

E-BOOK GRATUIT

7 jours pour réguler ses émotions

Delphine Malapert

Bienvenue dans ce voyage.

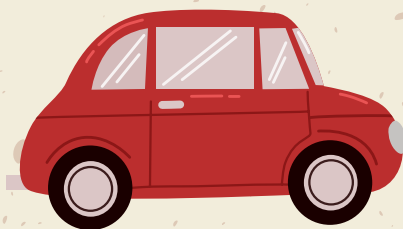


Cet ebook est conçu
comme une main tendue.

Nous n'allons pas étudier de grandes
théories, mais plutôt apprendre, pas à pas,
à retrouver de la douceur et de la sécurité.

JOUR 1

Vos émotions sont
des boussoles,
pas des ennemies



Imaginez que votre corps est comme le tableau de bord d'une voiture circulant sur nos routes helvétiques.

Quand un voyant s'allume, vous ne cherchez pas à casser l'ampoule ; vous comprenez qu'il y a un message sous le capot.

Vos émotions fonctionnent exactement de la même manière. Ce sont des signaux adaptatifs : elles ne sont pas un problème à éliminer, mais des informations précieuses sur votre état intérieur.

Même une émotion intense n'est pas une « folie ». Elle est le résultat de processus naturels, communs à tous les êtres humains.

Aujourd'hui, l'idée clé est simplement celle-ci :

« Ce que je ressens a le droit d'être là. C'est mon corps qui essaie de me parler. »

Aujourd'hui, il n'y a rien à réussir ni à changer.
Si vous le souhaitez, prenez simplement un instant pour laisser cette idée faire son chemin.

JOUR 2

Créer votre refuge intérieur



Pour réguler ses tempêtes, il faut d'abord savoir où se mettre à l'abri.

Dans ma pratique, nous utilisons souvent la notion d'ancrage de sécurité. C'est comme avoir un petit chalet secret dans les Alpes où rien ne peut vous arriver.

L'exercice du jour :

Fermez les yeux et imaginez un lieu réel ou imaginaire, où vous vous sentez en totale sécurité, calme et paisible.

Notez les couleurs, les sons, les odeurs.

Dès que vous sentez le stress monter, visualisez ce refuge.

Sentez aussi vos pieds bien à plat sur le sol ; c'est votre lien direct avec la solidité de la terre, ici et maintenant.

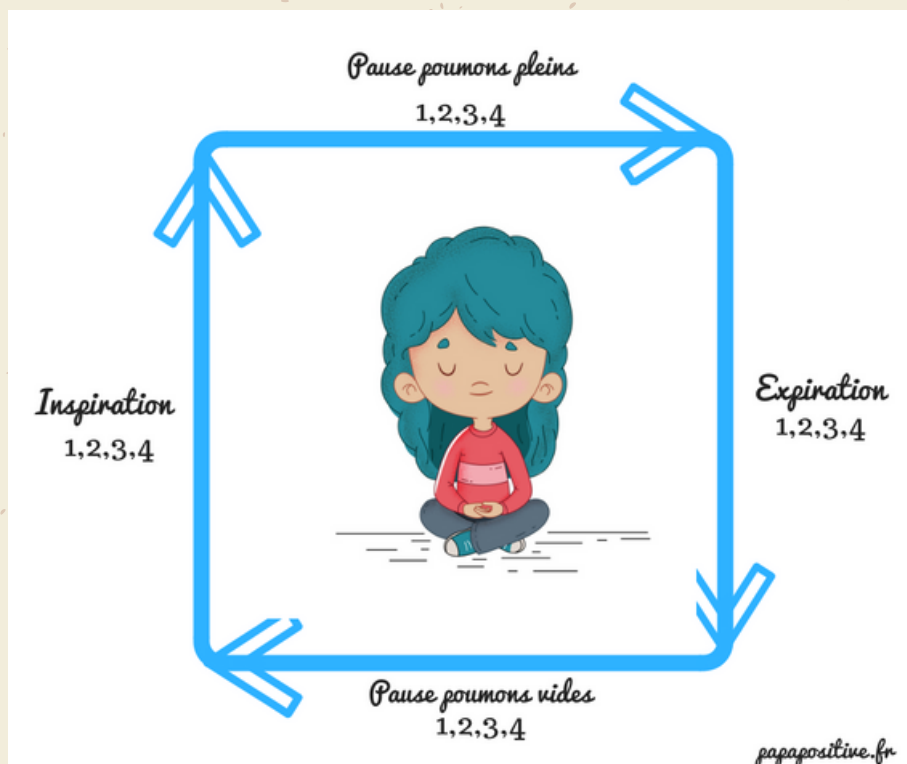
JOUR 3

La respiration, votre frein de secours

Votre système nerveux possède deux modes : l'un qui accélère (pour l'action ou le stress) et l'autre qui calme (pour la digestion et le repos).

Parfois, notre accélérateur reste coincé.

Pour ralentir, nous allons utiliser la respiration carrée. C'est un outil simple et discret, utilisable partout, du bureau à l'arrêt du bus :



Cette technique envoie un message direct à votre cerveau : « Tout va bien, nous pouvons nous apaiser ».

JOUR 4

Devenir le passager du train



Quand une émotion forte arrive, on a tendance à se noyer dedans.

L'idée est d'apprendre à garder un pied dans le présent tout en observant ce qui se passe en nous.

Utilisons la métaphore du train :

imaginez que vous êtes assis confortablement dans un wagon.

Par la fenêtre, vous voyez défiler des paysages, parfois sombres ou tourmentés.

Vous n'avez pas besoin de descendre du train pour aller explorer chaque ravin; vous pouvez simplement regarder le paysage passer, en sachant que vous, vous êtes en sécurité dans le wagon.

Vous observez la sensation sans vous laisser emporter par elle.

JOUR 5

Digérer plutôt
que bloquer



Une émotion "bloquée" est comme un aliment qui reste sur l'estomac; elle crée de l'inconfort tant qu'elle n'est pas traitée.

Notre cerveau a une capacité naturelle à "digérer" les expériences, mais il a besoin de calme pour le faire.

Vouloir contrôler ou supprimer une émotion demande une énergie épuisante.

Au lieu de lutter contre la vague, essayez aujourd'hui de l'accueillir comme une éponge qui absorbe doucement l'eau sans résistance.

En cessant de combattre le ressenti, vous permettez à votre système naturel de faire son travail de nettoyage et de remise en mouvement.

JOUR 6

Les petits gestes
de douceur
au quotidien



La régulation ne se fait pas qu'en crise, elle s'entretient par de micro-moments.

Un outil merveilleux est la technique du papillon :

- Croisez vos bras sur votre poitrine.
- Tapotez alternativement vos épaules, doucement et lentement, comme le battement d'ailes d'un papillon.

Ce simple geste physique aide votre corps à s'apaiser et à se recentrer.

Intégrez ces pauses de quelques secondes plusieurs fois par jour pour signaler à votre corps qu'il peut rester dans sa "zone de confort".

JOUR 7

Connaître ses limites et s'entourer



Ces sept jours vous ont offert des bases, mais il est essentiel d'être honnête envers soi-même.

Parfois, le sac à dos est trop lourd pour être porté seul.

Si vous vous sentez constamment en état de panique, si vos nuits restent agitées ou si la tristesse vous empêche d'assumer votre quotidien, ces outils peuvent ne pas suffire.

Un accompagnement professionnel offre alors un cadre éthique et sécurisant.

Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais une démarche de soin respectueuse de votre rythme.

Le praticien est là pour être le garant de votre sécurité pendant que vous explorez vos zones d'ombre, en vous aidant à traverser ce qui ne peut pas l'être seul.

Savoir reconnaître quand on a besoin d'aide fait aussi partie de la régulation émotionnelle.

L'analogie de la rivière

Apprendre à réguler ses émotions,
c'est comme apprendre à naviguer sur une rivière.

Vous ne pouvez pas empêcher le courant
d'exister ni les rochers d'être là, mais vous
pouvez apprendre à tenir votre pagaie et à
diriger votre barque vers les eaux plus calmes du
bord de rive quand le courant devient trop fort.

À PROPOS DE L'AUTRICE

Delphine Malapert



Installée en Suisse romande,
Delphine Malapert est praticienne en PNL
et formée à l'approche EMDR-DSA

Son quotidien consiste à accompagner celles et
ceux qui, se sentent parfois submergés
par le tumulte de leurs émotions.

Cet ebook est proposé à titre informatif et pédagogique.
Il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique
et ne constitue pas un avis médical.

