

# BIENVENUE DANS LE *7 jours Cortisol Reset Challenge!*

7 jours pour réguler ton cortisol, apaiser ton stress... et reprendre ton souffle.

Des rituels simples. Des pratiques douces. Zéro pression. Juste toi, ton corps... et un nouveau départ. 🧡 Ce reset est là pour t'aider les jours flous, fatigués ou tendus.

Reviens-y dès que tu en ressens le besoin. Il t'appartient.



AVANT



APRES



# Voici 10 règles simples pour t'aider à tirer le maximum de ton défi de 7 jours de réinitialisation du cortisol

- 1** **Commence avec un esprit et un cœur ouverts.** Sois prête à découvrir comment ton corps fonctionne vraiment.
- 2** **Engage-toi à faire les 7 jours complets.** Donne-toi cette chance jusqu'au bout pour en ressentir les bienfaits.
- 3** **Prends un moment chaque jour** pour faire un check-in émotionnel et physique.
- 4** **Suis les consignes aussi fidèlement que possible** pour en maximiser les effets.
- 5** **Sois douce avec toi-même.** Il y aura des hauts et des bas, et c'est normal.
- 6** **Tiens un petit journal de bord :** émotions, sommeil, alimentation, ressentis.
- 7** **Hydrate-toi bien tout au long de la journée :** cela aide ton corps à gérer le stress.
- 8** **Priorise ton sommeil :** vise 7 à 9h de qualité chaque nuit.
- 9** **Demande du soutien si tu en ressens le besoin.** Tu n'as pas à tout faire seule.
- 10** **Célèbre chaque petit pas.** Tu fais quelque chose de précieux pour ton bien-être.

Ces repères vont t'aider à profiter pleinement de ce reset.  
Un pas par jour, une pratique à la fois... pour retrouver ton énergie et apaiser ton corps.  
Prête à relâcher la pression (la vraie) ?

*Alors on y va. Ensemble.* 



Jour 1:

## Comprendre ton stress & ton système nerveux

### Activité:

Aujourd'hui, on plonge dans les bases du stress et du cortisol : comprendre ce qui déclenche une surcharge, et comment ton corps y répond.

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux. Inspire profondément 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 6 secondes. Répète pendant 5 à 10 minutes. Sens comme ton système nerveux se calme. Respire en t'offrant de la douceur. Tu viens de dire à ton corps : « tu peux relâcher »

### 5 Mantras du jour:

1. ***"Je suis en train d'apprendre à réguler mon stress."***
2. ***"Chaque respiration m'aide à retrouver le calme."***
3. ***"Je choisis de nourrir mon système nerveux."***
4. ***"Mon corps me parle, je l'écoute."***
5. ***"Mon calme est ma force."***

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui (sur une échelle de 1 à 10) ?

🌙 Réflexion du soir :

- Qu'est-ce qui m'a le plus stressée aujourd'hui ?
- Comment ai-je réagi face au stress ?

### Activité du jour:

10 minutes de respiration consciente. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux, et respire profondément en portant ton attention sur ton souffle.





Jour 2:

## Réguler ton système naturel (rythmes & sommeil)

### Activité:

On parle de ton rythme circadien : l'allié de ton équilibre hormonal. Un rythme régulier de sommeil aide à apaiser ton cortisol.

Ce soir, crée un rituel de coucher tout doux : Éteins les écrans 30 à 60 min avant de dormir. Baisse les lumières. Prépare-toi une infusion. Respire. Lis quelques pages d'un livre apaisant. Ton corps adore la répétition : elle le rassure et lui donne le signal "tu peux t'endormir".

### 5 Mantras du jour:

1. ***"Je respecte mes rythmes naturels."***
2. ***"Mon sommeil est un pilier de mon équilibre."***
3. ***"Je choisis le repos avant l'épuisement."***
4. ***"Chaque nuit m'aide à me régénérer."***
5. ***"Le sommeil est ma médecine hormonale."***

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Qu'ai-je mangé hier ? Comment cela m'a-t-il fait me sentir ?

🌙 Réflexion du soir :

- Ai-je bu suffisamment d'eau ?
- Liste les repas d'aujourd'hui et leurs effets.

### Activité du jour:

Ce soir, crée un rituel de coucher : 30–60 min sans écran, lumière tamisée, respiration ou lecture douce.





Jour 3:

## Relâcher le stress physique (somatique)

### Activité:

Le stress n'est pas que mental : il s'imprime dans ton corps. Aujourd'hui, on le libère.

Allonge-toi ou assieds-toi dans un endroit calme. Contracte une zone de ton corps pendant 5 secondes (ex. pieds), puis relâche pendant 30 secondes. Remonte progressivement jusqu'au sommet du crâne.

Observe la détente qui se propage. Ton corps a reçu le message : je peux me relâcher maintenant.

### 5 Mantras du jour:

1. ***"Je relâche le stress stocké dans mon corps."***
2. ***"Chaque muscle détendu m'ancre dans le calme."***
3. ***"Je me reconnecte à mes sensations avec douceur."***
4. ***"Mon corps sait comment revenir à l'équilibre."***
5. ***"Je suis en sécurité dans mon corps."***

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Combien d'heures ai-je dormi cette nuit ?

🌙 Réflexion du soir :

- Qualité de mon sommeil ?
- Quel rituel a favorisé ou gêné mon endormissement ?

### Activité du jour:

Exercice de relaxation musculaire : contracte chaque zone du corps pendant 5 secondes, puis relâche en conscience.



## Jour 4:

# Nutrition et cortisol

### Activité:

L'alimentation peut calmer ou aggraver ton stress. Aujourd'hui, tu vas expérimenter une approche anti-inflammatoire simple.

Aujourd'hui, ajoute un aliment anti-inflammatoire à chacun de tes repas :

♥ Curcuma, saumon sauvage, myrtilles, légumes colorés, huile d'olive, herbes fraîches...

Note comment tu te sens après chaque repas. Ton assiette peut devenir ton outil de régulation.

"Tu es déjà à mi-chemin 🌿 Ce que tu fais là n'est pas petit. Chaque respiration, chaque prise de conscience compte. Continue sans te mettre la pression — tu es déjà en train de te réguler."

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Quels mouvements physiques me font du bien ?

🌙 Réflexion du soir :

- Ai-je bougé aujourd'hui ? Comment cela m'a-t-il aidé ?

### Activité du jour:

Ajoute un aliment anti-inflammatoire par repas : curcuma, oméga-3, légumes colorés, etc.

### 5 Mantras du jour:

1. ***"Je nourris mon corps avec conscience."***
2. ***"Chaque repas équilibré apaise mon stress."***
3. ***"Je suis capable de choisir ce qui me fait du bien."***
4. ***"Ma vitalité commence dans mon assiette."***
5. ***"Je mérite de bien me nourrir."***





Jour 5:

## Biohacking doux et ancrage

### Activité:

Choisis une pratique d'ancrage aujourd'hui :

- Marche pieds nus dans l'herbe
- Assieds-toi au sol et respire profondément
- Câline un animal ou touche un arbre

Le contact avec la nature ramène ton système nerveux dans le calme. Ce n'est pas symbolique — c'est biologique.

### 5 Mantras du jour:

1. *"Je me recharge en me connectant à la Terre."*
2. *"La nature est mon refuge et mon alliée."*
3. *"Je me donne la permission de ralentir."*
4. *"Mon énergie est précieuse, je la préserve."*
5. *"L'équilibre est déjà en moi."*

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Quels sont mes principaux stress actuels ?

🌙 Réflexion du soir :

- Quel rituel m'a fait du bien aujourd'hui ?
- Comment mon humeur a-t-elle évolué après ?

### Activité du jour:

Pratique d'ancrage : marche pieds nus, assieds-toi au sol, respire profondément en contact avec la nature.





Jour 6:

## Reprogrammer ton mindset

### Activité:

Tes pensées influencent tes hormones. Aujourd'hui, on choisit des pensées qui calment.

Prends 10 minutes avec ton carnet. Note 3 pensées stressantes ou critiques. Puis, transforme-les avec douceur : "Je ne suis pas assez régulière" → "Je fais de mon mieux chaque jour, et c'est déjà beau."

Tu es en train de créer un dialogue intérieur plus soutenant — c'est une forme d'auto-régulation puissante.

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Comment je me sens dans mes relations sociales ?

🌙 Réflexion du soir :

- Avec qui ai-je interagi aujourd'hui ?
- Comment cela m'a-t-il fait me sentir ?

### Activité du jour:

Note 3 pensées négatives récurrentes, puis écris leur version positive à côté.

### 5 Mantras du jour:

1. **"Je choisis des pensées qui me soutiennent."**
2. **"Je transforme mon stress en clarté intérieure."**
3. **"Je suis capable de me rassurer moi-même."**
4. **"Je suis la créatrice de ma sérénité."**
5. **"Mes pensées soutiennent ma régulation."**



## Jour 7:

# Repos & joie

### Activité:

Le plaisir et le repos sont des outils puissants de régulation. Aujourd'hui, tu choisis consciemment ce qui te fait du bien.

Aujourd'hui, choisis une activité qui te nourrit vraiment.

Exemples : lire dans ton lit, écouter ta playlist préférée, peindre, marcher sans but, danser 10 minutes dans ton salon... C'est un moment pour toi, sans objectif. Juste du plaisir, pour rééduquer ton système nerveux au non-faire.

### 5 Mantras du jour:

1. ***"La joie est une forme de guérison."***
2. ***"Le repos est un choix conscient et nourrissant."***
3. ***"Je mérite du plaisir sans culpabilité."***
4. ***"Chaque sourire soutient mon système nerveux."***
5. ***"Je suis en paix quand je me choisis."***

### Journal du jour:

Réflexion du matin :

- Quels changements ai-je remarqué cette semaine dans mon niveau de stress ?

🌙 Réflexion du soir :

- Quelles habitudes ai-je envie de continuer ou d'ajuster ?

### Activité du jour:

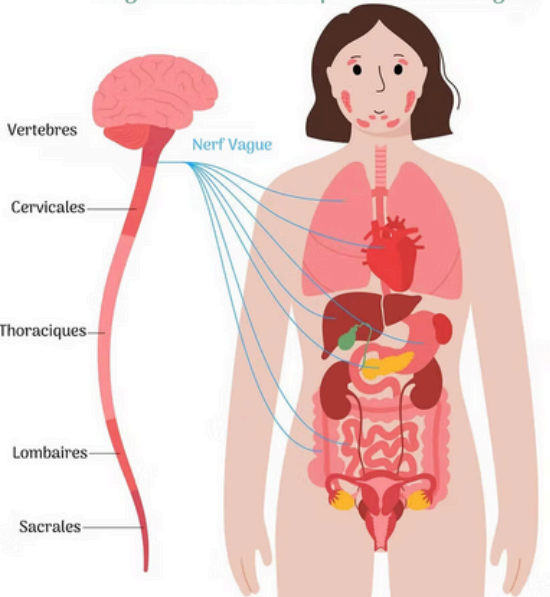
Accorde-toi 30 min d'activité joyeuse : lire, peindre, marcher, danser, écouter de la musique...



# Jour Bonus:

## Activation du nerf vague

Organes innervés par le Nerf Vague



### Pourquoi le nerf vague ?

Ton nerf vague est un messenger clé entre ton cerveau et ton corps. Quand il est activé, ton système nerveux entre en mode parasympathique : respiration ralentie, digestion relancée, sensation de calme et de sécurité. Mais quand tu es stressée, il se met en veille.

Bonne nouvelle : il peut être réactivé très simplement, par des gestes, des sons, et des sensations corporelles. Certaines femmes ressentent un épuisement plus marqué en phase lutéale ou avant les règles : c'est souvent lié à un nerf vague sous-activé.

### À piocher aujourd'hui selon ton énergie :

1. Respiration lente par la bouche (4s/6s) avec un son audible à l'expiration (soupir, 'aaaaah')
2. Chant, humming (bouche fermée mmmh), ou lecture à voix haute 5-10 min
3. Auto-massage de la mâchoire, du cou ou derrière les oreilles (trajet du nerf vague)
4. Bain de contraste pour le visage : 10s d'eau froide en fin de douche + serviette chaude
5. Marcher pieds nus sur l'herbe ou au contact de la nature pendant 10 minutes
6. Se coucher sur le dos avec un poids doux sur la poitrine (coussin ou couverture lestée)
7. Câliner un animal, respirer profondément avec lui

# Journal doux

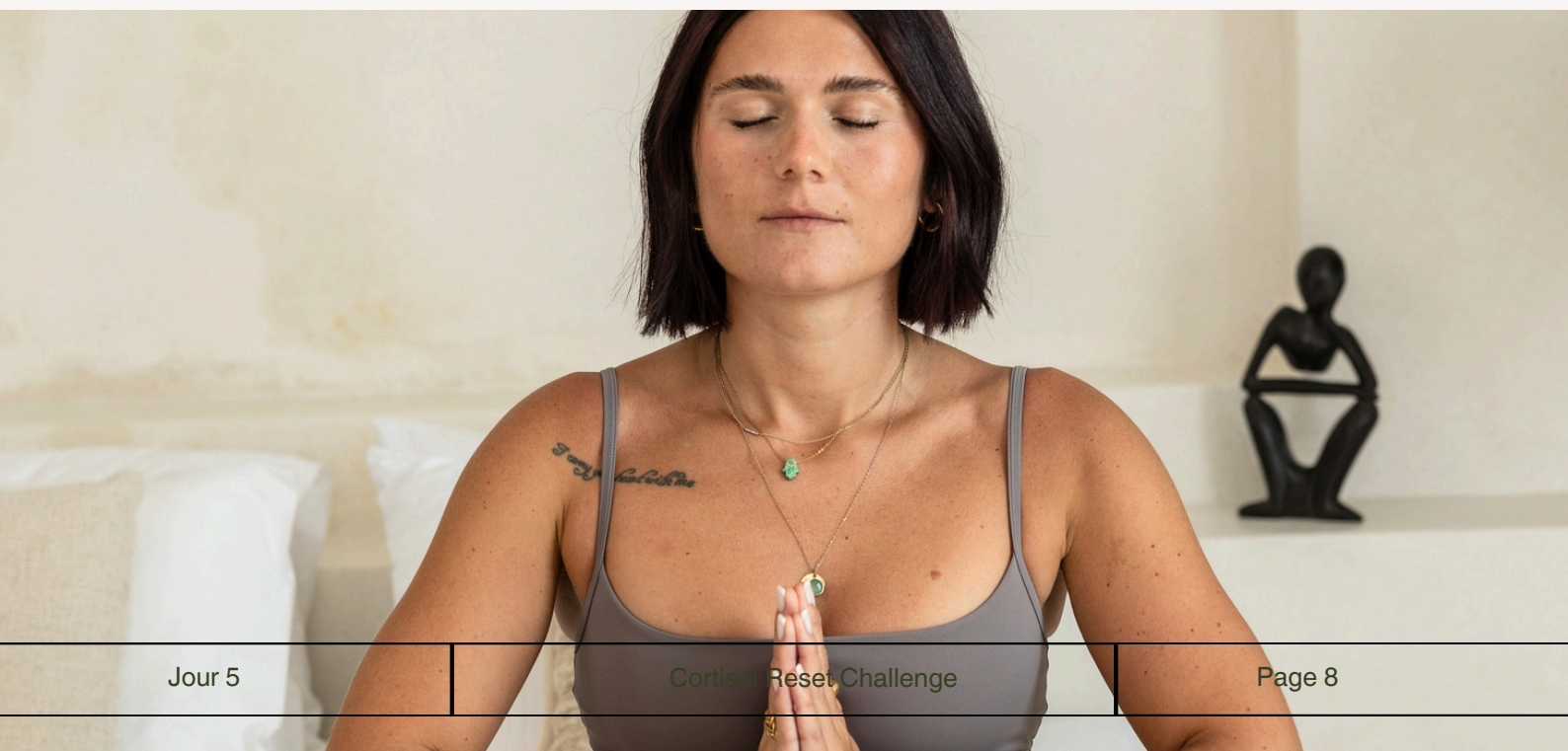
Tu peux répondre à une ou deux de ces questions après ta pratique :

- ☞ Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon corps aujourd'hui ?
- ☞ Quelle sensation m'a le plus apaisée ?
- ☞ Est-ce que je me suis sentie plus en sécurité après ce moment ?
- ☞ Que pourrais-je garder de cette pratique pour mes jours plus stressants ?

## Mantras Nerf Vague

1. "Je crée ma propre sécurité, un souffle à la fois."
2. "Je ne suis pas en danger. Je peux me détendre maintenant."
3. "Mon calme est plus puissant que mon stress."
4. "Je m'autorise à revenir à moi, ici et maintenant."
5. "Mon corps mérite la paix."

Tu peux revenir à cette page à tout moment, sans pression. C'est un ancrage pour les jours flous, fatigués, ou nerveusement saturés. Un bouton reset, sans performance. 🧡





# Les compléments essentiels anti-cortisol

Voici une sélection de compléments naturels, validés par la recherche et souvent utilisés en santé fonctionnelle, pour t'aider à soutenir ton système nerveux, ta régulation hormonale et ton équilibre émotionnel.

Ce guide ne remplace pas un avis médical personnalisé. Utilise-le comme point de départ, en fonction de tes ressentis et de ta phase hormonale.

## Adaptogènes (régulent la réponse au stress)

- Ashwagandha : régule le cortisol, améliore le sommeil et l'anxiété, à prendre le soir (à éviter en cas de problèmes liés à la thyroïde ou SOPK).
- Rhodiola : augmente l'endurance mentale, réduit la fatigue liée au stress, à prendre le matin.
- Schisandra : soutient le foie et la gestion émotionnelle.
- Bacopa : améliore la mémoire, diminue l'anxiété.

## Magnésium (le minéral anti-stress par excellence)

- Magnésium glycinate : forme douce, bien absorbée, idéale pour calmer le système nerveux.
- Magnésium malate : utile en cas de fatigue et douleurs musculaires.
- Conseil : 200 à 400 mg/jour, de préférence le soir.

## Oméga-3 (EPA/DHA – anti-inflammatoire hormonal)

- Soutiennent l'équilibre émotionnel, réduisent l'inflammation et soutiennent les glandes surrénales.
- À privilégier en cas de stress chronique, brouillard mental ou troubles de l'humeur.
- Conseil : 1000–2000mg EPA/DHA/jour



## Plantes calmantes (en tisane ou gélules)

- Mélisse : calme le système digestif et nerveux.
- Passiflore : diminue les tensions et favorise l'endormissement.
- Valériane : à réserver en cas de nervosité forte ou insomnies.
- Camomille : idéale en fin de journée pour se détendre.

## Vitamines & cofacteurs du système nerveux

- Vitamine B6 : soutient la synthèse des neurotransmetteurs (sérénité, énergie mentale).
- Vitamine C : protège les glandes surrénales et réduit l'impact du stress oxydatif.
- Zinc : équilibre hormonal et fonction immunitaire sous stress.

## Conseils pour bien choisir

- Privilégie des marques de qualité, avec certifications (bio, sans additifs, laboratoire testé). Tu peux les piocher dans [ma liste iHerb](#).
- Introduis un complément à la fois, observe comment ton corps réagit.
- Si tu prends un traitement ou en cas de pathologie, demande conseil à un professionnel de santé.

♥ Tu n'as pas besoin de tout prendre. Ces compléments sont là pour t'aider à soutenir ton chemin de régulation. Écoute ton corps, observe ce qui t'aide... et avance avec douceur.





# NOTES

## Ce que je retiens de cette semaine:

♥ Le moment qui m'a fait le plus de bien :

- .....
- .....

🌱 La pratique que je veux garder dans mon quotidien :

- .....
- .....

🌀 Un changement que j'ai ressenti (physique, émotionnel, mental) :

- .....
- .....

🔄 Un rituel que je veux ajuster ou tester autrement :

- .....
- .....

💬 Les phrases que je veux garder près de moi:

1. ....
2. ....
3. ....

🌙 Quand je sens que je perds pied, je me rappelle que...:

.....  
.....

🌸 Mon prochain petit pas:

.....  
.....

## NOTES



## NOTES

## NOTES

## NOTES