Planning doux sur 21 jours

Anxiété, sommeil et humeur : avancer par petits gestes répétés plutot que par grand bouleversement.

Mode d'emploi	Cochez ce que vous faites, adaptez les durées a votre énergie et reprenez simplement le lendemain si vous sautez un jour. Ce planning est un soutien bien-etre et ne remplace pas un avis médical ou psychologique.

Semaine 1 - Retrouver des repères

Cette semaine, on remet doucement le corps et l'esprit sur des rails réguliers, sans chercher la perfection.

Jour 1	Choisir une heure de lever réaliste et la garder comme point de repere.	[ ] Fait	*Bonus : ouvrir les volets dès le réveil et respirer pres d'une fenêtre.*
Jour 2	Sortir 10 minutes le matin pour profiter de la lumière naturelle.	[ ] Fait	*Observer simplement le ciel, la temperature, les sons autour de soi.*
Jour 3	Faire 10 minutes de marche tranquille dans la journée.	[ ] Fait	*Le but n'est pas la performance, seulement remettre du mouvement.*
Jour 4	Couper les écrans 30 minutes avant le coucher.	[ ] Fait	*Remplacer ce temps par quelques pages de lecture ou une musique calme.*
Jour 5	Prendre ses repas à des horaires aussi réguliers que possible.	[ ] Fait	*Ajouter un aliment nourrissant que vous aimez, sans chercher le menu parfait.*
Jour 6	Créer un mini-rituel du soir de 20 minutes.	[ ] Fait	*Exemple : lumière douce, tisane sans caféine, lecture, puis coucher.*
Jour 7	Faire le bilan de la premiere semaine.	[ ] Fait	*Noter une chose qui a aidé le sommeil, une qui a apaisé l'anxiété et une à garder.*

Mon mini-bilan de la semaine	Sommeil : ____ / 10 Anxiété : ____ / 10 Énergie : ____ / 10 Ce qui m'a aidé : _____

Semaine 2 - Soutenir le corps

On ajoute de petits gestes pour aider l'énergie, le système nerveux et la qualité du sommeil.

Jour 8	Marcher 15 minutes ou ajouter un peu de mouvement a une activité habituelle.	[ ] Fait	*Quelques escaliers, du jardinage ou des étirements comptent aussi.*
Jour 9	Pratiquer 5 minutes de respiration lente.	[ ] Fait	*Inspirer doucement 4 secondes, expirer 6 secondes, sans forcer.*
Jour 10	Observer sa consommation de caféine.	[ ] Fait	*Si le sommeil est fragile, tester une journée sans cafe apres le début d'après-midi.*
Jour 11	Composer un repas simple et complet.	[ ] Fait	*Legumes ou fruits, proteines, céréales completes ou légumes secs, selon vos habitudes.*
Jour 12	Ajouter 5 minutes d'étirements ou de relaxation musculaire.	[ ] Fait	*Relâcher progressivement les épaules, la mâchoire, les mains et les jambes.*
Jour 13	Sortir ou bouger au moins 20 minutes, a votre rythme.	[ ] Fait	*Si 20 minutes semblent trop longues, les fractionner en deux fois 10 minutes.*
Jour 14	Faire un deuxième bilan sans jugement.	[ ] Fait	*Noter ce qui donne de l'énergie et ce qui, au contraire, semble l'épuiser.*

Mon mini-bilan de la semaine	Sommeil : ____ / 10 Anxiété : ____ / 10 Énergie : ____ / 10 Ce qui m’a aidé : _____

Semaine 3 - Consolider et apaiser

La derniere semaine sert a rendre les habitudes plus naturelles et a identifier ce qui vous fait vraiment du bien.

Jour 15	Écrire pendant 5 minutes ce qui tourne en boucle dans la tête.	[ ] Fait	*Terminer par une seule action possible pour demain, puis fermer le carnet.*
Jour 16	Envoyer un message ou appeler une personne de confiance.	[ ] Fait	*Pas besoin d'une longue conversation : maintenir un lien compte deja.*
Jour 17	Faire une activité agréable sans objectif de productivité.	[ ] Fait	*Lire, dessiner, jardiner, cuisiner, écouter de la musique ou marcher.*
Jour 18	Tester 5 minutes de pleine conscience.	[ ] Fait	*Choisir un point d'attention : respiration, sensations du corps ou sons environnants.*
Jour 19	Renforcer le rituel du soir.	[ ] Fait	*Choisir les 2 ou 3 gestes qui ont le mieux fonctionné depuis le début du programme.*
Jour 20	Faire une journée volontairement plus douce.	[ ] Fait	*Réduire une obligation non essentielle et laisser une vraie place au repos.*
Jour 21	Faire le bilan des 21 jours et choisir 3 habitudes à conserver.	[ ] Fait	*Le meilleur programme est celui que vous pouvez continuer sans vous épuiser.*

Mon mini-bilan de la semaine	Sommeil : ____ / 10 Anxiété : ____ / 10 Énergie : ____ / 10 Ce qui m’a aidé : _____

A garder en tête

Si l'anxiete, l'insomnie ou la baisse de moral persistent, s’aggravent ou perturbent fortement le quotidien, il est important d'en parler a un professionnel de santé. En cas d'idées suicidaires ou de danger immédiat, contactez sans attendre les services d’urgence ou une ligne d'aide de votre pays.