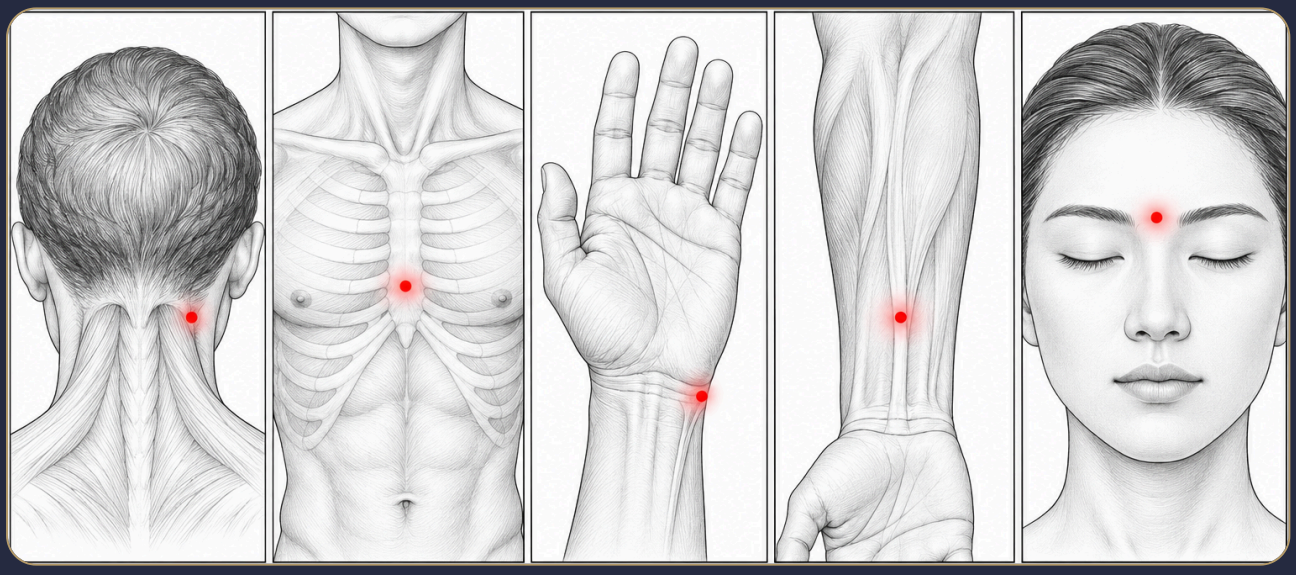
RESET BIEN-ÊTRE · GUIDE OFFERT

5 gestes anti-stress

Ton calme au bout des doigts, en 3 minutes.



Feng Chi | Tan Zhong | Shen Men | Nei Guan | Yintang

Acupression · Respiration

Damien
DH Coaching

BIENVENUE

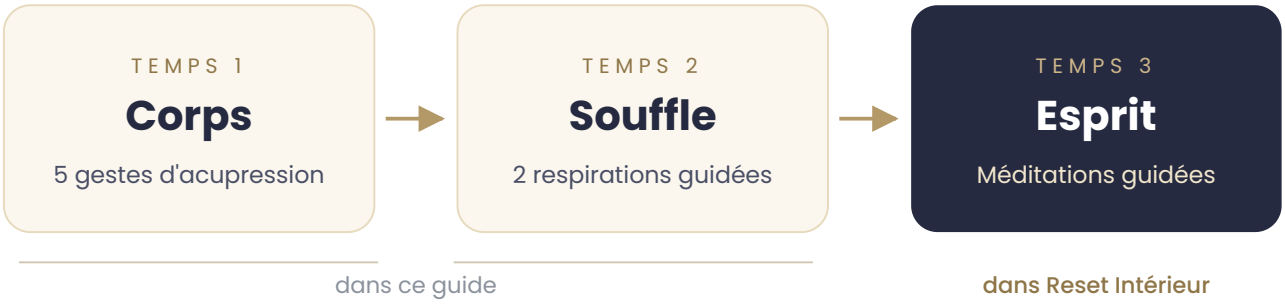
En 3 minutes, avec tes seules mains, fais redescendre la pression.

Ce guide te donne **5 gestes d'acupression simples** et **deux respirations** pour ancrer le calme. Il est fait pour toi si tu te sens surmené, si tu enchaînes les journées sans vraie pause, ou si tu veux un réflexe simple quand la tension monte.

Comment l'utiliser

1. Lis une fois chaque geste et repère les points sur toi.
2. Teste-les un par un, au calme, pour sentir ce qui te fait du bien.
3. Ensuite, enchaîne la routine de 3 minutes dès que tu en as besoin : au réveil, avant une réunion, le soir avant de dormir.

Ta méthode en 3 temps



LES BASES

Avant de commencer

PRESSION

Douce et ferme, avec le bout du doigt ou le pouce. Jamais douloureuse.

MOUVEMENT

Une pression fixe ou de petits cercles lents, 30 secondes à 1 minute par point.

SOUFFLE

Respire lentement par le nez pendant tout le geste, en allongeant l'expiration.

PRÉCAUTIONS

Évite les zones de peau abîmée, irritée ou gonflée. Arrête si tu ressens une gêne. Si tu es enceinte, demande l'avis de ton médecin ou de ta sage-femme avant de pratiquer.

Pourquoi ces gestes font du bien

1. **La pause.** Pendant 3 minutes, tu t'arrêtes vraiment. Pas de téléphone, pas de tâche : ton attention revient sur ton corps.
2. **Le toucher lent et appuyé.** Une pression douce et régulière invite les muscles à se relâcher et procure une sensation de détente.
3. **Le souffle.** Une respiration lente, avec une expiration allongée, est associée à l'activation du système nerveux du repos et de la récupération.

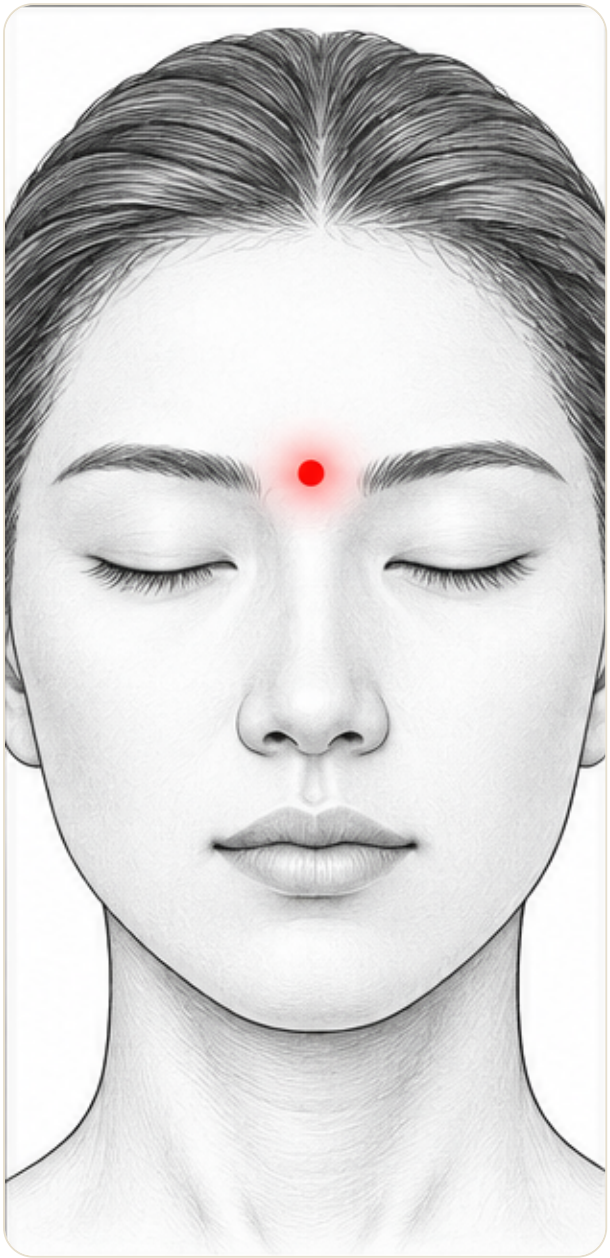
> Ce n'est pas magique : c'est la **régularité** qui fait la différence. Trois minutes par jour valent mieux qu'une heure une fois par mois.

GESTE 1

01

Le point entre les sourcils

Yintang · EX-TC3 · point hors méridien



OÙ

Entre les deux sourcils, juste au-dessus de l'arête du nez.

COMMENT

Ferme les yeux, pose le majeur sur le point et fais de petits cercles lents pendant 1 minute.

POURQUOI ON L'AIME

C'est un point traditionnellement associé à la détente. Fermer les yeux et ralentir suffit souvent à marquer une vraie pause.

QUAND

Le soir avant de dormir, après un long moment de concentration, ou quand les pensées tournent en boucle.

VERSION DISCRÈTE

Au bureau, coude posé, front appuyé sur le doigt comme si tu réfléchissais.

GESTE 2

02

Le point du poignet intérieur

Nei Guan · MC6 · Maître du Cœur (PC6)



OÙ

Face intérieure de l'avant-bras, à trois doigts sous le pli du poignet, entre les deux tendons.

COMMENT

Appuie avec le pouce de l'autre main, 30 secondes à 1 minute, puis change de bras.

POURQUOI ON L'AIME

Discret, il se fait partout : au bureau, dans les transports ou avant une réunion.

QUAND

Avant une réunion, un appel important ou un trajet.

VERSION DISCRÈTE

Bras croisés, le pouce posé naturellement sur le point.

GESTE 3

03

Le creux du poignet

Shen Men · C7 · méridien du Cœur (HT7)



OÙ

Sur le pli du poignet, côté petit doigt, dans le petit creux.

COMMENT

Pression douce avec le pouce, 30 secondes à 1 minute de chaque côté.

POURQUOI ON L'AIME

Son nom signifie « porte de l'esprit ». C'est un point idéal le soir, pour décrocher de la journée.

QUAND

En rentrant chez toi, ou au lit avant de t'endormir.

VERSION DISCRÈTE

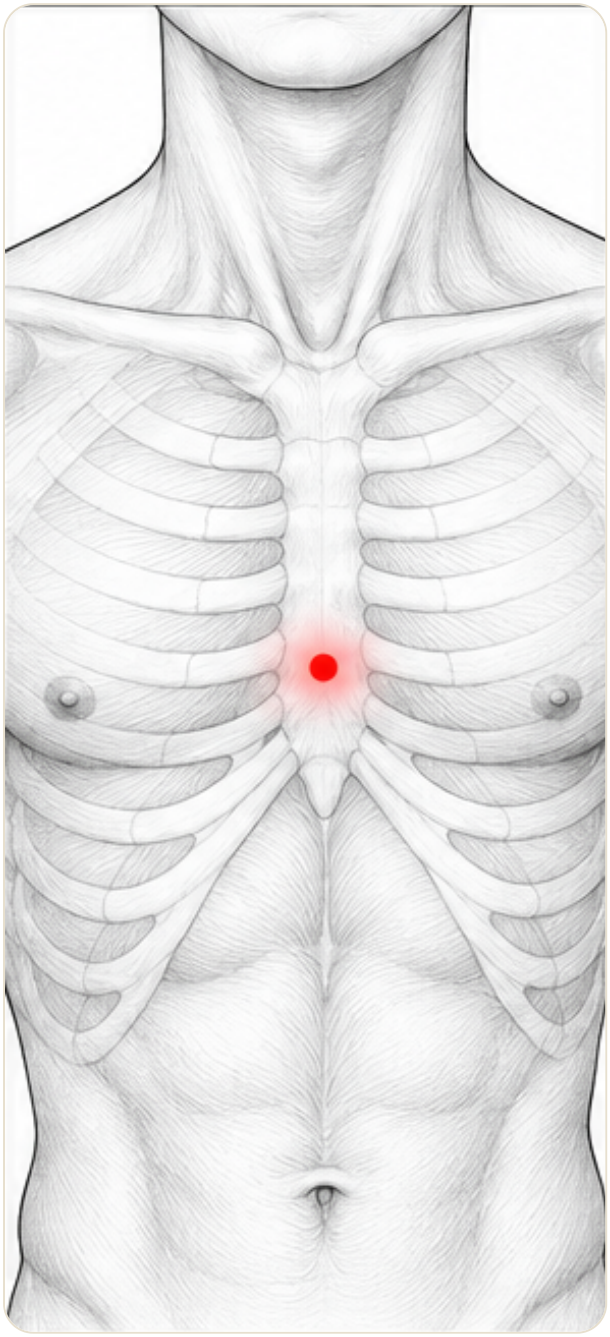
Mains jointes sur les genoux, un pouce sur le creux du poignet opposé.

GESTE 4

04

Le centre de la poitrine

Tan Zhong · VC17 · Vaisseau Conception (CV17)



OÙ

Au milieu du sternum, à hauteur du cœur.

COMMENT

Pose deux ou trois doigts à plat, appuie doucement et respire lentement en sentant la cage thoracique s'ouvrir.

POURQUOI ON L'AIME

Il invite à relâcher la poitrine, là où on retient souvent son souffle sans s'en rendre compte.

QUAND

Quand tu te sens serré, le souffle court, ou après une discussion tendue.

VERSION DISCRÈTE

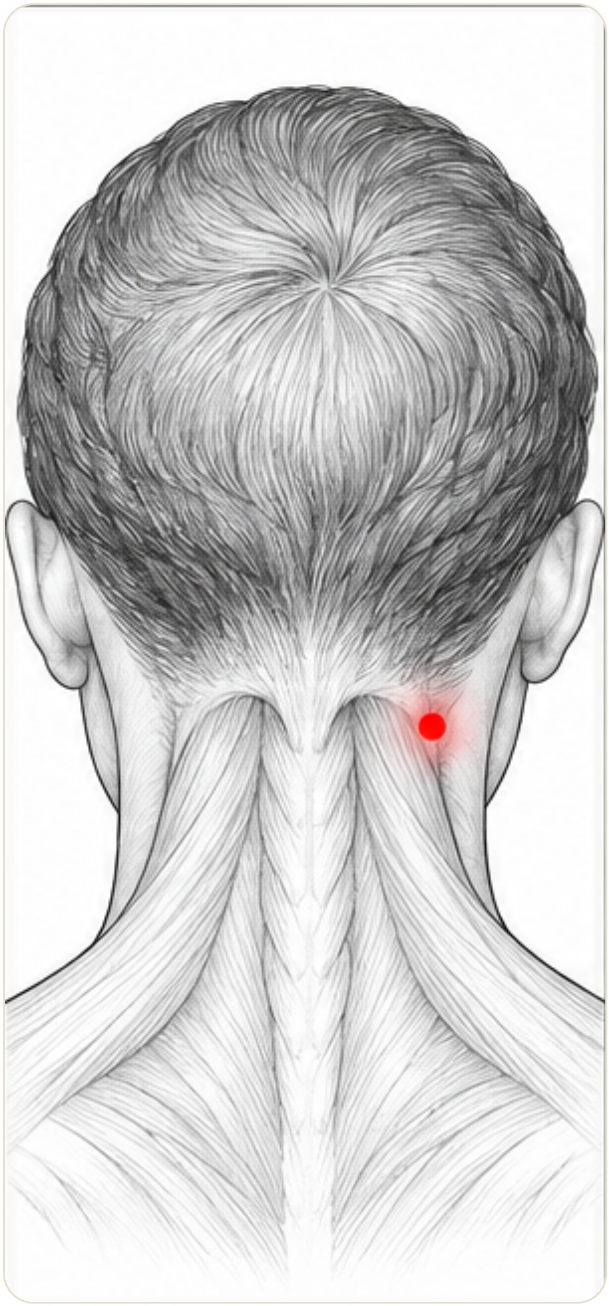
Une main posée à plat sur la poitrine, un geste que personne ne remarque.

GESTE 5

05

Les creux de la nuque

Feng Chi · VB20 · Vésicule Biliaire (GB20)



OÙ

Sous la base du crâne, dans les deux creux de chaque côté de la nuque. Il se pratique des deux côtés.

COMMENT

Place les pouces dans les creux, laisse la tête peser légèrement en arrière et fais de petits cercles pendant 1 minute.

POURQUOI ON L'AIME

Parfait après une longue journée d'écran, quand les épaules et la nuque se crispent.

QUAND

Après une longue session d'écran, ou en fin de journée.

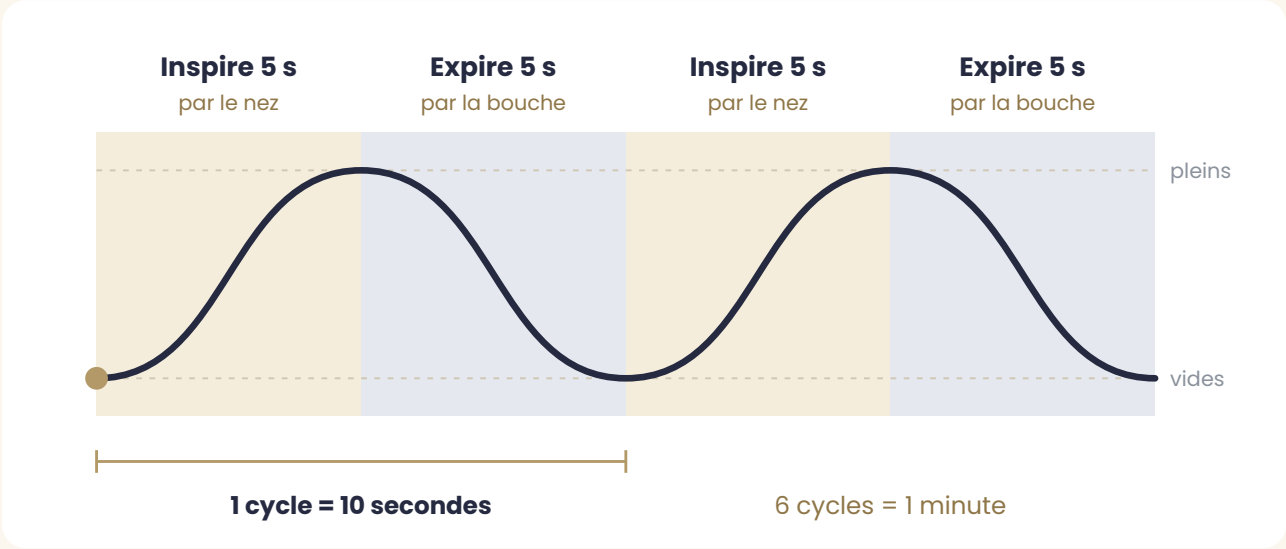
VERSION DISCRÈTE

Mains croisées derrière la tête, pouces dans les creux, comme un simple étirement.

LE SOUFFLE

Inspire 5 s, expire 5 s

Les gestes apaisent le corps, le souffle ancre ce calme. La respiration la plus simple : **inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes**, pendant 1 minute, soit 6 respirations.



Suis la vague : elle monte pendant que tu inspires, redescend pendant que tu expires. Pas de pause, le souffle reste fluide.

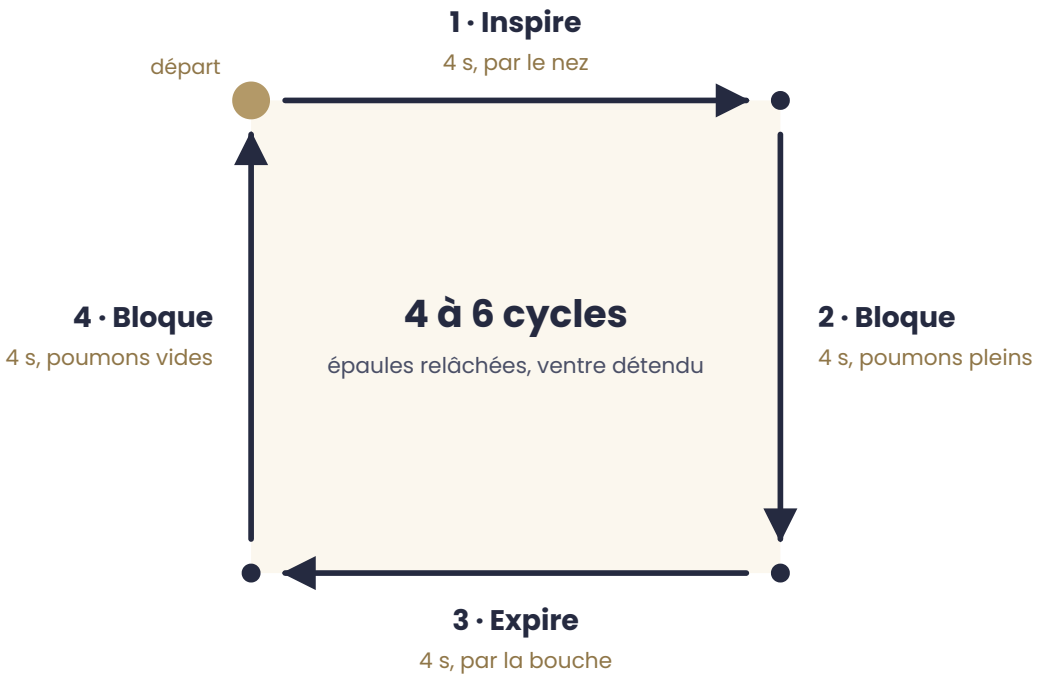
1. Assieds-toi, le dos droit et les épaules relâchées.
2. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 5, en gonflant le ventre.
3. Expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 5.
4. Recommence 6 fois.

> Si 5 secondes te semblent longues, commence par 4 et allonge petit à petit. Une expiration un peu plus longue que l'inspiration aide encore plus à relâcher.

VARIANTE

La respiration carrée

Quand la tension monte d'un coup, la respiration carrée t'aide à reprendre la main en moins de 2 minutes. Le principe : **4 temps de 4 secondes**, comme les 4 côtés d'un carré.



1. Inspire par le nez pendant 4 secondes.
2. Garde l'air, poumons pleins, pendant 4 secondes.
3. Expire doucement par la bouche pendant 4 secondes.
4. Reste poumons vides pendant 4 secondes, puis recommence.

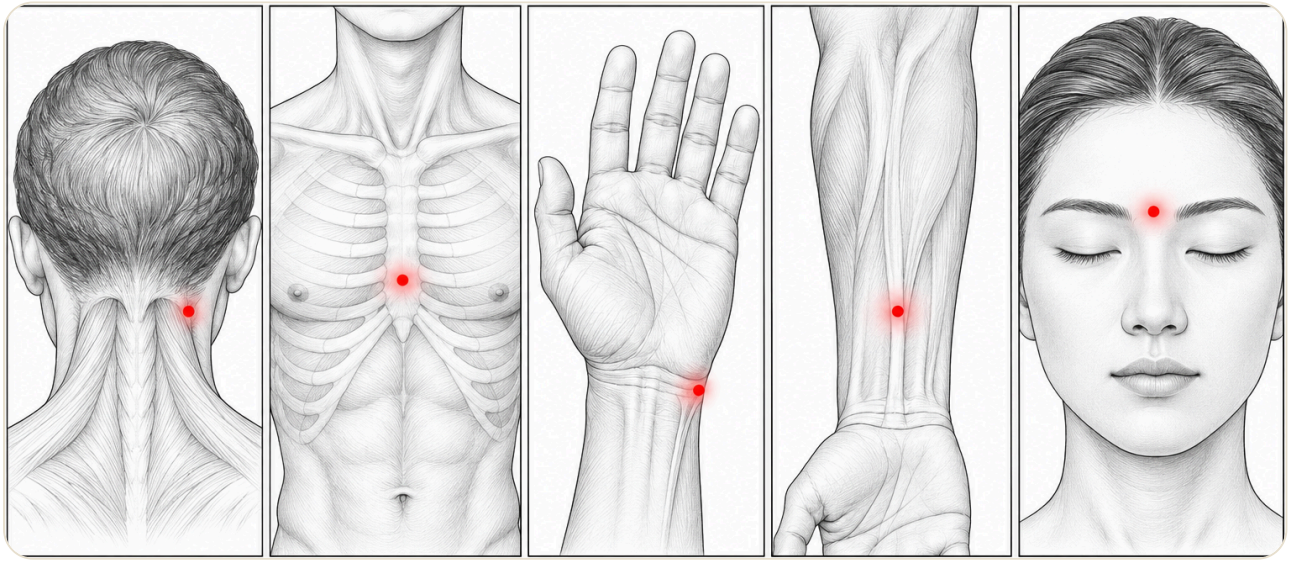
> Suis le carré du regard, ou trace-le du doigt sur ta cuisse. Si retenir ton souffle te gêne, raccourcis les pauses à 2 secondes.

LA ROUTINE

Ta routine de 3 minutes

Une fois les gestes connus, enchaîne-les dans cet ordre. Tout tient en 3 minutes.

Temps	Geste	Ce que tu fais
0:00 – 0:30	**Nuque** Feng Chi · VB20	Pouces dans les creux, petits cercles
0:30 – 1:00	**Entre les sourcils** Yintang · EX-TC3	Yeux fermés, cercles lents
1:00 – 1:30	**Poignet intérieur** Nei Guan · MC6	15 secondes par bras
1:30 – 2:00	**Creux du poignet** Shen Men · C7	15 secondes par côté
2:00 – 3:00	**Poitrine + respiration** Tan Zhong · VC17	Doigts sur le sternum, 6 respirations 5 s / 5 s



VB20 VC17 C7 MC6 EX-TC3

> Fais-la **une fois par jour pendant une semaine**, à la même heure si possible. C'est la régularité qui transforme un geste en réflexe.

À IMPRIMER

Ton suivi sur 7 jours

Note ton niveau de stress de 0 (très calme) à 10 (très tendu) avant et après la routine. Au bout d'une semaine, tu verras ce qui change pour toi.

Jour	Moment	Avant (0-10)	Après (0-10)	Ce que j'ai remarqué
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

TES QUESTIONS

Questions fréquentes

- **Combien de fois par jour ?**

Une à trois fois suffisent. Le plus important, c'est d'en faire un rendez-vous régulier.

- **Je ne sens pas grand-chose, c'est normal ?**

Oui, au début. Prends le temps de bien chercher le petit creux de chaque point, ralentis ta respiration et laisse-toi quelques jours.

- **J'ai une gêne en appuyant.**

Diminue la pression. Si la gêne persiste, arrête ce geste et passe au suivant.

- **Je peux le faire n'importe où ?**

Oui, c'est tout l'intérêt. Les versions discrètes de chaque geste sont faites pour le bureau ou les transports.

- **Et si mon stress reste très fort ?**

Ces gestes accompagnent le stress du quotidien. Si tu te sens dépassé depuis plusieurs semaines, si tu dors mal ou si tu souffres, parles-en à ton médecin ou à un professionnel de santé.

ET MAINTENANT

Tu as apaisé ton corps. Place à l'esprit.

Tu viens d'apaiser ton corps et de poser ton souffle. La prochaine étape, c'est d'apaiser ton esprit, durablement, même quand il ne s'arrête jamais.

RESET INTÉRIEUR

- 5 audios guidés de 10 minutes pour relâcher la pression
- Aucune expérience de la méditation nécessaire : tu appuies sur lecture
- 5 bonus inclus, dont des gestes d'acupression dans la continuité de ce guide

27 €

Je découvre Reset Intérieur →

resetbienetre.com/resetinterieur

Corps, souffle, esprit : tu as commencé par le corps. On continue ensemble ?

Damien — DH Coaching

Ce guide propose des pratiques de bien-être et de détente. Il ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un suivi médical ou psychologique. En cas de souffrance importante, de douleur ou de trouble persistant, consulte un professionnel de santé.
© DH Coaching (SASU) — Reproduction et diffusion interdites sans autorisation.