pratique Wim Hof pas à pas, et le froid
- **Jours 3 à 7 :** couper le flot de pensées, arrêter de croire ce que l'anxiété te raconte, sortir des boucles, devenir plus solide face au stress
- **Ton carnet de bord**, en ligne ou à imprimer, et tes 7 fiches récap
- **Tes bonus :** ton fond d'écran « Quand ça monte », l'outil pour les inquiétudes qui reviennent, ton plan des 3 semaines suivantes

**Découvrir le programme · 19,99 €**

thomaspiquemal.fr/anxiete · satisfait ou remboursé 30 jours