

Préserve ta santé



Gabriel ACCT

De l'accompagnement à la transformation

1/9

STOP STRESS

KIT 7 JOURS - SORTIR DE L'ALERTE ROUGE

SPÉCIALEMENT CONÇU POUR LES
PERSONNES EN STRESS CHRONIQUE ÉLEVÉ





● JOUR 1 – FAIRE STOP

OBJECTIF : COUPER LA BOUCLE AUTOMATIQUE

Exercice :

- Repérez un moment où vous êtes en surcharge mentale (pensées en boucle, irritabilité, agitation).
- Prenez 3 respirations profondes en gonflant le ventre.
- Dites intérieurement ou à voix haute :
👉 "Stop. Je choisis de faire une pause. Ce que je ressens est un signal, pas un danger."

ANCRAGE :

JE NE SUIS PAS UNE MACHINE. J'AI LE DROIT D'INTERROMPRE LE MOUVEMENT.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 2 – RETROUVER SON CORPS

🎯 OBJECTIF : REVENIR AUX SENSATIONS

Exercice :

Pendant 10 minutes, marchez lentement, sans téléphone, en portant attention à :

- vos appuis au sol,
- la température de l'air,
- votre respiration.

ANCRAGE :

MON CORPS EST MON ALLIÉ. JE PEUX ME RECENTRER À TOUT MOMENT EN PASSANT PAR LUI.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 3 – FAIRE DE LA PLACE

OBJECTIF : ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Exercice :

- Listez tout ce qui vous encombre l'esprit (sans filtre).
- Rayez ce qui n'est ni urgent, ni vital.
- Choisissez une seule action simple à faire aujourd'hui: appeler quelqu'un, repousser un engagement, préparer un repas sain...

ANCRAGE :

JE PEUX VIVRE AVEC MOINS DE PRESSION. FAIRE MOINS, C'EST PARFOIS FAIRE MIEUX.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 4 – CRÉER UN ÎLOT DE SÉCURITÉ

🎯 OBJECTIF : INTRODUIRE UN MOMENT REFUGE

Exercice :

Choisissez un moment de la journée (matin, midi ou soir) où vous ne faites que ce qui vous apaise : bain, lecture, silence, musique douce, respiration, tisane en pleine conscience.

ANCRAGE :

J'AI LE DROIT DE MÊ POSER. ME REPOSER N'EST PAS UN LUXE, C'EST UNE RÉPARATION.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 5 – NOMMER CE QUE JE VIS

🎯 OBJECTIF : SORTIR DU FLOU ÉMOTIONNEL

Exercice :

- Prenez 10 minutes pour écrire (ou dire à voix haute) :
- Ce que je ressens aujourd'hui (émotions)
- Ce qui me pèse
- Ce que je redoute
- Ce que je désire

ANCRAGE :

ENOMMER, C'EST COMMENCER À TRANSFORMER. JE METS DES MOTS LÀ OÙ IL Y AVAIT DU POIDS.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 6 – DEMANDER UN APPUI

6

🎯 OBJECTIF : ACTIVER UNE RESSOURCE EXTERNE

Exercice :

- Contactez une personne de confiance, un professionnel, une ressource neutre (coach, médecin, psychopraticien).
- Dites-lui : "Je suis en surcharge. J'ai besoin d'un espace pour souffler."

ANCRAGE :

DEMANDER N'EST PAS UN AVEU DE FAIBLESSE. C'EST UN ACTE DE LUCIDITÉ ET DE SOIN.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>





● JOUR 7 – PRÉPARER LA SUITE

OBJECTIF : POSER UNE MICRO-STRATÉGIE DURABLE

Exercice :

- Choisissez 1 rituel court (moins de 15 min) que vous pouvez maintenir chaque jour : respiration, écriture, marche, silence.
- Notez-le comme un rendez-vous avec vous-même dans votre agenda.

ANCRAGE :

CE QUE JE COMMENCE AUJOURD'HUI M'ÉLOIGNE DU CHAOS DE DEMAIN. JE SUIS RESPONSABLE DE MON MIEUX-ÊTRE.

Retrouvez-moi ici



<https://gabriel-acct.com>



Préserves ta santé



Gabriel ACCT

De l'accompagnement à la transformation

9/9

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

EQUILIBRER VOTRE STRESS

Je vous accompagne pour trouver votre équilibre, reconnecter à vos ressources, faire de votre stress un allié, quelles que soient les causes sous-jacentes.

Prenez votre rendez-vous

contact@gabriel-acct.com

07 77 39 31 87