

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

3

#### 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

4

#### 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

5

#### 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 :

**JNOMMER, 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

### 🎯 OBJECTIF : ACTIVER UNE RESSOURCE EXTERNE

6

#### 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](mailto:contact@gabriel-acct.com)

07 77 39 31 87