# REVENIR À LA VIE

7 pratiques pour te reconnecter
à ton corps, à tes besoins et au vivant



Par Justine Caquineau

# Tu avances.
# Tu gères.
# Tu tiens.

## *Mais te sens-tu encore vraiment vivante ?*

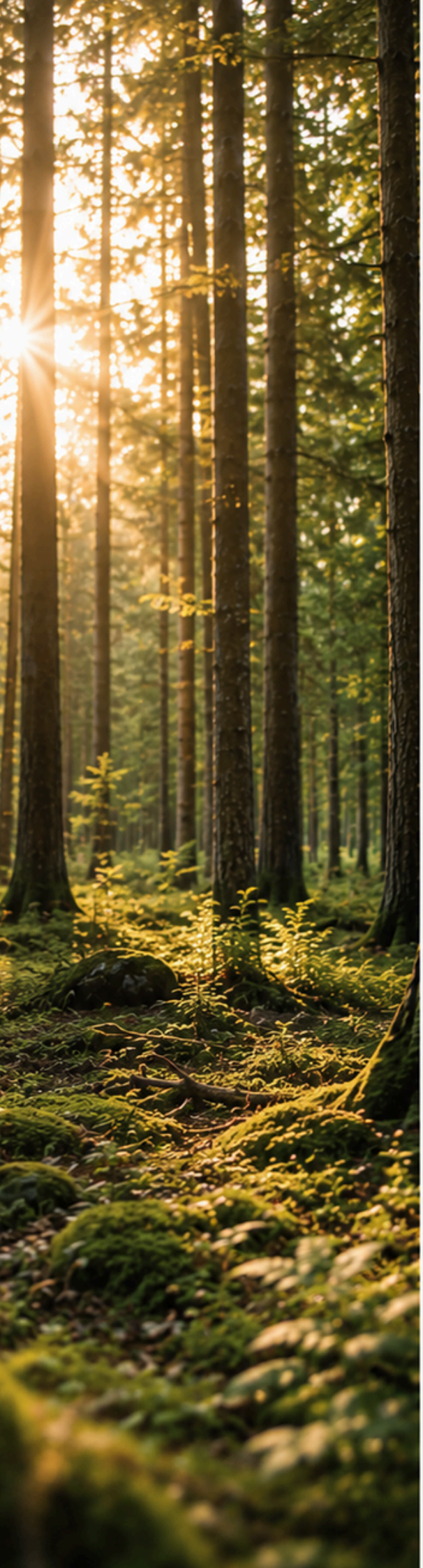
Si tu lis ce guide, c'est peut-être que ton corps t'envoie déjà des signaux :

- fatigue,
- perte d'élan,
- difficulté à ralentir,
- sensation de fonctionner en pilote automatique,
- impression d'être déconnectée de toi-même.

### La bonne nouvelle ?

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.
Tu as simplement besoin de revenir à toi.





PRATIQUE 1

# Revenir dans ton corps

*Que ressens-tu dans ton corps maintenant ?*

Pas ce que tu penses.

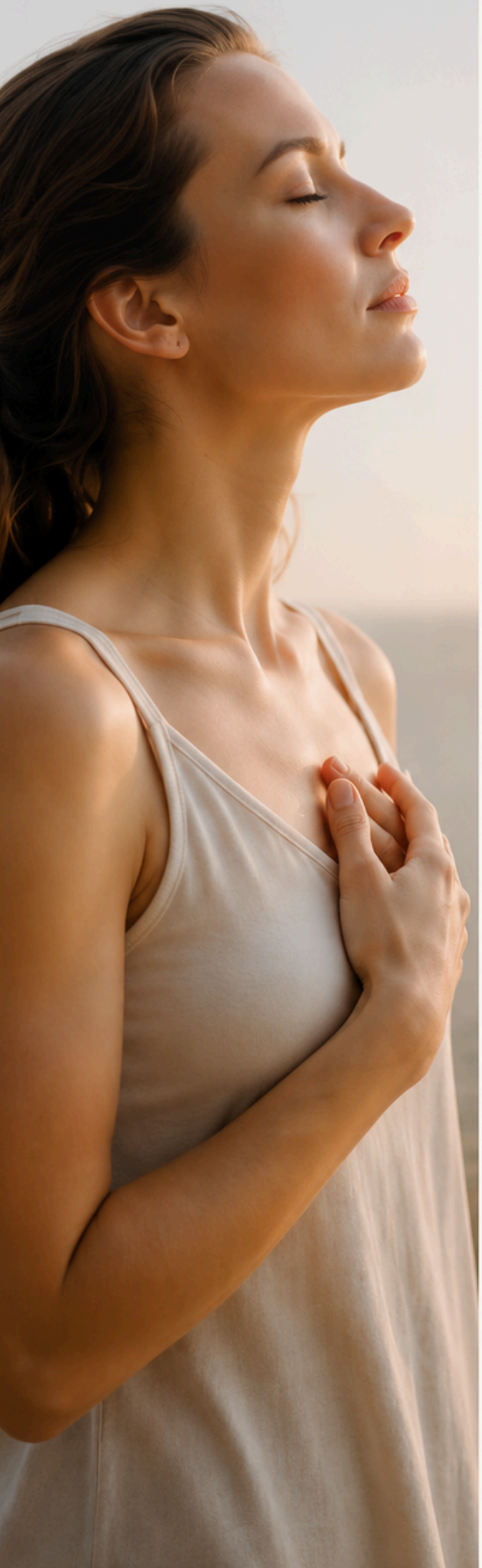
Pas ce que tu analyses.

**Ce que tu ressens.**

### EXERCICE

Prends 2 minutes.
Ferme les yeux si tu le souhaites.
Porte ton attention sur chaque partie de ton corps, de la tête aux pieds.
Observe sans jugement.
Respire.
Reviens ici, dans ton corps.

C'est en te reconnectant à ton corps
que tu peux commencer à te reconnecter à toi.



PRATIQUE 2

# Respirer pour sortir du pilote automatique

*Ton souffle est une puissante régulation.*

**Exercice :**

**La cohérence cardiaque 3-6-5**

- 3 fois par jour
- 5 minutes à chaque fois
- 6 respirations par minute (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration)

**À RETENIR**

Quelques minutes de respiration profonde peuvent changer ta journée entière.

Cela apaise ton système nerveux et t'aide à revenir ici et maintenant.




PRATIQUE 3

# Retrouver tes besoins

*Tu ne peux pas avancer si tes besoins sont ignorés.*

Pendant longtemps, tu as peut-être appris à répondre aux besoins des autres avant les tiens.

Aujourd'hui, je t'invite à te demander :
**De quoi ai-je besoin, moi ?**

## Les 8 besoins essentiels à nourrir :

- **REPOS**
  Sommeil de qualité, pauses, ralentissement
- **MOUVEMENT**
  Bouger ton corps chaque jour
- **SOLITUDE**
  Temps pour toi, sans distractions
- **LIEN**
  Relations vraies, échanges nourrissants
- **NATURE**
  Contact avec le vivant, air, lumière naturelle
- **CRÉATIVITÉ**
  Exprimer, créer, imaginer
- **DOUCEUR**
  Bienveillance, tendresse, parler à toi avec amour
- **JOIE**
  Rire, plaisir, moments qui te font du bien

### EXERCICE : TON CHECK-IN BESOINS

Chaque jour, choisis 1 à 2 besoins à nourrir en priorité et pose-toi cette question :

*"Qu'est-ce que je peux m'offrir aujourd'hui pour honorer ce besoin ?"*

Quand tu prends soin de tes besoins,
tu crées les fondations d'une vie alignée et épanouissante.




PRATIQUE 4

# Nourrir ton énergie

*Ton corps est ton allié.*
*Donne-lui ce dont il a besoin*
*pour t'accompagner pleinement.*

Une alimentation adaptée, une bonne hydratation et des repas réguliers sont des piliers essentiels pour retrouver ton énergie et ta vitalité.

## 4 clés pour nourrir ton énergie :

**PROTÉINES**
Elles soutiennent ta masse musculaire, ta satiété et ta stabilité émotionnelle. Intégre-les à chaque repas.

**HYDRATATION**
L'eau est essentielle à tes fonctions vitales. Pense à boire tout au long de la journée.

**GLYCÉMIE STABLE**
Privilégie les aliments à index glycémique bas, les fibres, les bonnes graisses et évite les pics de sucre.

**REPAS STRUCTURÉS**
3 repas par jour, sans sauter : cela régule ton énergie et ton humeur.

### EXERCICE : TON PLEIN D'ÉNERGIE

Fais le point sur ta journée d'hier :

- Ai-je bien mangé à ma faim ?
- Ai-je bu suffisamment d'eau ?
- Ai-je pris le temps de m'asseoir pour mes repas ?
- Qu'est-ce que je peux améliorer avec douceur ?

**Bien manger, bien boire, te respecter.**
**Ce sont des actes d'amour envers toi-même.**



PRATIQUE 5

# Retrouver le vivant

*Le vivant apaise ton mental,*
*régule ton système nerveux*
*et remet de la perspective.*

Prendre le temps de se reconnecter à la nature,
même quelques minutes par jour,
c'est revenir à l'essentiel.

### 5 façons simples de retrouver le vivant :

**OBSERVER UN ARBRE**
Regarde-le vraiment. Ses couleurs,
sa forme, son énergie apaisante.

**REGARDER LES NUAGES**
Lève les yeux. Laisse ton esprit
voyager avec leur mouvement.

**ÉCOUTER UN OISEAU**
Prends un instant pour écouter
le chant des oiseaux, sans rien faire.

**SENTIR LE VENT**
Sens-le sur ta peau. Laisse-le te rappeler
que tout est en mouvement.

**ACCUEILLIR LA PLUIE**
Laisse-la tomber sur ton visage
et lave ce dont tu n'as plus besoin.

### EXERCICE : TON INSTANT NATURE

Cette semaine, choisis 1 moment par jour
pour te reconnecter au vivant.
Note ensuite ce que cela t'a apporté :

- Comment tu t'es sentie avant ?
- Comment tu t'es sentie après ?
- Qu'as-tu remarqué autour de toi ?
- Qu'est-ce que cela change en toi ?

*La nature ne demande rien en retour.*
*Elle est là, simplement. Et ça suffit.*



PRATIQUE 6

# Faire la liste de ce qui te fait te sentir vivante

*Revenir à la vie, c'est aussi choisir ce qui te nourrit vraiment.*

Prendre le temps d'identifier ce qui allume ton cœur, ce qui te met en joie, ce qui te donne de l'élan.

**Quelques pistes pour t'inspirer :**

- Ce que tu aimes faire
- Les moments qui te font du bien
- Les relations qui te nourrissent
- Les lieux où tu te sens vivante
- Ce qui stimule ta curiosité
- Ce qui prend soin de ton corps
- Ce qui éveille tes émotions
- Ce qui te donne un sentiment de liberté

## EXERCICE : 20 RÉPONSES

Prends une feuille et écris cette phrase 20 fois :

*Je me sens vivante quand...*

Laisse venir sans te censurer. Même les petites choses comptent. Même ce qui te semble "bête".

Plus tu es honnête, plus cette liste sera précieuse.

Ta vie ne se résume pas à ce que tu dois faire.
Elle se construit aussi avec ce que tu choisis d'aimer.

*Honore ce qui te fait te sentir vivante.*



PRATIQUE 7

# Arrêter de tenir

*Tu n'es pas obligée de porter le monde sur tes épaules.*

Tu as le droit de souffler, de lâcher, de choisir autrement. Tu as le droit de penser à toi, sans culpabilité.

Prends quelques minutes pour t'ancrer, respirer et te poser cette question essentielle :

*Si je n'avais rien à prouver aujourd'hui, qu'est-ce que je ferais différemment ?*

### Quelques pistes pour t'aider :

**Je ralentirais.**
Je m'autoriserais à prendre mon temps.

**Je dirais non.**
Sans culpabiliser, sans me justifier.

**Je prendrais soin de moi.**
Sans attendre d'avoir "le temps".

**Je ferais ce qui me fait du bien.**
Sans penser à la productivité.

**Je me reconnecterais à ce qui compte vraiment.**
Pas à ce qui est urgent.

### EXERCICE : TON ALLÈGEMENT DU JOUR

Choisis une chose que tu peux lâcher aujourd'hui.
Écris-la ici, puis fais le premier pas pour t'en libérer.

.....

.....

.....

.....

**Tu n'es pas là pour survivre. Tu es là pour vivre.**
**Et la vie commence quand tu t'autorises à lâcher.**

# Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

*Tu as simplement besoin de revenir à toi.*

♡

Si tu as lu ce guide jusqu'ici, c'est peut-être que quelque chose en toi aspire à autre chose.

Peut-être moins de survie.
Moins de pression.
Moins de pilotage automatique.

Et davantage de présence.
Davantage de joie.
Davantage de vie.

*La vie t'attend.*
*Reviens-y doucement.*
*Un pas après l'autre.*

♡

# Et maintenant ?

Ces 7 pratiques sont un début.
Un point de départ pour retrouver ta boussole intérieure et ton énergie.

**L'essentiel n'est pas de tout appliquer parfaitement.**
**L'essentiel est de commencer.**

- Une respiration.
- Un besoin écouté.
- Un moment dans la nature.
- Un choix en ta faveur.

Puis un autre.
Et encore un autre.

Si ce guide t'a aidée à observer ce qui se passe en toi, la prochaine étape peut être de comprendre ce qui influence ton énergie.

## N.E.R.V.E

**Observer. Comprendre. Choisir.**

Un programme pour mieux comprendre ce qui influence ton énergie : sommeil, alimentation, stress, émotions, rythme et récupération.

### Tu veux aller plus loin ?

Découvre N.E.R.V.E et apprends à relier les signaux de ton corps à ton quotidien.

DÉCOUVRIR N.E.R.V.E



Tu mérites de te sentir vivante.
*Vraiment vivante.*

# Revenir à la vie, chaque jour, un peu plus.

*Merci d'avoir pris ce temps pour toi.*

Justine Caquineau
Relation au corps & psycho-émotionnel

justinecaquineau.fr