



 **Document réservé aux stagiaires de la formation “Confiance, Estime et Affirmation de soi” par Caroline Fromentin.**

**Ce contenu est protégé par les droits d’auteur.**

---

➤ Utilisation autorisée : pour un usage personnel ou auprès de vos clients, dans le cadre de vos accompagnements individuels.

✗ **Utilisation interdite : diffusion à des collègues, intégration dans d'autres formations, partage sur internet ou réseaux sociaux.**

Je vous mets à disposition les supports écrits parce que je vois bien que c’est un vrai plus pour vous et vos clients, et je suis ravie que vous puissiez vous en servir.

Mais ce sont des contenus que j’ai créés avec soin, et j’ai vraiment besoin de votre respect là-dessus : vous pouvez les transmettre à vos clients, mais pas à d’autres thérapeutes ou collègues, même si c’est avec une bonne intention.

**Merci de contribuer à protéger ce que je partage avec vous.**



# LA RESPIRATION

## COHÉRENCE CARDIAQUE

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?



Quand on est stressé, notre cœur bat de façon irrégulière. Mais **si on respire d'une manière spécifique, on met notre cœur en "mode cohérence"**.



Résultat ? Moins de cortisol (l'hormone du stress), plus de calme et une meilleure concentration.



**Avec une respiration contrôlée, on envoie un signal au cerveau pour lui dire : 'Tout va bien.'** Et le corps suit le mouvement. C'est une méthode **prouvée scientifiquement** comme étant efficace sur le **long terme**.

### COMMENT FAIRE ?

La règle du 365 :

**3 fois par jour - 6 respirations par minute - pendant 5 minutes.**

- Fermer les yeux ou fixer un point devant soi.
- **Inspirer lentement par le nez pendant 5s.**
- **Expirer lentement par la bouche pendant 5s.**
- **Répéter ce cycle pendant 5 minutes.**

💡 L'idéal est de le faire avec une **vidéo** qui calcule les respirations pour vous.



# LA RESPIRATION

## CARRÉ (4-4-4-4)

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?



Quand on est stressé, notre cœur bat de façon irrégulière. Mais **si on respire d'une manière spécifique, on met notre cœur en "mode cohérence"**.



Cela agit sur la respiration pour réguler le système nerveux autonome et stabiliser la variabilité cardiaque.



**Avec une respiration contrôlée, on envoie un signal au cerveau pour lui dire : 'Tout va bien.'** C'est une méthode **prouvée scientifiquement** comme étant efficace. **Le bénéfice est immédiat** mais ne dure pas dans le quotidien.



### COMMENT FAIRE ?

- Inspirer lentement par le nez pendant 4s.
- **Garder l'air (bloquer) dans les poumons pendant 4s.**
- Expirer lentement par la bouche pendant 4s.
- **Retenir son souffle poumons vides pendant 4s.**

 **Répéter ce cycle au moins 4 fois (1 minute), ou plus si nécessaire.**



# LA RESPIRATION

## LE SOUPIR CYCLIQUE

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?



D'après les recherches scientifiques les plus récentes, **le soupir cyclique semble être la méthode la plus efficace pour réduire rapidement le stress et l'anxiété.**



Il **permet d'évacuer plus rapidement le CO<sub>2</sub>, ce qui réduit la sensation d'oppression et calme immédiatement** le système nerveux.

### COMMENT FAIRE ?

- **Inspirer profondément par le nez jusqu'à remplir les poumons à 80 %**
- **Prendre une deuxième petite inspiration rapide par le nez pour "remplir" totalement les poumons**
- **Expirer lentement et complètement par la bouche (comme un soupir).**
- **Répéter pendant 1 à 5 minutes**

⚠ **L'expiration doit-être au moins 2x plus longue que l'inspiration**



# ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

## EXERCICE

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?



Une émotion, c'est d'abord un signal d'alerte envoyé par notre instinct de survie. **C'est sa manière de nous dire : "Attention, quelque chose ne va pas."** Si on ignore ce signal (en le fuyant, en le bloquant ou en le minimisant) alors on n'écoute pas notre instinct. Et comme il est là pour nous protéger, il va insister. L'émotion va alors devenir plus forte, plus envahissante, plus persistante.



Quand on prend le temps de se connecter à ce que l'on ressent dans le corps, sans juger ni chercher à changer quoi que ce soit, **l'émotion se sent entendue... et elle peut enfin se détendre et se transformer.** Pour apaiser une émotion, l'idée est de **l'écouter non pas intellectuellement mais physiquement.**

### COMMENT FAIRE ?

- Ressentir l'émotion
- Trouver où vous la ressentez physiquement
- La remercier de vous avoir prévenu que quelque chose n'allait pas.
- Observer et **décrire factuellement la sensation physique en boucle.** Et cela, sans chercher à la modifier. Simplement **être témoin de ce qu'il se passe physiquement jusqu'à l'apaisement.**



# ASTUCES BONUS

## RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

### L'EAU FROIDE



L'application d'eau froide active le réflexe de plongée, une **réaction physiologique qui entraîne une diminution de la fréquence cardiaque, une relaxation musculaire et une réduction des symptômes de stress et d'anxiété.** Ce mécanisme, étudié scientifiquement, permet **d'apaiser rapidement le système nerveux et d'aider à mieux gérer les épisodes aigus de stress.** L'eau froide agit en stimulant le nerf vague, favorisant ainsi un état de calme et de récupération.

- **Passer les mains / avant bras sous l'eau froide pendant au moins 30 secondes.**
- Si possible, applique un **gant de toilette glacé sur le visage.**
- Attention : y aller progressivement.



### LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE



Il s'agit d'une technique **scientifiquement validée pour réduire le stress et l'anxiété.**

Elle repose sur la **contraction puis le relâchement progressif des groupes musculaires**, ce qui aide à libérer les tensions physiques et mentales.

- Le principe est de **contracter un groupe musculaire pendant 5 à 10 secondes, puis de relâcher pendant 10 à 20 secondes, en portant attention à la sensation de détente.**
- Commencer par **les mains, puis le visage et ensuite descendre tout le corps.**
- Après avoir parcouru tout le corps, **prenez quelques instants pour observer la sensation de détente globale.**

# RADIO MENTALE

## LA DÉFUSION COGNITIVE



### ASTUCE 1

Rajouter devant sa pensée :  
**"Mon esprit est en train de  
me dire que..."**

Ex: "J' remarque que mon esprit me  
dit que je suis nul."

### ASTUCE 3

**Reformuler la pensée  
avec humour.**

Ex: "Je suis nul en tout" → "Je  
suis le champion du monde de la  
nullité !".

### ASTUCE 2 :

**Répéter la  
pensée le plus  
possible en la  
rendant ridicule.**

Ex : Chanter sa pensée  
sur une musique  
comme joyeux  
anniversaire ou bien  
avec une voix de  
canard, en se  
bouchant le nez...

### ASTUCE 4

**Imaginez que les  
pensées sont des  
feuilles qui flottent sur  
une rivière.**

Regardez-les passer  
sans essayer de les  
attraper ou de les  
repousser.

### ASTUCE 5

Dire "STOP" dans sa tête ou à  
voix haute.

# RADIO MENTALE

## LA DÉCENTRATION

### DE PERSONNE

Objectif : Prendre du recul en imaginant **le point de vue d'une autre personne.**

*Ex : "Si un ami vivait la même chose que moi, quel conseil lui donnerais-je ?"  
"Si je demandais à mon thérapeute ce qu'il en pense, que me dirait-il ?"*

### DE LIEU

Modifier son interprétation en **changeant de contexte.**

*Si j'étais dans un **autre endroit** (ex. : au travail, en vacances) ou bien entouré de **personnes différentes** (amis, collègues, inconnus), ou encore si j'étais dans un lieu où j'ai déjà réussi à gérer une situation similaire :*

***Est-ce que je verrais la situation de la même manière ?***

### DE TEMPS

Relativiser en **prenant en compte l'évolution de la situation dans le temps.**

*"Dans 10 ans, est-ce que cet événement aura encore de l'importance ?"*

*"Si je repense à cette situation dans un mois, aurai-je toujours la même perception ?"*

*"Aurais-je eu la même réaction il y a 5 ans ?"*



**Caroline Fromentin**

# La méthode de Beck.

Selon Aaron Beck, nos émotions et comportements ne sont pas directement causés par des événements, mais par l'interprétation que nous en faisons.

**Événement → Pensée automatique →  
Émotion et comportement**



Donc si on modifie la pensée, l'émotion et le comportement changent.

## ► Etape 1 : Prendre conscience des pensées automatiques

= Le journal des pensées automatiques

| Situation                          | Pensée automatique               | Emotion   | Intensité (1-10) |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|
| Un collègue ne m'a pas dit bonjour | "J'ai fait quelque chose de mal" | Tristesse | 6                |

## ► Etape 2 : Restructuration cognitive / Débat socratique

### Identifier la pensée automatique négative :

"Quelle pensée vous est venue à l'esprit juste avant de ressentir cette émotion ?"

### Analyser les preuves en faveur et en défaveur :

Preuves en faveur = preuves pour : Quelles preuves avez-vous que cette pensée est vraie ?

Preuves en défaveur = preuves contre : Y a-t-il des moments où vous avez réussi ?

### Explorer les conséquences et alternatives :

→ Conséquences de la pensée négative : "Que se passe-t-il si vous continuez à croire cela ?"

→ Explorer d'autres explications : "Si votre meilleur ami avait cette pensée, que lui diriez-vous ?"

### Reformuler une pensée alternative :

Quelle pensée plus réaliste pourriez-vous adopter ? Ex : "J'ai déjà réussi certaines présentations, je peux m'améliorer avec de l'entraînement." Ne pas forcer une pensée alternative trop positive : **l'objectif est d'être plus rationnel**, pas d'adopter un optimisme irréaliste.



@CAROLINEFROMENTINHYPNOSE

# Les 5 colonnes de Beck

Restructuration cognitive

| Situation                                         | Pensée automatique      | Émotion(s) et intensité | Arguments en faveur/défaveur de la pensée                                                                                                                      | Pensée alternative                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| J'ai reçu un message bref de mon ami, sans emoji. | Il est fâché contre moi | Anxiété 6/10            | <p>Arguments en faveur :<br/>Il a écrit court et sans enthousiasme.</p> <p>Arguments en défaveur :<br/>Je n'ai rien fait qui pourrait justifier sa colère.</p> | Peut-être qu'il était juste occupé ou fatigué. Je peux lui demander si tout va bien au lieu de supposer qu'il est fâché. |
|                                                   |                         |                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |

La méthode des 5 colonnes de Beck est un **outil reconnu en TCC** pour **prendre du recul** sur ses pensées négatives et les **remplacer par des pensées plus objectives** et bienveillantes.

✅ Elle favorise un changement durable dans la perception de soi et des événements.

Cette approche demande de l'entraînement, les résultats ne sont pas immédiats.

✅ Pratiquée régulièrement, elle devient un réflexe mental positif qui transforme progressivement la manière dont nous nous percevons et réagissons aux situations du quotidien.

Il est possible de **l'adapter**.

- En la simplifiant
- En rajoutant des colonnes

Variantes possibles : Sans l'étape d'arguments en faveur/défaveur / Avec un outil de gestion des émotions / Ajouter comportement alternatif...

Les études montrent qu'un enchaînement efficace consiste à utiliser :  
 Défusion cognitive  
 Décentration  
 Appliquer les 5 colonnes



# La méthode du monstre

Prendre conscience du dialogue interne

Question clé à se poser : "Est-ce que je parlerais de cette façon à quelqu'un que j'apprécie ou que je ne connais pas ?"

La plupart du temps, la réponse est non. Cela prouve que **ces pensées ne viennent pas de notre véritable identité, mais d'une voix intérieure critique.**

Identifier et externaliser cette voix négative

Puisque nous ne parlerions pas ainsi à autrui, il est utile de **considérer cette voix comme une entité extérieure** : un "monstre intérieur" qui raconte ces choses. L'idée ici est de le matérialiser. De pouvoir l'imaginer.

Prendre le contrôle et répondre au monstre

💬 Stratégie : Chaque fois qu'une pensée négative surgit, imaginer qu'elle vient du monstre et **lui répondre directement** :

- "Je ne suis pas d'accord avec toi !"
- "Je ne parlerais jamais comme ça à un ami, donc pourquoi je devrais t'écouter ?"

---

Pourquoi ça marche ?

- ✓ L'externalisation du dialogue interne permet de **prendre du recul sur ses pensées.**
  - ✓ La **personnification du monstre le décrédibilise et réduit son impact émotionnel.**
  - ✓ En lui répondant, on **reprend le contrôle et on modifie progressivement son dialogue intérieur.**
-

# ANCRAGE SENSORIEL

## LA TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?



C'est une méthode de pleine conscience visant à **ramener l'attention au moment présent** en sollicitant les cinq sens.



Elle est fréquemment recommandée pour gérer l'anxiété et les crises de panique.



### COMMENT FAIRE ?

Identifier successivement :

- 5 choses que vous **voyez** 👁️
- 4 choses que vous pouvez **toucher** 🖐️
- 3 choses que vous **entendez** 🗣️
- 2 choses que vous **sentez** 📢
- 1 chose que vous **goûtez** 🍷

