

GUIDE EVE

Apaise ton système nerveux,
libère ton ventre

La méthode simple pour *sortir du mode alerte*



Comprend le programme
28 jours pour revenir à soi

La méthode EVE —
Comprendre et apaiser ton système
nerveux par le ventre

• Séverine Augustin •





Sommaire

Ton corps parle.
Apprends à l'écouter,
il sait
t'expliquer !



Ma mission ?

T'aider à te sentir bien
dans ton corps, dans
ta tête, et dans ta vie.

Plus d'énergie,
moins de stress,
plus de toi.



PARTIE 1

Écouter les messages de ton corps

PARTIE 2

Comprendre tes émotions

PARTIE 3

Le programme 28 jours

BONUS

“ Ton système nerveux est comme un chef d'orchestre.
Plus tu apprends à l'écouter, plus ta vie devient fluide,
alignée et libre !  ”



Quelques conseils importants



Ce guide est là pour t'apporter des **conseils**, des **outils** et des **pistes d'action** pour mieux comprendre ton corps et prendre soin de ton énergie au quotidien.



Écoute ton corps et avance **à ton rythme**. Chaque petit pas compte.



Adapte les conseils **à ta réalité**, à ton mode de vie et à tes besoins.



Prends **ce qui résonne** pour toi, et laisse de côté le reste. Tu te connais mieux que personne.



Ce guide n'a pas pour but de poser un **diagnostic**. En cas de doute, demande toujours l'avis d'un professionnel de santé.



Ce guide a une vocation **informative** et de **bien-être**. Il ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le suivi d'un **professionnel de santé**, et ne doit jamais se substituer à un **traitement médical** prescrit.

*Si tu souffres d'une maladie, de **carences**, ou si tu suis un traitement, consulte toujours ton médecin ou ton professionnel de santé.*



© Séverine Augustin – E.V.E. Tous droits réservés. Ce guide, son contenu, ses textes, exercices, visuels et la structure de la méthode E.V.E. sont **protégés par le droit d'auteur**.



Toute reproduction, diffusion, modification, adaptation ou utilisation, totale ou partielle, à des fins commerciales ou non, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est **interdite**.



Ce guide est destiné à un **usage strictement personnel**. Il ne peut être revendu, partagé, transmis ou reproduit, même partiellement.



TU TE RECONNAIS ?



Mon ventre gonfle
plus qu'avant



Je récupère
moins bien



Je me réveille
la nuit



J'ai moins
d'énergie



Je me sens
plus tendue



Je supporte moins bien
le stress



Mon corps change
alors que mes habitudes
n'ont pas tant changé



**IL EXISTE DES CLÉS POUR COMPRENDRE,
APAISER ET RETROUVER PLUS DE LÉGÈRETÉ.**



*Tu n'es pas
seule.
Et ce que tu vis
n'est pas
dans ta tête.*

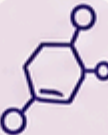


Je fais presque la même chose qu'avant... alors pourquoi ça ne fonctionne plus pareil ?

Comprendre ce qui change, c'est arrêter de se culpabiliser. ♡



Le même corps ? **Non.**



Le même contexte hormonal ? **Non.**



La même masse musculaire ? **Pas forcément.**



Le même sommeil ? **Souvent non.**



Le même niveau de stress et de récupération ? **Pas forcément.**



Ce n'est donc **pas forcément** que tu fais "mal".
C'est que **les mêmes habitudes** n'ont plus toujours **les mêmes effets**.

➤ OK, enfin quelqu'un m'explique ce que je ressens. ➤



E.V.E.®

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE

TEST E.V.E.

Es-tu en manque d'énergie vitale ?

Réponds honnêtement à ces 8 questions et découvre ton profil pour mieux comprendre ton niveau d'énergie.



JAMAIS
0 POINT



PARFOIS
1 POINT



SOUVENT
2 POINTS



TOUJOURS
3 POINTS

1	Te sens-tu souvent fatigué(e) même après une bonne nuit de sommeil ?	☐	☐	☐	☐
2	Ton mental est-il souvent surchargé, avec des pensées qui tournent en boucle ?	☐	☐	☐	☐
3	As-tu régulièrement des ballonnements ou des digestions difficiles ?	☐	☐	☐	☐
4	As-tu du mal à gérer tes émotions (colère, tristesse, stress, peur...) ?	☐	☐	☐	☐
5	Te sens-tu souvent tendu(e) dans ton corps (épaules, nuque, dos, mâchoires...) ?	☐	☐	☐	☐
6	As-tu l'impression d'attraper facilement des petits maux ou d'être plus vulnérable ?	☐	☐	☐	☐
7	Ton sommeil est-il agité, léger ou non réparateur ?	☐	☐	☐	☐
8	Prends-tu rarement du temps pour toi et pour te ressourcer ?	☐	☐	☐	☐

À RETENIR

Peu importe ton score, la bonne nouvelle c'est qu'il existe des solutions douces et efficaces pour retrouver ton énergie et ton équilibre.

La méthode E.V.E.® est là pour t'accompagner.



Ton corps te parle.
Tes émotions te guident.

Écoute-les, elles connaissent le chemin du retour à toi.



RÉSULTATS

Additionne tes points et découvre ton profil :

0-8
points

ÉNERGIE STABLE

Tu prends globalement soin de toi. Continue sur cette voie et reste à l'écoute de ton corps.



9-16
points

ÉNERGIE EN BAISSSE

Ton corps montre des signes de fatigue. Il est temps de rallumer la lumière intérieure.



17-23
points

ÉNERGIE FRAGILISÉE

Ton corps et ton mental sont surchargés. Tu as besoin d'aide pour retrouver équilibre et vitalité.



24
points
et +

ÉNERGIE EN ALERTE

Ton corps crie au secours. Il est essentiel d'agir maintenant pour retrouver ton énergie et éviter l'épuisement.



S'ÉCOUTER, C'EST LE DÉBUT DU CHANGEMENT.



ÉCOUTER
ton corps
et tes émotions



APAISER
ton système
nerveux et
ton mental



SOUTENIR
ta digestion
et ton ventre



RÉHARMONISER
ton énergie
et ta vitalité



RETROUVER
ta clarté,
ta joie et
ton élan

LA CARTE DU GUIDE

Ici, rien n'est
isolé.
Tout communique
avec **ton ventre**.

*On agit
sur un maillon,
et tout l'équilibre
se rétablit.*



SYSTÈME NERVEUX

Il reçoit, analyse
et transmet les
informations.
Quand il est
déséquilibré, le corps
se met **en alerte**.



STRESS

Le stress active le
corps en mode survie
et dérègle de nombreux
fonctionnements.
Trop de stress épuise
et fragilise.



ÉMOTIONS

Colère, tristesse,
peur, culpabilité...
Elles s'impriment
dans le corps,
surtout au niveau
du ventre.
Les écouter, c'est
les **libérer**.



ÉNERGIE

Quand tout circule
bien, l'énergie remonte
naturellement.
Belle vitalité, clarté
d'esprit, motivation,
joie de vivre.
Tu **rayonnes** !



SOMMEIL

Un sommeil réparateur
permet au corps de
récupérer, aux émotions
de s'apaiser et au
cerveau de se **régénérer**.
Mieux dormir, c'est
mieux vivre.



RESPIRATION

Le souffle est le pont
entre le corps et
le mental.
Une respiration
profonde **apaise**,
active la détente et
ramène au présent.

TOUT EST LIÉ.

Dans ce guide, je vais t'aider à **comprendre** ces interactions
et surtout te donner des **outils simples** pour revenir au corps.

Un petit pas
sur un maillon,
un grand pas
pour toi !



TON VENTRE N'EST PAS QU'UNE HISTOIRE DE DIGESTION.

Il ressent, il réagit, il mémorise.
Stress, émotions, alimentation,
sommeil, hormones...

**TOUT A UN IMPACT
SUR TON VENTRE.**



Bon à savoir

On appelle cela
l'axe intestin-cerveau.

Des milliards de messages circulent
dans les deux sens.

**Ce n'est pas dans ta tête,
c'est dans ton corps.**

TON VENTRE EN DIT PLUS QUE TU NE LE CROIS !

Il est en **communication permanente** avec ton **cerveau**.



CE DIALOGUE INFLUENCE :



TON HUMEUR

Un ventre tendu peut amplifier
l'irritabilité, l'anxiété ou la tristesse.



TON ÉNERGIE

Un système digestif fatigué
peut te vider de ton énergie
physique et mentale.



TON SOMMEIL

Un ventre agité le soir
peut t'empêcher de dormir
profondément.



TON IMMUNITÉ

Une digestion déséquilibrée
peut affaiblir tes défenses
naturelles.



TES ÉMOTIONS

Certaines émotions se vivent
et se ressentent d'abord... dans le ventre.

*Prendre
soin de ton
ventre, c'est
prendre soin
de tout
ton équilibre.*



**COMPRENDRE CETTE CONNEXION, C'EST LE PREMIER PAS
POUR RETROUVER TON ÉNERGIE ET TON ÉQUILIBRE.**



E.V.E.®

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE



TON SYSTÈME NERVEUX EST DÉRÉGLÉ ?

LES CAUSES PRINCIPALES



STRESS CHRONIQUE

Surcharge mentale permanente qui met ton corps en alerte.



DÉSÉQUILIBRE DU VENTRE

Une digestion perturbée envoie des signaux d'alerte en continu à ton cerveau.



ÉMOTIONS BLOQUÉES

Colère, tristesse, peur... Non exprimées, elles restent stockées dans ton corps.



STIMULATIONS EXCESSIVES

Écrans, informations, bruit... Ton cerveau n'a plus le temps de souffler.



FATIGUE PROFONDE

Manque de repos réparateur, surcharge d'activités, surmenage.



SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ

Un sommeil non réparateur empêche ton corps et ton esprit de récupérer.



À retenir

Quand ton corps et ton esprit sont en surcharge, ton système nerveux reste en alerte et s'épuise.
La clé : **identifier**, **comprendre** et **apaiser** pour retrouver ton équilibre.



LES 2 BRANCHES DE TON SYSTÈME NERVEUX

E.V.E.®

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE



SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

(MODE SURVIÉ)



Se déclenche face au stress,
au danger ou à une pression.

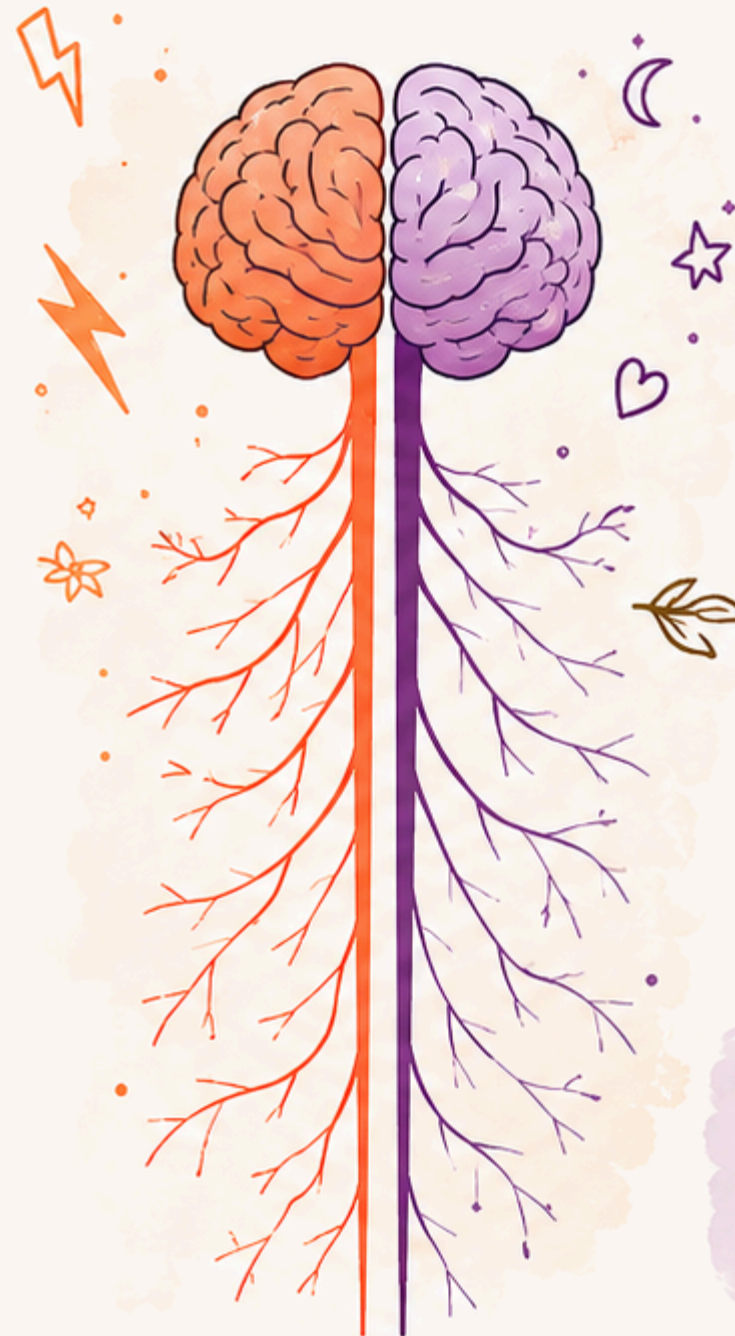


Accélère le cœur, bloque
la digestion, tend les muscles.



Prépare ton corps à fuir,
combattre ou se figer.

Trop activé = stress chronique,
anxiété, fatigue, inflammations,
troubles du sommeil.



SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

(MODE SÉCURITÉ)



Se déclenche quand tu te sens
en sécurité, au calme.



Ralentit le cœur, stimule
la digestion, détend les muscles.



Permet au corps de récupérer,
se réparer et se régénérer.

Bien activé = calme, clarté mentale,
sommeil réparateur, digestion fluide,
énergie stable.



Ton système nerveux est comme un chef d'orchestre.
Plus tu apprends à l'écouter, plus ta vie devient fluide, alignée et libre! 

Ma mission ?

T'aider à te sentir bien
dans ton corps, dans ta
tête, et dans ta vie.

Plus d'énergie,
moins de stress,
plus de toi.



Ton corps parle.
Apprends à l'écouter,
à comprendre ses messages
et à lui redonner
ce dont il a besoin. 

QUAND TON SYSTÈME NERVEUX EST DÉRÉGLÉ

E.V.E.®
ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE



RUMINATIONS
MENTALES
INCESSANTES



FATIGUE
MÊME APRÈS
UNE NUIT
DE SOMMEIL



DIGESTION
DIFFICILE,
BALLONNEMENTS,
NAUSÉES



IRRITABILITÉ,
COLÈRE FACILE,
TENSIONS
INTÉRIEURES



DIFFICULTÉS
À S'ENDORMIR
OU RÉVEILS
NOCTURNES



IMMUNITÉ
FRAGILISÉE,
INFLAMMATIONS
RÉPÉTITION

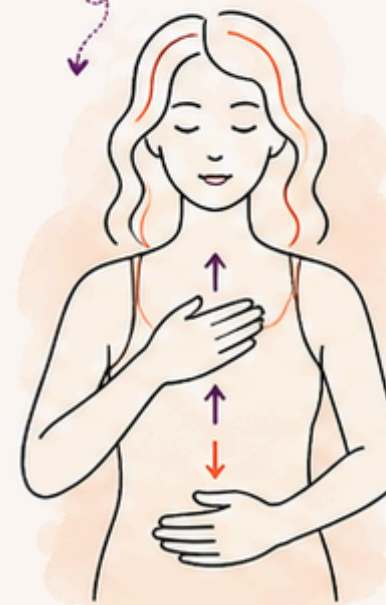


SENSATION
DE NE PAS ÊTRE
À SA PLACE OU
VIDE INTÉRIEUR

EXERCICE EXPRESS - 2 MINUTES

RESPIRATION DU VENTRE APAISANTE

- 1 Place une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.
 - 2 Inspire profondément par le nez en gonflant ton ventre.
 - 3 Expire doucement par la bouche en relâchant tout.
- ♥ Répète 5 fois. Tu envoies un message de sécurité à ton système digestif.



TON MINI DÉFI DU JOUR

Prends 5 minutes pour respirer et écouter ton ventre.
Choisis un repas simple, chaud et nourrissant.
Écris ton ressenti ce soir dans ton carnet.



“

Ton système nerveux est comme un chef d'orchestre.
Plus tu apprends à l'écouter, plus ta vie devient fluide, alignée et libre !



Ce que personne ne t'a expliqué



Depuis quelque temps, tu remarques peut-être que tes émotions ne fonctionnent plus tout à fait comme avant.



Un agacement qui monte plus vite.



Des larmes qui arrivent sans prévenir.



Ou au contraire, une sensation d'être plus fermée, plus difficile à atteindre.



Après 45 ans, beaucoup de femmes traversent ce décalage sans toujours comprendre ce qui se passe.


"Je ne me
reconnais plus."



Ce n'est pas dans ta tête.
Et tu n'es pas seule.



E.V.E.®

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE



TES ÉMOTIONS SONT BLOQUÉES ?



Tes émotions
ne sont pas là
pour te faire souffrir,
mais pour être
comprises, accueillies
et libérées.



Nos émotions sont
des messages précieux.
Lorsqu'elles sont
bloquées, elles
s'accumulent et pèsent
sur ton corps,
ton mental et
ton énergie.

*Découvrons ensemble
les causes les plus
fréquentes.*



LES 6 CAUSES FRÉQUENTES



1

DES ÉMOTIONS REFOULÉES

Peur, colère, tristesse...
Quand on n'exprime pas
ce que l'on ressent,
ça reste coincé
à l'intérieur.



2

DES BLESSURES NON DIGÉRÉES

Des expériences
passées qui n'ont pas
encore été comprises
ni apaisées.



3

DES CROYANCES LIMITANTES

Des pensées qui te
freinent et t'empêchent
d'être pleinement
toi-même.



4

PAS ASSEZ D'ESPACE POUR SOI

Trop de responsabilités,
pas assez de temps
pour se retrouver
et souffler.



5

UN MENTAL EN SURACTIVITÉ

Ruminations, pensées
en boucle... ton mental
prend toute la place.



6

DÉCONNEXION DU CORPS

Ignorer les signaux de ton
corps crée des tensions
et t'éloigne de toi.



La bonne nouvelle

Tu peux apprendre à accueillir tes émotions, à les libérer
et à transformer leur énergie pour retrouver **légèreté**,
clarté et **vitalité**.





Tu n'as pas besoin de "gérer" tes émotions différemment du jour au lendemain.

La première étape est plus simple : **leur donner le droit d'exister.**

Sans les juger, sans chercher à les faire taire.



Les prochains chapitres t'accompagneront pas à pas pour apprendre à accueillir ce qui se passe en toi, plutôt que de continuer à lutter contre.



Ton corps
n'est pas contre toi.
Il essaie de
te parler.



1. ACCUEILLIR

*je reconnais
ce que je ressens*

J'accueille mes émotions telles qu'elles sont, sans les juger ni les rejeter.



2. OBSERVER

*j'écoute où cela se
manifeste dans mon corps*

Je prends un instant pour ressentir où je le vis : tension, chaleur, serrement, fatigue...



3. APAISER

*je respire, je relâche,
je reviens à moi*

Je choisis une respiration consciente, je relâche les tensions et je reviens doucement à l'instant présent.



Petit pas après petit pas, tu apprends à te faire confiance,
et à vivre plus librement qui tu es.



Tes hormones
sont les messagères
invisibles qui orchestrent
ton énergie, ton humeur,
ton sommeil, ta digestion,
ta peau, tes cycles
et ta vitalité. 

TON ÉQUILIBRE **HORMONAL** EST PERTURBÉ ?



Elles t'influencent
en silence...
et quand elles sont
déséquilibrées,
tout vacille !


LES 6 HORMONES CLÉS

ET LEUR RÔLE



CORTISOL

L'hormone du stress



THYROÏDE

Le métabolisme
et l'énergie



ŒSTROGÈNES

L'équilibre féminin



PROGESTÉRONE

La paix intérieure
et la stabilité



INSULINE

La gestion du sucre
et de l'énergie



MÉLATONINE

L'hormone du sommeil
et de la récupération



Des hormones en équilibre,
c'est une vie alignée, pleine d'énergie et de vitalité !



FOCUS SUR...

LE CORTISOL

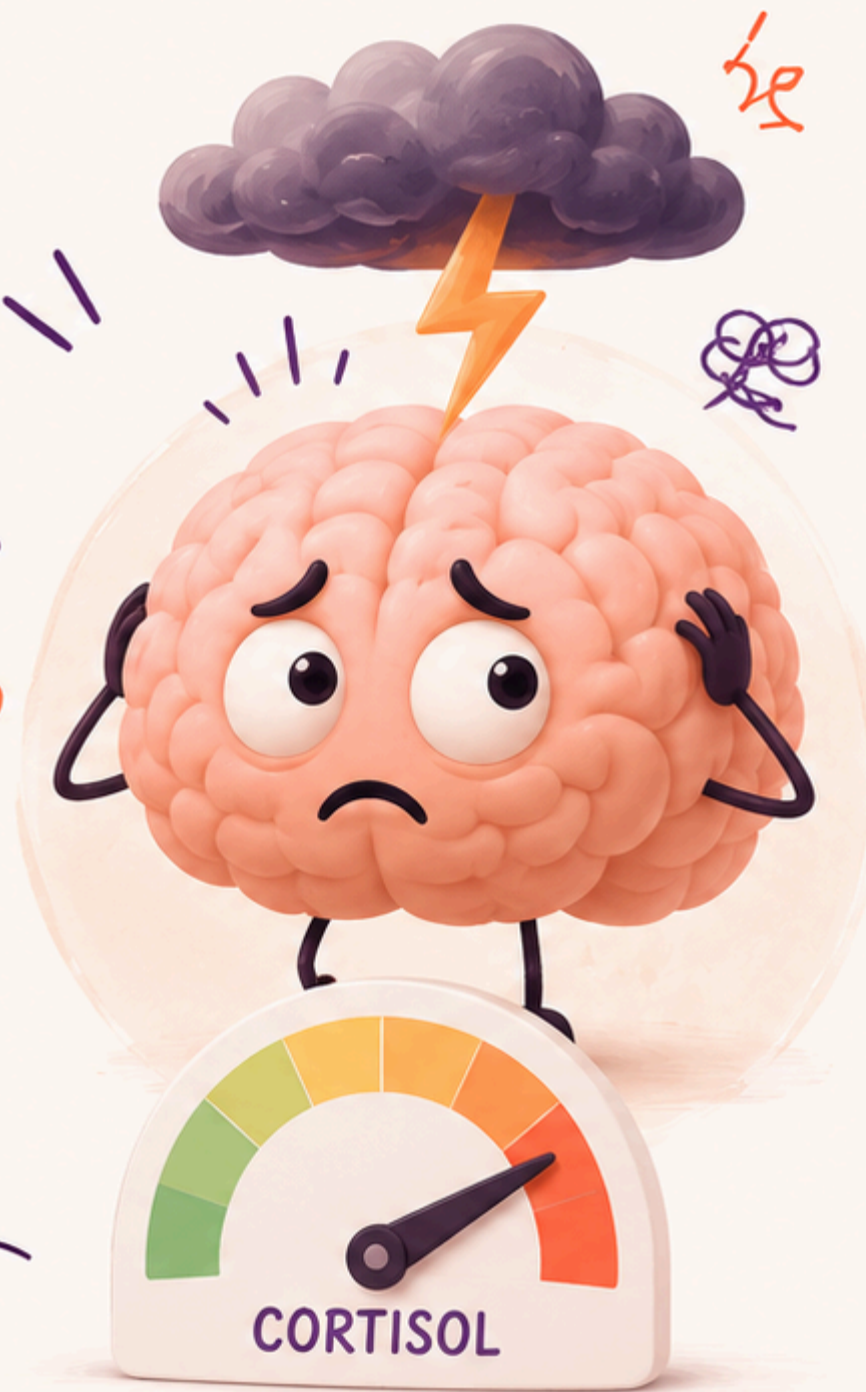
“ L'HORMONE DU STRESS
QUI ÉPUISE TON ÉNERGIE ”

LE CORTISOL, C'EST QUOI ?



Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales. Elle nous aide à faire face au stress et à rester en alerte.

Mais quand elle reste trop élevée trop longtemps, elle **déséquilibre tout ton corps et ton énergie.**



QUAND LE CORTISOL EST TROP ÉLEVÉ...



Fatigue constante
même après une nuit de sommeil



Stress, anxiété, irritabilité
mental en surcharge



Prise de poids abdominale
et envies de sucre



Sommeil perturbé
endormissement difficile,
réveils nocturnes



Immunité affaiblie
plus souvent malade



Digestion fragile
ballonnements, inconforts

COMMENT FAIRE BAISSER TON CORTISOL NATURELLEMENT ?



Respirer
cohérence cardiaque,
respiration profonde



Bouger en douceur
marche, étirements,
yoga...



Bien nourrir ton corps
aliments anti-inflammatoires
et équilibrés



Dormir suffisamment
rituels du soir,
écran limité



*Prendre soin
de toi*
plaisir, détente,
lâcher-prise

*Moins de stress,
plus d'équilibre,
plus d'énergie !*



FOCUS SUR...

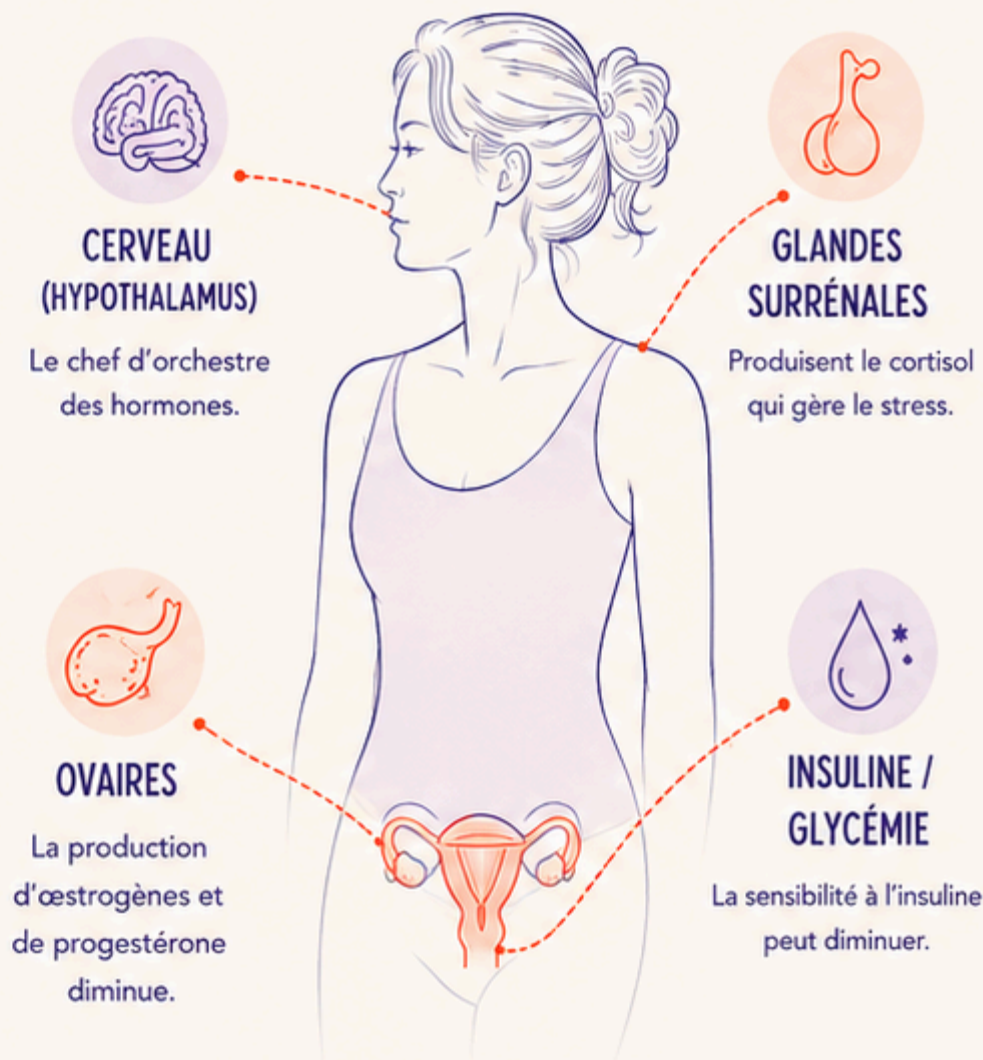
LES CHANGEMENTS HORMONAUX après la quarantaine

À partir de 40 ans, les fluctuations hormonales liées à la périménopause et à la ménopause peuvent influencer ton énergie, ton sommeil, ton humeur, ta digestion et ton poids.



Ce n'est pas une fatalité.
Comprendre, t'écouter et agir en douceur fait la différence.

POURQUOI CES CHANGEMENTS ?



LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS

HORMONE	CE QUI CHANGE	EFFETS FRÉQUENTS
ŒSTROGÈNES	Le niveau diminue.	- Bouffées de chaleur - Sécheresse intime
PROGESTÉRONE	Diminue et devient irrégulière.	- Sommeil perturbé - Humeur changeante
CORTISOL	Tendance à augmenter avec le stress.	- Fatigue - Ventre gonflé
MÉLATONINE	La production diminue.	- Endormissement plus difficile - Réveils nocturnes

DES SIGNES FRÉQUENTS



Moins d'énergie



Sommeil perturbé



Irritabilité



Ventre gonflé



Prise de poids plus facile



Douleurs articulaires

LA BONNE NOUVELLE



Soutenir tes hormones



Apaiser ton système nerveux



Prendre soin de ton ventre



Améliorer ton sommeil



Retrouver ton énergie

Ton corps change, mais tu peux choisir de vivre cette nouvelle étape avec plus de douceur et de puissance.

LA SÉRIE DES *Pourquoi?*

Des explications simples pour mieux
comprendre ce que **ton corps** essaie de te dire.



ventre



sommeil

zzz



énergie



stress



poids



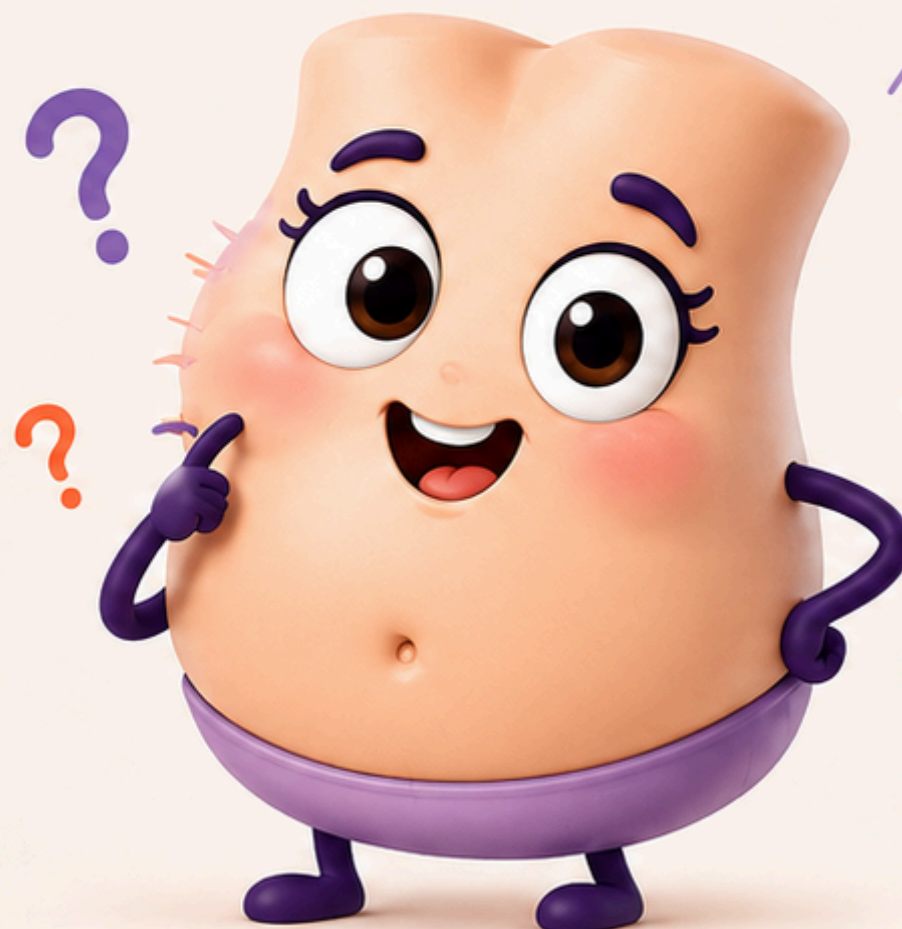
silhouette



émotions



récupération



CHAQUE POURQUOI T'APPROCHE D'UN CORPS
PLUS **ÉQUILIBRÉ**, PLUS **ÉCOUTÉ**, PLUS **TOI**.

Le sommeil

POURQUOI RÉCUPÉRER DEVIENT PLUS DIFFICILE durant cette période ?

Ce n'est pas seulement dormir moins :
plusieurs mécanismes peuvent perturber la qualité de tes nuits.

01 TON THERMOSTAT



Même une petite variation
de chaleur peut suffire
à fragmenter ta nuit.

02 LES MICRO-RÉVEILS



La nuit peut être interrompue
plusieurs fois sans que
tu t'en souviennes.

03 LA RESPIRATION NOCTURNE



Ronflements, respiration
irrégulière ou pauses
respiratoires peuvent
perturber tes nuits.

04 TON CYCLE BIOLOGIQUE CHANGE



Ton rythme veille-sommeil
peut se décaler : endormissement
plus tôt, réveil plus tôt ou
réveils nocturnes.

CE QUI PEUT RÉVEILLER



Chaleur



Envie d'uriner



Douleurs
/ tensions



Digestion

CE QUI PEUT AIDER



Chambre
fraîche



Moins
d'écrans



Respiration
lente



Routine
du soir



Horaires
réguliers



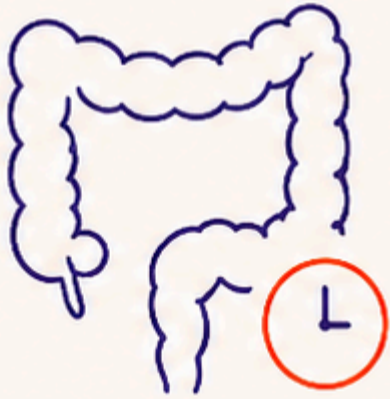
Ton sommeil n'est pas cassé : ton corps cherche un nouvel équilibre.



POURQUOI TON VENTRE PEUT GONFLER ALORS QUE TU N'AS PAS CHANGÉ TON ALIMENTATION

Le problème n'est pas toujours dans l'assiette

1 Le transit
peut ralentir



Quand les selles
stagnent plus
longtemps, le ventre
gonfle davantage.

2 La digestion
devient plus
sensible



Certains aliments
autrefois bien tolérés
deviennent plus
irritants.

3 Le microbiote
évolue



Il influence
les fermentations,
les gaz et le confort
digestif.

4 Le stress
agit sur
le ventre



Diaphragme tendu,
digestion freinée,
sensation de nœud
ou de ballonnement.

5 Le rythme
des repas
compte aussi



Manger vite, tard ou
en étant tendue
change la digestion.

À retenir



Ton ventre ne parle pas seulement de ce que tu manges,
mais aussi de ton rythme, ton stress et ta manière de digérer.

POURQUOI TA SILHOUETTE CHANGE MÊME SANS GROSSE PRISE DE POIDS

Le chiffre sur la balance ne raconte pas tout

1

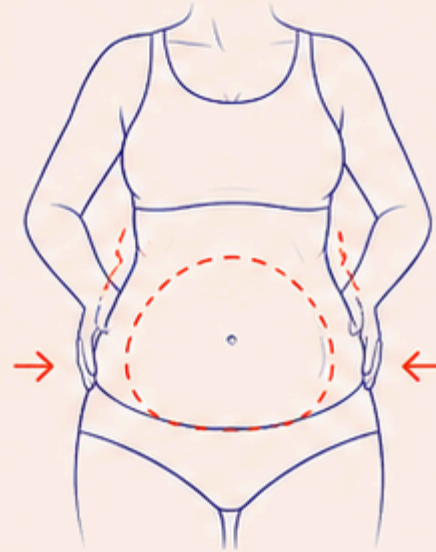
LA MASSE
MUSCULAIRE
PEUT DIMINUER



Moins de **fermeté**,
même à poids stable.

2

LA RÉPARTITION
DES GRAISSES
CHANGE



Plus **au ventre**,
moins ailleurs.

3

LA PEAU ET
LES TISSUS
ÉVOLUENT



Collagène et
élasticité diminuent.

4

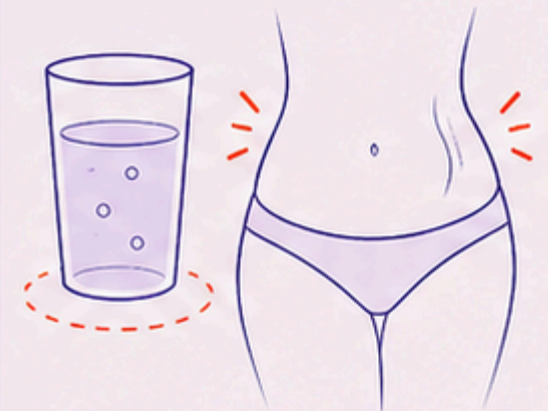
LA POSTURE
MODIFIE LA
SILHOUETTE



Diaphragme tendu,
bassin figé, épaules
fermées.

5

LA RÉTENTION D'EAU
PEUT FAUSSER
LA SENSATION



Gonflement, ventre
plus présent, vêtements
qui serrent.



À SAVOIR

Tu ne 'grossis' pas toujours partout :
ton corps se **redessine autrement**.

POURQUOI JE PRENDS DU POIDS ET MON CORPS SE MODIFIE



Ce n'est pas un manque de volonté.
Ton corps s'adapte à un nouveau contexte interne.
Voici ce que tu ne sais peut-être pas.

01

**TON MÉTABOLISME
DE BASE RALENTIT
(MAIS PAS QUE)**



Dès 30-40 ans, on perd naturellement de la masse musculaire. Or, le muscle brûle plus de calories que la graisse, même au repos.

Moins de muscle = moins de dépenses énergétiques au quotidien.

02

**TES CELLULES
DEVIENNENT PLUS
ÉCONOMES**



Avec le temps et le stress chronique, certaines cellules deviennent plus résistantes à l'insuline. Ton corps stocke plus facilement les sucres sous forme de graisse, surtout au niveau abdominal.

03

**TON CORPS PROTÈGE
TES ORGANES VITAUX**



La graisse abdominale n'est pas "moche", elle est stratégique. Elle agit comme un coussin de protection pour tes organes face au stress, à l'inflammation et aux variations hormonales.



À RETENIR

*Ce n'est pas toi le problème.
Ton corps s'adapte.
Et il a juste besoin d'un nouveau mode d'emploi.*



CE QUE TU NE SAIS PEUT-ÊTRE PAS (SUITE)

04

TON MICROBIOTE ÉVOLUE



Les changements hormonaux influencent la diversité de ton microbiote intestinal.

Un microbiote moins diversifié peut augmenter l'extraction des calories et favoriser le stockage des graisses.

Ton ventre n'est jamais 'juste' un ventre.

05

TON SOMMEIL MODIFIE TA RÉPARTITION DES GRAISSES



Un sommeil de mauvaise qualité augmente la production de ghréline (hormone de la faim) et diminue la leptine (hormone de satiété).
Résultat : plus de fringales, surtout pour le sucre et le gras, et plus de stockage au niveau du ventre.

06

TON CORPS DEVIENT PLUS SENSIBLE À L'INFLAMMATION



L'inflammation de bas grade, souvent invisible, augmente avec l'âge, le stress, et une alimentation déséquilibrée.

Elle perturbe tes hormones, ralentit ton métabolisme et favorise la prise de poids,
même sans excès calorique.



À RETENIR

*Comprendre ce qui change,
c'est déjà reprendre du pouvoir.*



CE QUE TU NE SAIS PEUT-ÊTRE PAS (SUITE)

07

TON RYTHME CIRCADIEN IMPACTE TA SILHOUETTE



Manger tard, s'exposer à la lumière le soir ou avoir des horaires irréguliers dérègle ton horloge interne. Cela perturbe la gestion du sucre et favorise le stockage des graisses, surtout la nuit.

08

TON CORPS PRIORISE TA SURVIE, PAS TA SILHOUETTE



Face au stress, aux carences ou à la fatigue, ton corps passe en mode "économie d'énergie". Il ralentit tout ce qui n'est pas vital : digestion, détox, brûlage des graisses, cycle hormonal...

et stocke au cas où.



À SAVOIR



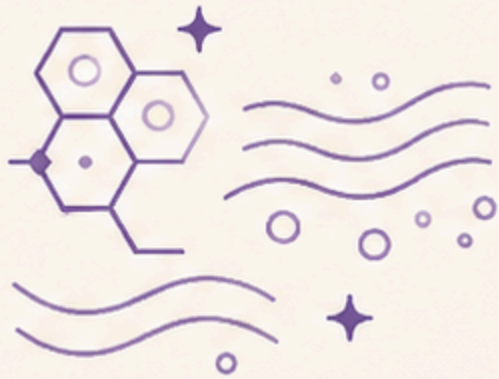
Ton corps n'a pas changé contre toi, il essaie de te protéger et de maintenir ton équilibre dans un nouveau contexte.

Le poids est souvent un **symptôme**, pas le vrai problème.



> CE QUE TU NE SAIS PEUT-ÊTRE PAS (FIN)

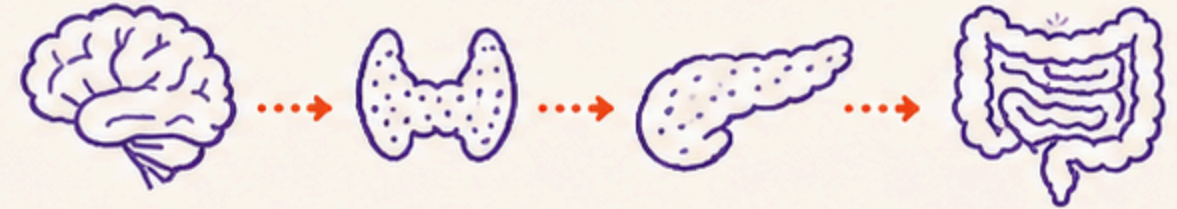
09 TA PEAU, TES MUSCLES ET TES TISSUS CHANGENT DE COMPOSITION



Le collagène et l'élastine diminuent.
La peau perd en tonicité, les muscles
en fermeté, et la répartition des
graisses change.

**Ton corps ne grossit pas partout,
il se redessine autrement.**

10 TES HORMONES COMMUNIQUENT ENTRE ELLES (ET PAS SEULEMENT LES HORMONES SEXUELLES !)



Thyroïde, cortisol, insuline, hormones sexuelles...
elles jouent en équipe.

Un déséquilibre d'une seule peut suffire à
dérégler ton poids et ton énergie.

LA BONNE NOUVELLE



Ton corps peut
se rééquilibrer



Tu peux agir
sur tes muscles



Ton alimentation
fait une vraie
différence



Un meilleur sommeil
change tout



De petites actions
chaque jour ont
un grand impact

TON CORPS N'A PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT.
Il a besoin d'être soutenu.



POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS TOUJOURS LA MEILLEURE STRATÉGIE

Se restreindre peut parfois aggraver le problème

1 Trop se restreindre ralentit l'énergie

le corps se met en économie.



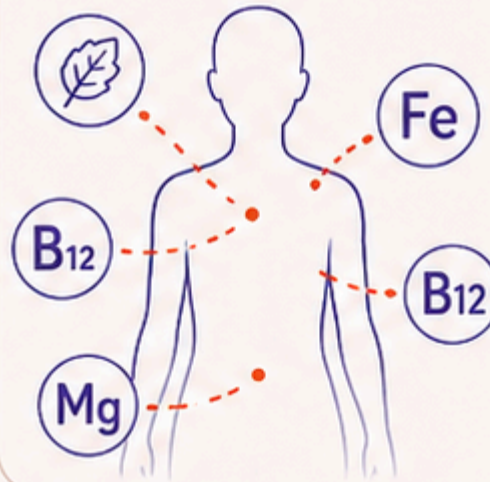
2 Le muscle manque de carburant

sans assez de protéines, on perd du soutien métabolique.



3 Les carences deviennent plus probables

protéines, fibres, fer, B12, magnésium, micronutriments.



4 La fatigue augmente

moins d'énergie = plus de fringales et moins de mouvement.



5 La frustration n'est pas durable

le contrôle excessif finit souvent par craquer.



Mieux vaut



manger suffisamment



mettre la qualité au centre



respecter son rythme

Le but n'est pas de punir ton corps, mais de le nourrir intelligemment.

POURQUOI CERTAINES FRINGALES APPARAISSENT PLUS FACILEMENT

Ce n'est pas qu'une question de volonté



- 1 Moins de sommeil = plus de faim**
la ghréline monte et la satiété devient moins nette.



- 2 La fatigue cherche de l'énergie rapide**
le cerveau réclame plus facilement sucre et gras.



- 3 Le stress pousse à compenser**
grignotage émotionnel ou besoin de réconfort.



- 4 Le rythme circadien compte**
repas irréguliers et longues journées dérèglent l'appétit.



- 5 Manger trop peu entretient les envies**
quand le corps manque, il réclame davantage plus tard.



L'astuce



plus de **protéines**



des repas **réguliers**



mieux **dormir**



Une fringale est souvent un signal de besoin, pas un manque de discipline.

Le sommeil

POURQUOI IL EST PARFOIS PERTURBÉ ?

Il ne s'agit pas seulement de dormir moins : plusieurs facteurs peuvent perturber l'endormissement, la continuité du sommeil ou la récupération.

01

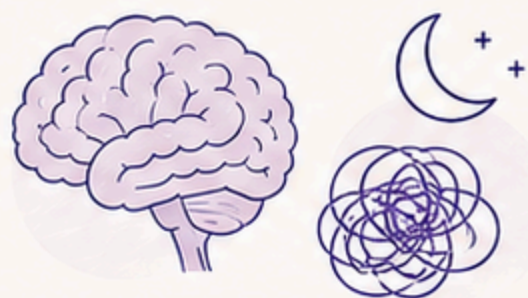
LE STRESS RESTE PRÉSENT



Quand le système nerveux reste en alerte, il peut rendre l'endormissement plus difficile et favoriser les **réveils nocturnes**.

02

LES PENSÉES TOURNENT EN BOUCLE



Charge mentale, ruminations ou anxiété peuvent garder le **cerveau actif** au moment où le corps voudrait ralentir.

03

LA DIGESTION PEUT GÊNER



Repas lourds, dîner tardif, café, alcool ou sucre le soir peuvent perturber le **confort digestif et le sommeil**.

04

LE RYTHME SE DÉCALE



Écrans tard le soir, horaires irréguliers ou manque de routine peuvent **dérégler l'horloge interne**.

CE QUI PEUT PERTURBER



Stress



Écrans



Digestion



Chaleur



Bruit

CE QUI PEUT AIDER



Chambre fraîche



Moins d'écrans



Respiration lente



Routine du soir



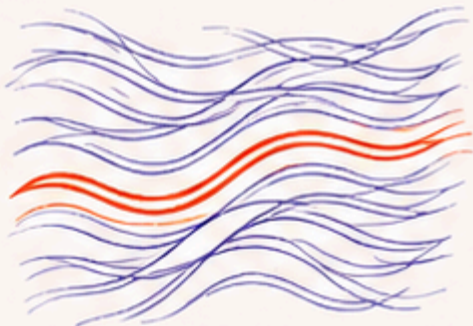
Horaires réguliers

♥ Quand le sommeil se dérègle, ton corps envoie souvent un message : ralentir, apaiser, réguler. ♥

POURQUOI TU TE SENS PLUS RAIDE AU RÉVEIL

Des tissus, pas juste une impression

1 LES TISSUS CONJONCTIFS CHANGENT



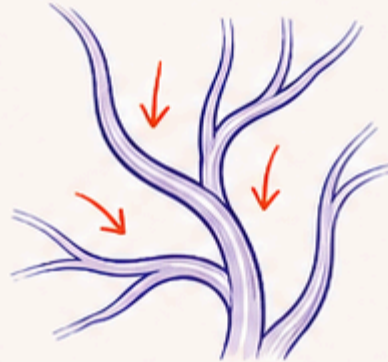
Fascias, tendons
et ligaments perdent
progressivement en
élasticité.

2 LA NUIT, ON BOUGE MOINS



L'immobilité nocturne
raidit temporairement
les tissus.

3 LA CIRCULATION EST PLUS LENTE AU RÉVEIL



Les tissus sont
moins bien irrigués
au lever.

4 L'HYDRATATION DES TISSUS DIMINUE



Moins d'eau dans
certains tissus =
sensation de raideur.

5 LE STRESS SERRE AUSSI LE CORPS



Mâchoires, nuque,
dos et bassin gardent
des tensions.

À FAIRE



bouger
doucement
le matin



s'étirer
sans forcer



respirer
avant de
se lever

*La raideur du matin ne veut pas toujours dire
que ton corps va mal : il demande souvent **plus de mouvement doux**.*

POURQUOI FAIRE MOINS DE CARDIO ET PLUS DE MUSCLE PEUT T'AIDER

Bouger autrement pour mieux soutenir ton corps

1



LE MUSCLE PROTÈGE
TON MÉTABOLISME

il consomme plus
d'énergie, même
au repos.

2



LE RENFORCEMENT
SOUTIENT LES OS

important quand
la densité osseuse
évolue.

3



PLUS DE MUSCLE =
MEILLEURE STABILITÉ

posture,
équilibre,
autonomie.

4



LE CARDIO SEUL
NE SUFFIT PAS TOUJOURS

utile pour le cœur,
mais pas pour préserver
toute la masse maigre.

5



LE MUSCLE AIDE AUSSI
L'HUMEUR ET L'ÉNERGIE

on se sent plus
solide et
plus stable.

À RETENIR



Ton corps n'a pas seulement besoin de **brûler** :
il a besoin de **construire**.

POURQUOI TON CERVEAU PEUT SEMBLER MOINS RAPIDE CERTAINS JOURS

*Un cerveau fatigué n'est pas
un cerveau cassé*

À RETENIR



Ce brouillard n'est pas une fatalité : souvent, ton cerveau manque surtout de **récupération et de soutien**.



1 LE SOMMEIL FRAGMENTÉ RÉDUIT LA CLARTÉ MENTALE

Moins de mémoire,
moins de concentration.

2 LE STRESS SURCHARGE LE SYSTÈME

Difficulté à trier
les informations.

3 LA CHARGE MENTALE PÈSE PLUS

Trop de choses à gérer
en même temps.

LES BOUFFÉES DE CHALEUR ET RÉVEILS NOCTURNES FATIGUENT LE CERVEAU

La nuit pèse
sur la journée.

5 LE MANQUE D'ÉNERGIE BROUILLE LA PENSÉE

Quand le corps fatigue,
le cerveau ralentit aussi.

COMPRENDRE tes émotions

Tes émotions
ne sont pas tes ennemies.
Elles sont tes messagères,
elles veulent t'aider
à te comprendre
et à te réaligner.

Écouter tes
émotions, c'est
retrouver ta
puissance intérieure
et ton énergie
vitale.

“ Chaque émotion a un message à te transmettre.
Écoute-la, accueille-la et libère-la en douceur. ”

POURQUOI COMPRENDRE TES ÉMOTIONS ? ♥

Lorsque tu comprends le langage de tes émotions, tu peux agir à la source,
transformer tes réactions et retrouver plus de **légèreté**, de **clarté** et d'**énergie**.

5 ÉMOTIONS FRÉQUENTES, 5 MESSAGES



COLÈRE

Pose tes limites,
protège ton
espace et affirme
tes besoins.



TRISTESSE

Accueille ce qui
te pèse, autorise-
toi à ressentir
et à lâcher.



PEUR

Rassure-toi,
ancre-toi dans
le présent et
avance à petits
pas.



RUMINATION

Sors du mental,
reviens dans
ton corps et
choisis ta
focalisation.



CULPABILITÉ

Pardonne-toi,
relâche le passé
et choisis
d'avancer avec
amour.

DANS CETTE PARTIE, TU TROUVERAS



5 ÉMOTIONS DÉCRYPTÉES

Leur message,
leur impact sur
ton corps et
ton énergie.



OÙ ELLES SE LOGENT DANS LE CORPS

Découvre les zones
de ton corps qui
expriment chaque
émotion.



COMMENT JE TRAVAILLE

Les pratiques
et outils que
j'utilise pour t'aider
à les libérer.



ELLES EN PARLENT

Le témoignage
inspirant d'une femme
qui a retrouvé son
énergie.

“ Comprendre tes émotions, c'est te donner
les clés pour te libérer, te choisir et vivre alignée. ”

OÙ SE LOGENT

NOS ÉMOTIONS DANS LE CORPS ?

Ton corps
est ton meilleur
guide.

Écoute-le,
il te parle.

*Ton corps enregistre
ce que tes mots taisent.*

Chaque émotion crée une empreinte
dans ton corps.

Lorsque tu comprends où elle se loge,
tu peux l'accueillir, la libérer
et retrouver ton équilibre.

COMPRENDRE POUR LIBÉRER ♥



Ton corps ne ment jamais.
Il garde en mémoire ce que ton mental
tente d'oublier.



Accueille chaque émotion.
Elle a quelque chose à te dire
et quelque chose à libérer.



Libérer, c'est faire de la place.
Pour ton énergie, ta joie et ta vie.



Chaque émotion est un messenger.
Elle t'aide à mieux te connaître
et à revenir à ton équilibre intérieur.



*Libérer ce qui te pèse, c'est faire de la place
pour ton énergie, la joie et la vie.*



OÙ SE LOGENT NOS ÉMOTIONS DANS LE CORPS ?



**MENTAL SURCHARGÉ
RUMINATIONS**

(tête, front, tempes)

La charge mentale
s'accumule ici.



**TRISTESSE
GROSSE BOULE
DANS LA GORGE**

(gorge, mâchoires)

Les non-dits créent
une tension ici.



**CHARGE MENTALE
STRESS**

(poitrine, cœur)

Le stress pèse ici.



**PEUR &
INSÉCURITÉ**

(ventre, plexus
solaire)

Les peurs et
l'insécurité se
logent ici.



**COLÈRE &
FRUSTRATION**

(épaules,
nuque)

La colère se
cristallise ici.



**MANQUE DE
CONFIANCE
INQUIÉTUDES**

(estomac)

Les inquiétudes
serrent ici.



**CULPABILITÉ
& HONTE**

(bas-ventre)

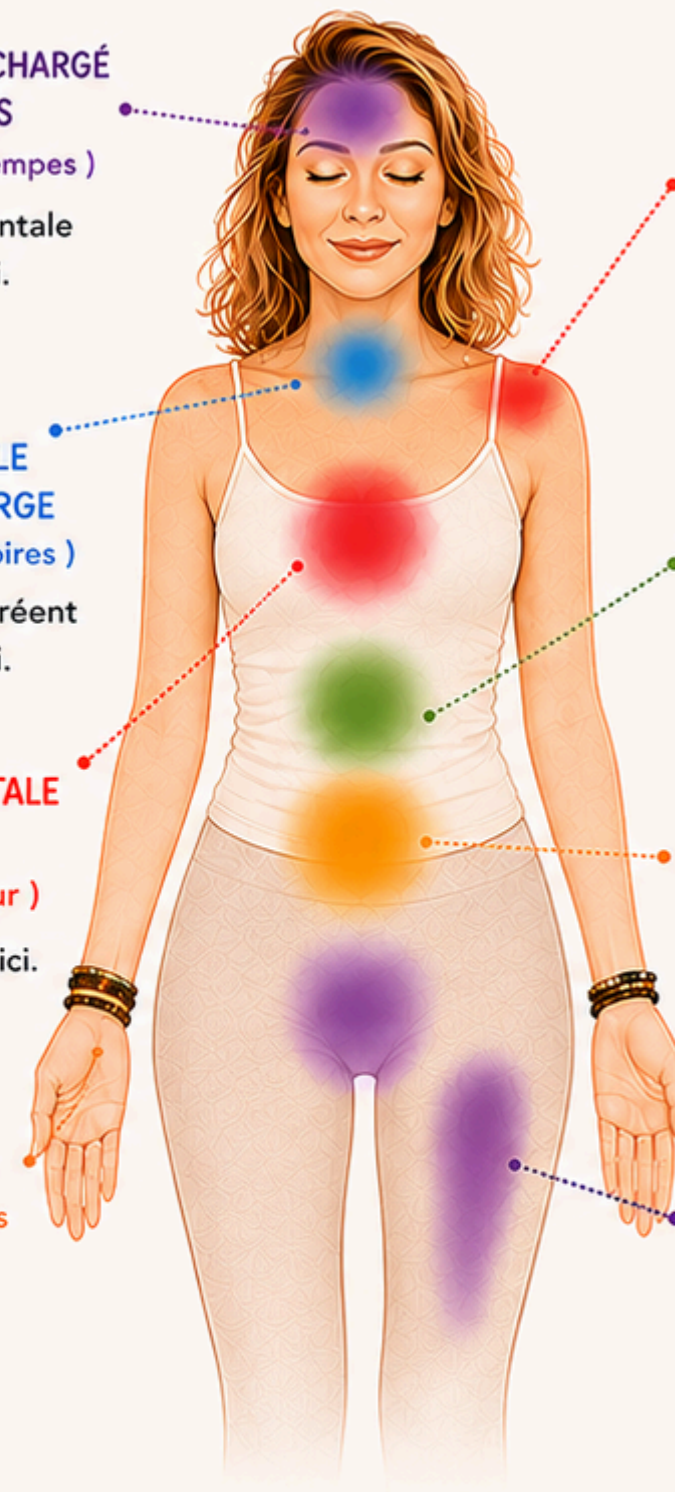
Les émotions lourdes
s'installent ici.



**FATIGUÉ
ÉMOTIONNELLE**

(jambe, genoux)

La fatigue et le
stress se ressentent
ici.



ÉCOUTER, ACCUEILLIR, LIBÉRER

En identifiant où se logent tes émotions,
tu peux enfin leur offrir l'espace et la bienveillance
dont ton corps a besoin pour se libérer.



*Ton corps
est ton allié.
Écoute-le,
il sait.*



FOCUS SUR...

LA COLÈRE

La colère
n'est pas ton ennemie.
C'est un signal
qui te dit qu'une limite
a été franchie,
qu'une injustice
a été faite.
Écoutée, comprise
et exprimée,
elle te redonne ta force.



À QUOI SERT LA COLÈRE ?



ELLE PROTÈGE

Elle te défend face
aux menaces, aux
injustices et aux
irrespects.



ELLE DONNE DE LA FORCE

Elle mobilise ton énergie
pour agir, te défendre
et faire valoir
ce qui est juste.



ELLE CLARIFIE

Elle t'aide à identifier
ce qui ne te convient pas
et tes limites
à respecter.



ELLE TRANSFORME

Bien exprimée,
elle te permet de poser
des limites et de créer
du changement.

D'OÙ VIENT LA COLÈRE ?



FRUSTRATION & INJUSTICE

Quand nos attentes
ne sont pas respectées
ou qu'une injustice
est vécue.



BESOIN DE CONTRÔLE

Quand les choses
ne se passent pas
comme nous
le souhaitons.



TENSIONS ACCUMULÉES

Quand le stress, la fatigue
ou des émotions retenues
s'accumulent
trop longtemps.



MANQUE DE LIMITE

Quand nos limites ne sont
pas respectées ou que
nous ne savons pas dire non.



MANQUE D'EXPRESSION

Quand on retient
ce que l'on ressent
au lieu de l'exprimer.



DÉPASSEMENT

Quand on se sent
débordé, envahi
ou sans solution.

DANGER, INCONNU... À QUOI ELLE SERT ?



ELLE ALERTE

Elle t'informe qu'un
danger, une menace
ou une injustice
est présent.



ELLE PRÉPARE À AGIR

Elle déclenche ton énergie
pour te défendre,
réagir ou te mettre
en sécurité.



ELLE POSE UNE LIMITE

Elle te dit qu'un seuil
a été franchi et qu'il
est temps de dire
stop.



ELLE PROTÈGE TON INTÉGRITÉ

Elle veille sur tes valeurs,
ton espace et ce qui
est important pour
toi.

OÙ ELLE SE LOGE DANS TON CORPS



FOIE

Siège principal.
La colère y stagne
et le déséquilibre.



TÊTE

Maux de tête,
sensation de
pression.



YEUX

Regard dur,
tension
oculaire.



MÂCHOIRE

Mâchoire serrée,
dents crispées,
raideurs.



COU & ÉPAULES

Tensions, douleurs,
raideurs
musculaires.



POITRINE

Sensation
d'oppression,
respiration courte.



ESTOMAC

Brûlures,
noeud à
l'estomac.



CORPS ENTIER

Tension générale,
agitation,
fatigue.

Écoute-la, comprends-la,
accueille-la et transforme-la en **force**.



La colère mal écoutée **détruit**.
La colère écoutée et exprimée **libère et transforme**.

FOCUS SUR...

LA CULPABILITÉ

La culpabilité,
c'est ce poids
invisible qui te dit
que tu n'en fais
jamais assez,
que tu aurais dû
faire autrement.
Elle t'éloigne de toi
et t'épuise.



D'OÙ VIENT LA CULPABILITÉ ?



CONFLITS INTÉRIEURS

Quand tes valeurs, tes choix ou tes actions ne sont pas alignés avec ce qui compte pour toi.



CONDITIONNEMENTS

Quand tu as grandi avec des règles, des jugements ou des attentes trop exigeantes.



AUTO-JUGEMENT

Quand tu te critiques durement et que tu te mets une pression constante.



PEUR DE DÉCEVOIR

Quand tu as peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas mériter l'amour et la reconnaissance.



BESOINS NON ÉCOUTÉS

Quand tu t'oublies pour les autres et que tu crois que penser à toi est égoïste.



EXPÉRIENCES PASSÉES

Quand des situations vécues te laissent avec un sentiment de responsabilité injuste.

À QUOI SERT LA CULPABILITÉ ?



ELLE PROTÈGE

Elle te pousse à éviter de reproduire des erreurs ou de blesser les autres.



ELLE TE GUIDE

Elle t'aide à rester connectée à tes valeurs et à agir de manière plus juste.



ELLE TE RÉVÈLE

Elle met en lumière ce qui compte pour toi et ce que tu ne veux plus cautionner.



ELLE FAIT GRANDIR

Elle t'invite à te pardonner, à apprendre et à évoluer vers plus de bienveillance.

OÙ ELLE SE LOGE DANS TON CORPS



CŒUR

Serré, lourd, douleur au niveau de la poitrine, sensation d'oppression.



ESTOMAC

Nœud, tensions, ballonnements, digestion difficile.



GORGE

Sensation d'étouffement, "gros nœud", difficulté à s'exprimer.



HAUT DU DOS, ÉPAULES

Tensions, lourdeur, comme un fardeau à porter.



TÊTE

Pensées qui tournent en boucle, maux de tête.



CORPS ENTIER

Fatigue, manque d'énergie, sensation de ne jamais être à la hauteur.



Écoute-la, comprends-la,
accueille-la et transforme-la en **force**.



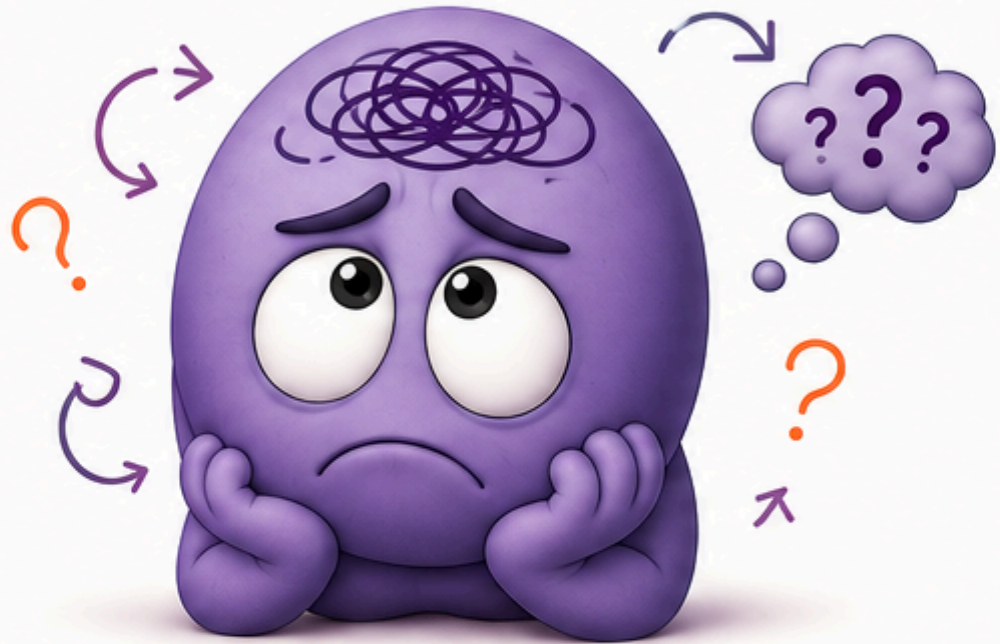
La culpabilité mal écoutée **fige**.
La culpabilité écoutée et transformée **libère et élève**.



FOCUS SUR...

LA RUMINATION

La rumination, c'est ce mental qui tourne en boucle, qui ressasse le passé et s'inquiète pour l'avenir. Épuisant, elle t'éloigne du moment présent et te vide de ton énergie.



D'OÙ VIENT LA RUMINATION ?



MENTAL HYPERACTIF

Quand ton cerveau ne sait plus s'arrêter et tourne en boucle.



INCERTITUDE & CONTRÔLE

Quand tu cherches à tout prévoir ou à maîtriser l'imprévisible.



STRESS CHRONIQUE

Quand ton système nerveux reste en alerte et ne trouve pas le chemin du calme.



BLESSURES ÉMOTIONNELLES

Quand des expériences passées non digérées reviennent sans cesse.



PERFECTIONNISME

Quand tu te fixes des exigences trop hautes et que rien n'est jamais assez bien.



FATIGUE MENTALE

Quand ton esprit est surchargé et que ton corps est épuisé.

À QUOI SERT LA RUMINATION ?



ELLE PROTÈGE

Elle cherche à te protéger d'un danger perçu ou d'une erreur future.



ELLE ANALYSE

Elle essaie de comprendre pour éviter de revivre la même situation.



ELLE ANTICIPE

Elle anticipe le pire scénario pour te préparer à l'éventualité.



ELLE MAINTIENT

Elle entretient le cycle de stress et t'empêche de passer à l'action et d'avancer.

OÙ ELLE SE LOGE DANS TON CORPS



TÊTE

Sensations de pression, pensées qui tournent, tension mentale.



FRONT & TEMPES

Tensions, maux de tête fréquents, sensation d'étau.



COU & NUQUE

Raideurs, tensions musculaires, blocages.



POITRINE

Serrement, sensation d'oppression, souffle court.



ESTOMAC

Nœud à l'estomac, digestion perturbée.



CORPS ENTIER

Fatigue mentale et physique, épuisement, tension générale.

Écoute-la, comprends-la, accueille-la et transforme-la en **force**.



La rumination mal écoutée **épuise**.
La rumination écoutée et apprivoisée **libère et apaise**.

FOCUS SUR...

LA TRISTESSE

La tristesse n'est pas ta faiblesse. C'est un signal qui te dit qu'un besoin important n'est pas nourri. Écoutée, comprise et exprimée, elle te libère et t'ouvre à nouveau à la joie.



D'OÙ VIENT LA TRISTESSE ?



DÉCEPTION & PERTE

Quand une attente n'est pas comblée ou qu'un lien se brise.



BESOIN NON NOURRI

Quand tes besoins affectifs, de tendresse ou de réconfort ne sont pas satisfaits.



CHARGES ÉMOTIONNELLES

Quand tu portes trop pour toi sans pouvoir partager ni te sentir soutenue.



MANQUE DE SENS

Quand tu ne te sens plus alignée avec ce que tu vis ou ce que tu fais.



FATIGUE ÉMOTIONNELLE

Quand ton cœur et ton corps sont épuisés.



SOUVENIRS DOULOUREUX

Quand des blessures anciennes refont surface et demandent à être accueillies.

À QUOI SERT LA TRISTESSE ?



ELLE PROTÈGE

Elle te met en pause pour te préserver du trop plein.



ELLE RELIE

Elle t'ouvre à ton cœur et à ta sensibilité, aux autres et à toi-même.



ELLE LIBÈRE

Elle permet d'évacuer la douleur, d'alléger et de laisser couler ce qui pèse.



ELLE TRANSFORME

Elle t'aide à accepter, à lâcher prise et à te reconnecter à l'essentiel.

OÙ ELLE SE LOGE DANS TON CORPS



POUMONS

Sensation d'oppression, respiration courte, peine au niveau de la poitrine.



CŒUR

Serré, lourd, comme un vide ou une douleur au milieu de la poitrine.



GORGE

Grosse boule, envie de pleurer, difficulté à avaler ou à parler.



ESTOMAC

Nœud à l'estomac, digestion ralentie, sensation de vide ou de lassitude.



ÉPAULES

Poids sur les épaules, fatigue, envie de se replier sur soi.



CORPS ENTIER

Fatigue profonde, manque d'énergie, envie de s'isoler, lourdeur générale.



Écoute-la, comprends-la, accueille-la et transforme-la en **force**.



La tristesse mal écoutée **fige**.
La tristesse écoutée et exprimée **libère et guérit**.



FOCUS SUR...

LA PEUR

La peur
n'est pas ton ennemie.
C'est un signal
qui te dit qu'un
danger est perçu.
Écoutée, comprise
et apaisée,
elle te protège.



D'OÙ VIENT LA PEUR ?



DANGER RÉEL

Quand une menace
physique ou concrète
est présente.



INCONNU & INCERTITUDE

Quand l'avenir
fait peur.



IMAGINATION & ANTICIPATION

Quand le mental imagine
le pire scénario.



BLESSURES PASSÉES

Quand une mémoire
douloureuse se réactive.



MANQUE DE SÉCURITÉ

Quand le besoin de sécurité
n'est pas comblé.



STRESS CHRONIQUE

Quand le corps reste
en alerte trop longtemps.

À QUOI SERT LA PEUR ?



ELLE PROTÈGE

Elle détecte
les dangers et
te met en alerte.



ELLE PRÉPARE

Elle mobilise ton corps
pour fuir, combattre
ou faire face.



ELLE AIGUISE

Elle renforce ton focus
et ton attention
sur l'essentiel.



ELLE SIGNALE

Elle t'informe qu'un
ajustement intérieur
est nécessaire.

OÙ ELLE SE LOGE DANS TON CORPS



REINS

Siège principal.
Peur profonde,
instinct de survie,
sécurité vitale.



ESTOMAC, PLEXUS SOLAIRE

Inquiétudes,
angoisses,
"nœud à
l'estomac".



CŒUR, POITRINE

Peine, blessures
émotionnelles,
sensation
d'oppression.



BAS DU DOS, HANCHES

Insécurité,
manque d'ancrage,
instabilité.



TÊTE, FRONT

Pensées
catastrophiques,
ruminations.



CORPS ENTIER

Tension généralisée,
fatigue, hypervigilance,
agitation.



Écoute-la, comprends-la,
accueille-la et transforme-la en **force**.



La peur mal écoutée **fige**.
La peur écoutée et exprimée **libère et protège**.



PROGRAMME

28 JOURS

POUR

MIEUX VIVRE DANS TON CORPS

E.V.E.

ÉMOTION • VITALITÉ • ÉNERGIE

4 SEMAINES POUR RETROUVER L'ÉNERGIE, LA LÉGÈRETÉ ET L'APAISEMENT.

Un programme progressif et bienveillant pour
réguler ton système nerveux, **libérer** les tensions,
prendre soin de ton ventre et **te reconnecter** à ton corps.



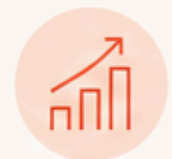
Des routines
simples et
courtes



Des outils
concrets
et efficaces



À ton rythme,
à la maison,
en douceur



Des résultats
visibles jour
après jour

1

JOURS 1 À 7



JE ME STABILISE

- Apaiser le stress et le mental
- Réguler le système nerveux
- Retrouver un sommeil plus réparateur
- Relancer l'énergie naturellement

2

JOURS 8 À 14



JE LIBÈRE MES ÉMOTIONS

- Comprendre le message de tes émotions
- Libérer les tensions profondément
- Retrouver de l'espace et de la clarté

3

JOURS 15 À 21



JE PRENDS SOIN DE MOI

- Soutenir ton corps en profondeur
- Nourrir ton énergie et ta vitalité
- Créer des habitudes qui te font du bien

4

JOURS 22 À 28



J'ANCRE AU QUOTIDIEN

- Intégrer de nouvelles habitudes
- Renforcer ta confiance et ton ancrage
- Avancer avec plus de légèreté et de sérénité

28 jours pour te recentrer, te libérer et retrouver une relation plus douce et plus puissante avec ton corps.

PETITS PAS, GRANDS CHANGEMENTS. C'EST POSSIBLE.

SEMAINE 1

J'apaise mon corps



AUJOURD'HUI, 3 PRATIQUES TOUTES SIMPLES POUR TE RECONNECTER À TOI



JOUR 1

J'ÉCOUTE LES SIGNAUX DE MON CORPS

“ Avant de
changer quoi que ce
soit, prenons un instant
pour écouter là où
j'en suis aujourd'hui. ”



POURQUOI AUJOURD'HUI ?

Ton corps t'envoie des messages chaque jour.
Les reconnaître, c'est le premier pas pour
retrouver ton énergie et ton équilibre.



1



PRENDS 2 MINUTES POUR TOI

🕒 2 min

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.
Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
Respire doucement et dis-toi :

“ Je prends un moment pour moi. ”

2



FAIS TON ÉTAT DES LIEUX

🕒 5 min

Observe sans jugement et note rapidement :

- Mon énergie aujourd'hui : de 0 à 10 _____
- Mon sommeil : de 0 à 10 _____
- Mon niveau de stress : de 0 à 10 _____
- Mon ventre : ballonné, tendu, lourd... ? _____
- Ma charge mentale : de 0 à 10 _____

3



SCANNE TON CORPS

🕒 2-3 min

De la tête aux pieds, porte ton attention sur
chaque partie de ton corps.
Où sens-tu des tensions ? De la légèreté ?
Ne change rien, observe simplement.



À RETENIR :

Ton corps ne ment pas. Plus tu l'écoutes, plus il te guide.



MON INTENTION DU JOUR

*Je m'accorde ce temps pour moi
et j'écoute mon corps avec bienveillance.*



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

Ma petite victoire du jour :





JOUR 2

JE RALENTIS MA RESPIRATION

QUAND JE
RALENTIS,
tout mon corps
reçoit le message :

SÉCURITÉ ♥



Le cerveau
se calme



Le cœur
ralentit



La respiration
s'apaise



La digestion
se détend



Les tensions
diminuent



Ton énergie
se régénère

AUJOURD'HUI, 3 PRATIQUES TOUTES SIMPLES POUR RALENTIR ET SOUFFLER ♥

1



RESPIRATION LENTE 4-6

🕒 2-3 min

Inspire doucement par le nez
pendant 4 secondes.

Expire doucement par le nez
pendant 6 secondes.

Répète 6 fois.

→ Allonge ton expiration.
C'est elle qui calme ton système nerveux.

TIMING

Inspire 4 s

Expire 6 s

2



SOUPIR PHYSIOLOGIQUE

🕒 1-2 min

Inspire par le nez.

Fais une 2^e petite inspiration.

Expire lentement par la bouche
en relâchant les épaules.

Répète 3 à 5 fois.



Un petit soupir
et ton corps
relâche la
pression.

3



POSE TA MAIN SUR TON CŒUR ET SUR TON VENTRE

🕒 2 min

Pose une main sur ton cœur,
l'autre sur ton ventre.

Ressens le mouvement naturel
de ta respiration.

Reste simplement là.

Être présente
avec toi,
c'est déjà
un pas énorme.



“ Ralentir, ce n'est pas perdre du temps,
c'est choisir de prendre soin de moi ♥



MON INTENTION DU JOUR

*Je choisis de ralentir,
même quelques minutes.*



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

Ma petite victoire du jour :



JOUR 3

JE DÉTENDS MON DIAPHRAGME

Je respire,
je relâche,
je souris !

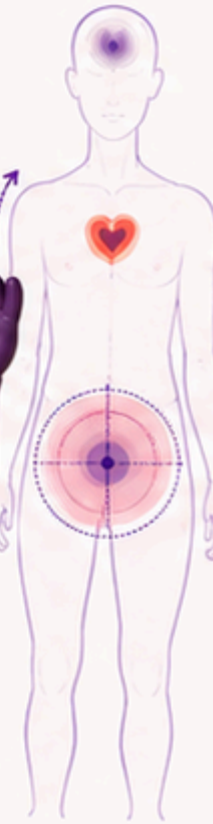


“ Ton diaphragme est ton moteur de respiration...
et de détente. Plus il est souple,
plus tu te sens calme et légère. ”

QUAND JE
RELENTIS,
tout mon corps
reçoit le message :

SÉCURITÉ

- Le cerveau se calme
- Le cœur ralentit
- La respiration s'apaise
- La digestion se détend
- Les tensions diminuent
- Ton énergie se régénère



TES PRATIQUES DU JOUR



AUTO-MASSAGE DU DIAPHRAGME 3 min

Avec la paume de la main sous les côtes gauches, masse doucement en faisant de petits cercles pendant 2 à 3 minutes.



ÉTIREMENT LATÉRAL 2 x 20 sec

Allonge un bras au-dessus de la tête et incline-toi doucement du côté opposé. Garde 20 secondes de chaque côté.



PAUSE CONSCIENCE 2 min

Allonge-toi, pose une main sur ton ventre et sens ton diaphragme qui monte et qui descend. Observe simplement.



INTENTION DU JOUR

Je choisis de respirer et
de me relâcher à chaque instant.



À RETENIR

Un diaphragme détendu =
un esprit plus calme,
une digestion plus fluide
et plus d'énergie.



TON INTENTION DU JOUR

Je choisis de respirer et de me relâcher à chaque instant.



À COCHER LE SOIR

Ai-je pris 10 minutes pour prendre soin de moi aujourd'hui ?



MON RITUEL DU SOIR

Avant de dormir, prends 5 respirations profondes en posant ta main sur ton ventre et remercie-toi d'avoir pris ce temps pour toi.



Petits pas
chaque jour,
grands
changements.



JOUR 4

J'AIDE MON CORPS À REDESCENDRE

MODE ALERTE (FIGHT / FLIGHT)



Respiration **courte**
Muscles tendus
Cœur qui accélère
Stress, pensées
qui tournent
Fatigue



MODE CALME (REST & DIGEST)

Respiration **ample**
Corps détendu
Cœur apaisé
Esprit plus clair
Énergie qui revient



*Quelques minutes suffisent pour signaler
à ton corps qu'il peut se détendre.
Il n'a plus besoin de se battre.*



3 PRATIQUES POUR AIDER TON CORPS À PASSER EN MODE CALME



1

BERCE TON CORPS



Enroule-toi les bras autour de toi.
Balance-toi doucement d'un côté à l'autre.
Comme si tu berçais ton corps.
Respire lentement.

*Le bercement envoie un message
de sécurité à ton cerveau.*



⌚ 2-3 min

2

TAPOTE EN DOUCEUR



Avec le bout des doigts, tapote doucement
ton ventre, ta poitrine, tes bras ou tes cuisses.
Des mouvements légers et rythmés.
Respire et sens les vibrations apaiser
ton corps de l'intérieur.



⌚ 1-2 min

3

MAIN CŒUR + VENTRE EXPIRATION LONGUE



Pose une main sur ton cœur,
l'autre sur ton ventre.
Inspire doucement par le nez.
Expire lentement par la bouche
en soufflant plus longtemps que tu inspires.
Répète 5 à 6 fois.



*Plus ton
expiration
est longue,
plus ton corps
se relâche.*

⌚ 2-3 min



MON INTENTION DU JOUR

*Je choisis de ralentir, d'aider mon corps
à se sentir en sécurité.*



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

Ma petite victoire du jour :





JOUR 5 RETROUVER MON ANCRAGE

L'ancrage te ramène ici et maintenant. Il t'aide à sortir du mental et à revenir dans ton corps.

Aujourd'hui, tu poses tes pieds sur Terre et tu retournes à l'essentiel.



TES PRATIQUES DU JOUR

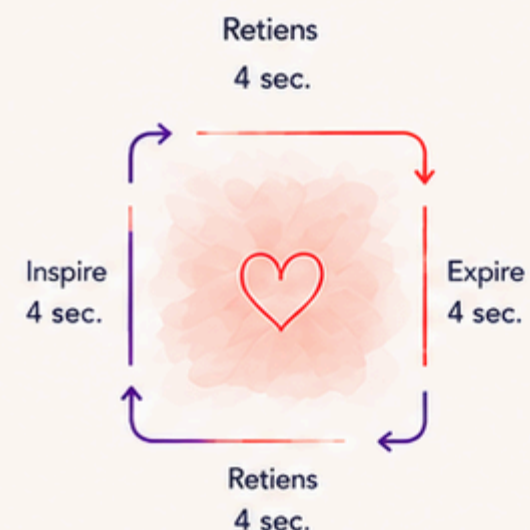


RESPIRATION

Respiration carrée (4-4-4-4)

- 1 Inspire par le nez pendant 4 secondes.
- 2 Retiens ton souffle pendant 4 secondes.
- 3 Expire par la bouche pendant 4 secondes.
- 4 Retiens à nouveau pendant 4 secondes.

Cette respiration t'aide à revenir dans ton corps et à te recentrer.



ACUPRESSION

Point K1 – Sous la plante du pied

Masse le point situé au centre de la plante du pied, légèrement en avant du talon.

Appuie avec ton pouce en effectuant de petits cercles pendant 1 à 2 minutes sur chaque pied.

Ce point favorise l'ancrage, le calme et la sécurité intérieure.



NUTRITION

Aujourd'hui

Choisis des aliments riches en magnésium et en fer pour soutenir ton ancrage et ton énergie :

- Légumineuses
- Épinards, blettes
- Graines de courge
- Cacao cru
- Banane

Une alimentation ancrante nourrit ton corps et stabilise ton système nerveux.



JOUR 6

RELÂCHER LE HAUT DU CORPS

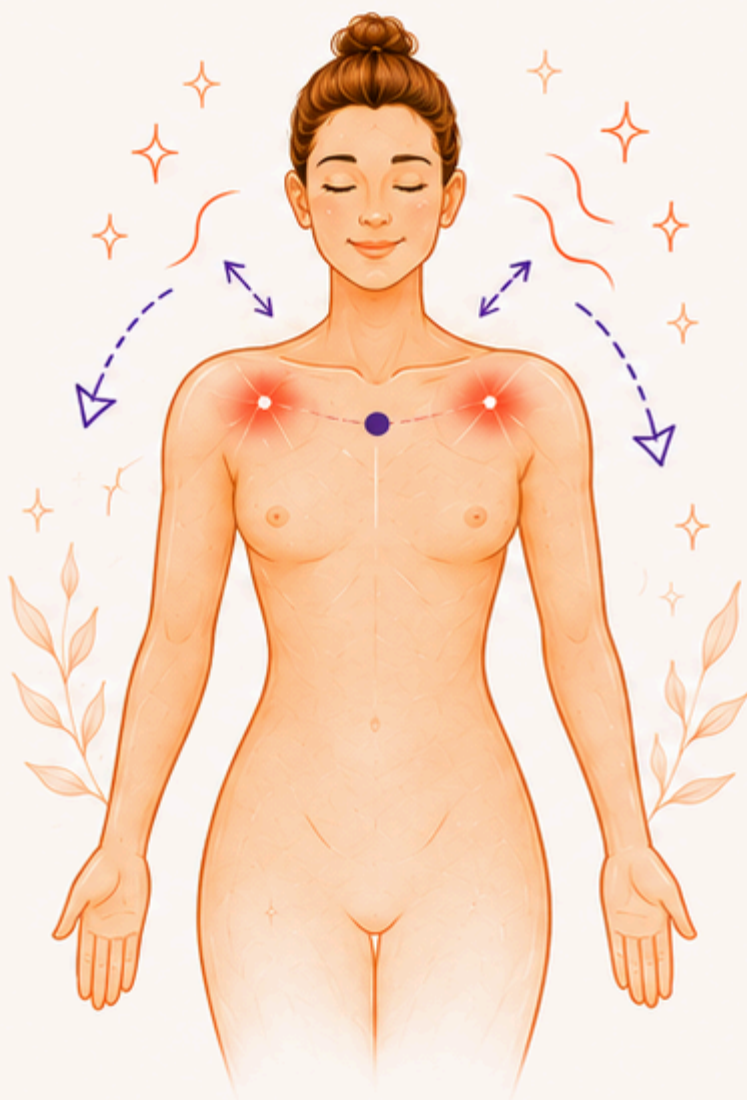
*C'est
parti!*

Les tensions s'accumulent souvent dans les épaules, la nuque et le dos. En relâchant cette zone, tu envoies un signal de sécurité à tout ton corps.

Aujourd'hui, tu choisis de lâcher ce qui te pèse pour retrouver de la légèreté.

♥ INTENTION DU JOUR

Je lâche ce qui n'est pas à moi pour retrouver ma paix intérieure.



TES PRATIQUES DU JOUR



ACUPRESSION

Point GB21 - Au sommet de l'épaule

Place ta main opposée sur ton épaule. Avec tes doigts, presse et masse le point situé entre le haut de l'épaule et le cou.

🕒 Masse pendant 1 à 2 minutes de chaque côté.

Ce point aide à relâcher le stress et les tensions musculaires de la nuque et des épaules.



AUTO-MASSAGE

Nuque et trapèzes (3 min)

- 1 Avec tes doigts ou une balle de massage, masse doucement la base du crâne et le long des trapèzes.
- 2 Effectue des mouvements circulaires lents de l'intérieur vers l'extérieur des épaules.
- 3 Termine en étirant doucement le cou de chaque côté.



Cela relâche les tensions accumulées et améliore ta posture et ton énergie.



VISUALISATION

La vague qui emporte (5 min)

Assieds-toi confortablement.

Imagine une vague douce qui vient à toi, qui prend tout ce que tu ne veux plus porter (stress, tensions, pensées lourdes) et qui l'emporte loin de toi.

Ressens ton corps devenir plus léger à chaque expiration.



Visualiser permet à ton cerveau de lâcher symboliquement ce qui te pèse.

SEMAINE 1
J'apaise mon corps ♥

JOUR 7
JE FAIS LE POINT

Observer, remercier, célébrer
chaque petit changement. ♥

Petit à petit,
tu reviens à toi,
à ton corps,
à ton énergie. ♥

PRENDS UN INSTANT

Installe-toi confortablement,
respire profondément
et prends quelques minutes
pour ressentir tout
ce que tu as vécu
cette première semaine. ♥



BILAN DE MA SEMAINE 1 ♥

Qu'est-ce qui a changé pour moi ?
Prends le temps de répondre en toute honnêteté.

Hier
(avant le programme)

Aujourd'hui
(après 7 jours)



MON ÉNERGIE

Où en étais-tu hier ?
Et aujourd'hui ?



MON SOMMEIL

Comment était-il hier ?
Et aujourd'hui ?



MON STRESS

Comment te sentais-tu
hier ? Et aujourd'hui ?



MON VENTRE

Ballonné ? Tendu ?
Léger ? Comment
est-il aujourd'hui ?



MA RELATION À MOI

Suis-je plus à l'écoute
de moi ? Plus douce
avec moi ?



MES 3 PLUS BELLES DÉCOUVERTES DE CETTE SEMAINE ♥

1

2

3



MON INTENTION POUR LA SEMAINE 2

*Je choisis d'écouter mon ventre
avec bienveillance et curiosité.* ♥



CE SOIR, COMMENT JE ME SENS ?



Très fatigué(e)



Fatigué(e)



Moyen(ne)



Bien



Super serein(e)

MON PETIT MOT POUR MOI ♥



Jour 8 J'ouvre mon cœur

C'est
parti!

Je choisis
l'amour, la
compassion et
la gratitude!



“ Ton cœur est ton guide le plus sage.
Plus tu l'écoutes, plus ta vie s'ouvre
à l'amour, à la joie et à l'abondance. ”

INTENTION DU JOUR

Je choisis d'ouvrir mon cœur
à l'amour, à la compassion
et à la gratitude, pour moi
et pour les autres.



À RETENIR

Un cœur ouvert =
des relations plus profondes,
plus d'amour et plus
de bonheur au quotidien.

TES PRATIQUES DU JOUR



BUTTERFLY HUG

2 min

Croise tes bras sur ta poitrine
(chaque main sur l'épaule opposée)
et tapote doucement tes épaules
en alternant gauche et droite.
Respire profondément
et continue pendant 2 minutes.



Ce geste simple apaise ton système nerveux,
réduit le stress et t'aide à t'ouvrir à l'amour.



HUILE ESSENTIELLE

2 min

Choisis une huile essentielle
(Ex : Ylang Ylang) et dépose
1 goutte dans le creux de
tes mains. Frotte-les doucement
et respire profondément
3 fois en portant tes mains
à ton cœur.



Les huiles essentielles élèvent ton humeur,
ouvrent ton cœur et favorisent
les émotions positives.



BRAIN DUMP

5 min

Prends une feuille et écris tout
ce qui te passe par la tête :
pensées, émotions, tâches,
soucis, idées...
Vide ton mental sans filtre
pendant 5 minutes.



Cela libère ton esprit, t'allège
et clarifie ton cœur.



COHÉRENCE CARDIAQUE

5 min

Inspire par le nez
pendant 5 secondes.
Expire par le nez
pendant 5 secondes.
Répète pendant 5 minutes.



Cette respiration ouvre ton cœur,
harmonise tes émotions et t'apporte
paix et clarté.



TON INTENTION DU JOUR

Je choisis d'ouvrir mon cœur et de vivre avec amour et bienveillance.



À COCHER LE SOIR

Ai-je pris au moins 10 minutes aujourd'hui pour moi ?



MON RITUEL DU SOIR

Avant de dormir, pose tes mains sur ton cœur,
prends 5 respirations profondes et remercie la vie pour 3 belles choses d'aujourd'hui.



Un cœur ouvert
est un aimant
à merveilles.



Jour 9

Je libère mes émotions

Je laisse partir ce qui est lourd, je choisis la légèreté !



“ Chaque émotion libérée est une énergie retrouvée. Plus tu l'accueilles, plus tu t'allèges. Plus tu t'allèges, plus tu vis pleinement. ”

INTENTION DU JOUR

Je choisis de libérer mes émotions bloquées pour retrouver ma liberté intérieure.



À RETENIR

Une émotion ressentie, accueillie et libérée ne s'accumule plus dans le corps. Elle redevient une énergie au service de ta vie.



LIBÉRATION DU PSOAS

5 min

Allonge-toi, ramène un genou vers ta poitrine et garde l'autre jambe allongée. Respire profondément et relâche les tensions. Change de côté.



Ce mouvement libère les tensions profondes, apaise le mental et facilite la circulation de ton énergie.



AUTO-MASSAGE DU FOIE

3 min

Sous les côtes droites, masse doucement avec tes doigts en effectuant de petits cercles. Respire profondément et accueille ce que tu ressens.



Ce massage aide à libérer les émotions comme la colère, la frustration ou l'irritabilité, et soutient la détox émotionnelle.



DÉVERROUILLAGE DU BASSIN

5 min

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Fais des rotations douces du bassin dans un sens, puis dans l'autre. Laisse ton bassin onduler librement et respire profondément.



Un bassin libre permet à tes émotions de circuler et à ton énergie de s'exprimer pleinement.



TON INTENTION DU JOUR

Je choisis de libérer mes émotions pour retrouver ma légèreté.



À COCHER LE SOIR

Ai-je pris au moins 10 minutes aujourd'hui pour moi ?



MON RITUEL DU SOIR

Avant de dormir, prends 5 respirations profondes en posant ta main sur ton ventre et remercie-toi d'avoir pris ce temps pour toi.



Je me libère de ce qui me pèse et j'accueille la légèreté.





Jour 10

Je me retrouve en libérant ma colère

Aujourd'hui, tu libères ta colère pour retrouver ta paix intérieure, ta clarté et ta puissance personnelle.

Je libère ma colère, je choisis la paix ! 



“ Ma colère n'est plus mon ennemie, elle devient un messager. Je l'écoute, je la libère, et je choisis la paix. ”



TES PRATIQUES DU JOUR



1. TAPOTEMENTS CORPORELS

Libère les tensions et les émotions bloquées

Tapote doucement avec le bout des doigts ou le creux de la main sur tout ton corps pendant 1 à 3 minutes.

Points clés :

- Sommet de la tête
- Sourcils
- Côtés des yeux
- Sous les yeux
- Sous les clavicules
- Sous les aisselles
- Côtés du buste
- Haut du dos
- Bras et mains
- Cuisses et jambes



Cette pratique aide à relâcher le stress, calmer le système nerveux et libérer les émotions stagnantes.



2. BAIN DE PIEDS RELAXANT

Ancre, apaise et décharge

Prépare un bain de pieds dans une bassine d'eau chaude avec :

- 1 poignée de sel d'Epsom
- Quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, sauge, sclarée, ylang-ylang...)
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude (optionnel)



 **Durée : 15 à 20 min**

Respire profondément et visualise les tensions qui se dissolvent dans l'eau.

Ce bain stimule la circulation, calme le mental et soutient la détoxification du corps.

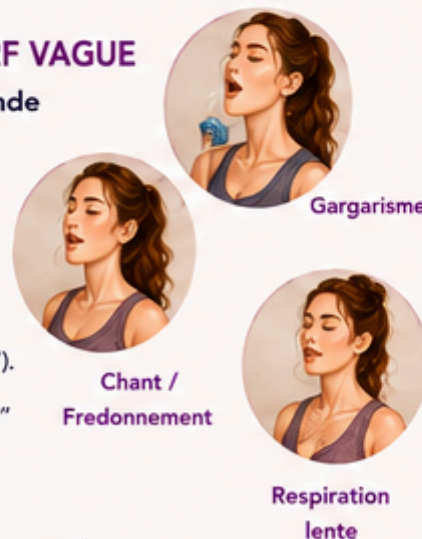


4. STIMULATION NERF VAGUE

Active la détente profonde

Le nerf vague est ton allié pour revenir au calme. Essaie ces 3 stimulations :

- 1 Gargarise-toi avec de l'eau tiède pendant 30 sec (comme pour dire "grr").
- 2 Chante, fredonne ou fais un "hummm" pendant 1 minute.
- 3 Respire lentement en allongeant l'expiration (5 sec inspire – 7 à 8 sec expire).



Ces stimulations activent ton système de détente, réduisent l'anxiété et améliorent ton bien-être général.



INFUSION DU JOUR

Infusion rafraîchissante et drainante (peu connue)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ✂ Romarin | ✂ Écorce d'orange |
| ✂ Hibiscus | ✂ Feuilles de frêne |
| ✂ Écorce d'orange | ✂ Pointe de réglisse |

Infuse 1 c. à soupe du mélange dans 500 ml d'eau chaude pendant 10 minutes. À boire tiède ou frais dans la journée.



Cette infusion soutient la circulation, la détox en douceur et aide à libérer les tensions retenues.



Jour 11

Je me retrouve en libérant ma peur

Aujourd'hui, tu libères ta peur pour retrouver ton courage intérieur, ta confiance et ton pouvoir personnel.

Je libère ma peur et j'accueille le courage !



“ La peur n'est qu'une énergie. Plus tu la laisses circuler, plus tu retrouves ta liberté et ton pouvoir de choisir. ”



INTENTION DU JOUR

Je choisis de libérer ma peur pour me reconnecter à mon courage intérieur, à ma confiance et à la sécurité en moi.



À RETENIR

La peur est un signal qui veut me protéger. Je l'écoute, je la libère et je choisis d'avancer malgré elle.



TES PRATIQUES DU JOUR



1. MOUVEMENT LIBÉRATEUR DU PLEXUS

5 min

Debout, pieds écartés, genoux souples. Pose une main sur ton plexus. Expire avec un son "haa" en bougeant les bras et le haut du corps. Répète 1 à 2 minutes.

Ce mouvement relâche la peur et remet de l'élan dans ton énergie.



2. POSTURE DU GUERRIER

5 min

Écarte les pieds. Plie le genou avant, ouvre les bras et regarde droit devant toi. Respire profondément 5 à 8 cycles, puis change de côté.

Cette posture renforce la confiance et la stabilité.



3. POSTURE DE LA MONTAGNE

3 min

Debout, pieds bien ancrés. Grandis-toi, relâche les épaules, laisse les bras le long du corps. Respire lentement et sens la solidité sous tes pieds.

Elle aide à retrouver ancrage, calme et sécurité.





Jour 12

Je libère la tristesse

Aujourd'hui, tu vas laisser couler la tristesse pour alléger ton cœur et retrouver ta douceur intérieure.

Je laisse ma tristesse s'exprimer et je me choisis la douceur !



“ La tristesse n'est pas une faiblesse, c'est une émotion qui a besoin d'être entendue. Plus tu l'accueilles, plus tu retrouves légèreté et joie de vivre. ”

INTENTION DU JOUR

Je choisis de libérer ma tristesse pour me reconnecter à ma sensibilité, à la tendresse et à la lumière en moi.



À RETENIR

La tristesse est une vague qui passe. Elle t'invite à ralentir et à prendre soin de toi avec bienveillance.

TES PRATIQUES DU JOUR



1. OUVERTURE DU CŒUR

7 min

Allonge-toi sur le dos, place un coussin sous la colonne et ouvre les bras en forme de T. Reste dans cette posture et respire en laissant ton cœur s'ouvrir à la douceur. Reste 5 à 7 minutes.

Cette posture ouvre l'espace du cœur, favorise la circulation de l'énergie et invite à plus de légèreté.



2. DIGITAL DÉTOX

15 min

Fais une pause consciente des écrans et des réseaux. Éteins, pose ton téléphone et offre-toi un temps rien qu'à toi : lis, écris, dessine, marche... Reviens à l'instant présent et à ce qui te nourrit vraiment.



Cette pause libère ton mental, réduit la surcharge émotionnelle et te reconnecte à l'essentiel.



3. TISANE

Apaisante et réconfortante

- ♥ Fleur d'oranger
- ♥ Camomille romaine
- ♥ Tilleul
- ♥ Mélisse
- ♥ Pétales de rose

Infuse 1 c. à soupe du mélange dans 500 ml d'eau chaude pendant 10 minutes. À boire en fin d'après-midi ou le soir.



Cette infusion calme le mental, détend le système nerveux et invite à la sérénité.



Jour 13

Je retrouve la joie

Aujourd'hui, tu choisis de nourrir la joie en toi, de te reconnecter à ce qui t'illumine et de cultiver des moments de légèreté chaque jour.

La joie est ton énergie naturelle, tu as le droit de la recevoir !



“ La joie n'est pas quelque chose que tu trouves, c'est quelque chose que tu choisis chaque jour. Plus tu l'invites, plus elle devient naturelle et transforme ta vie. ”

INTENTION DU JOUR

Je choisis de cultiver la joie et de m'ouvrir à ce qui me fait du bien. Je m'autorise à recevoir et à savourer les petits moments de bonheur et de légèreté.

À RETENIR

La joie attire la joie. En changeant ton focus et tes habitudes, tu entraînes ton cerveau à voir le positif et à apprécier la beauté de la vie.

TES PRATIQUES DU JOUR



1. RESPIRATION DE LA GRATITUDE

5 min

Inspire profondément en pensant à 3 choses qui te rendent heureuse. Expire en ancrant ce sentiment de gratitude dans ton corps. Répète 5 à 10 fois.



Cette respiration élève ton énergie, ouvre ton cœur et t'aide à apprécier la beauté du moment présent.



2. TRI DE TES PENSÉES

10 min

Prends une feuille et écris toutes tes pensées qui tournent en boucle. Puis classe-les dans ce tableau :

URGENT (À traiter maintenant)	IMPORTANT (À planifier)	PAS UTILE POUR LE MOMENT (À lâcher)



Laisse de côté ce qui n'est pas utile pour le moment et recentre-toi sur ce qui compte vraiment.



3. ROUTINE ANTI-COUP DE BLUES

10 min

Active ton énergie avec :

- ♥ 1 musique qui te fait du bien
- ♥ 5 mouvements libres (danse, étirements, sauts, etc.)
- ♥ 1 sourire (même forcé !)
- ♥ 1 action plaisir (thé, douche chaude, appeler une amie, lire...)
- ♥ 1 phrase positive à te répéter



Cette routine change ton état émotionnel et te remet dans une énergie positive en quelques minutes.



4. CÂLIN AUX ARBRES

10 min

Va à l'extérieur et choisis un arbre. Place-toi contre son tronc, entoure-le de tes bras et respire profondément. Sens sa force, sa stabilité et laisse-le t'apaiser. Reste en connexion quelques minutes en silence.



Le câlin aux arbres t'ancre, te calme et te reconnecte à l'énergie de la nature.



Jour 14

Je prends soin de mes fascias

Aujourd'hui, tu prends soin de ton corps en profondeur en libérant les tensions dans tes fascias pour gagner en souplesse, en légèreté et en confort.

Des fascias détendus, un corps libre et une énergie qui circule !



“ Ton corps est un tout connecté. En prenant soin de tes fascias, tu lui offres fluidité, mobilité et légèreté. ”

INTENTION DU JOUR

Je relâche les tensions profondes de mon corps pour me sentir plus souple, plus libre et plus alignée.

À RETENIR

Les fascias sont un réseau vivant qui relie toutes les parties de ton corps. Quand ils sont libres, tu retrouves ton mouvement et ton énergie.



1. TECHNIQUE : AUTO-MASSAGE DES FASCIAS AVEC UNE BALLE

5 à 10 min

Utilise une balle de massage (balle de tennis ou de massage) pour relâcher les tensions.

- ♥ Plante des pieds
- ♥ Fessiers
- ♥ Pectoraux
- ♥ Nuque

... selon tes besoins du moment.



Relâcher les fascias, c'est libérer les tensions en profondeur et redonner de l'espace à ton corps.



2. EXERCICES D'ÉTIREMENT DES FASCIAS ET MOUVEMENT ONDULATOIRE

10 à 15 min

A. Étirements des fascias

Des mouvements doux et longs pour étirer tout le corps.

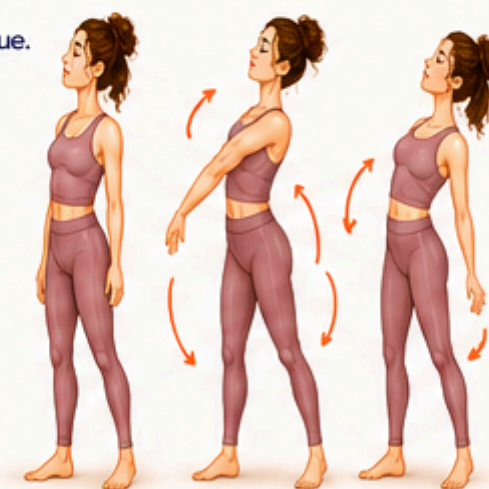
- ♥ Étirement en chaîne latérale
- ♥ Ouverture du dos en torsion
- ♥ Étirement des ischio-jambiers en dynamique



B. Mouvement ondulatoire

Laisse ton corps onduler comme une vague.

- ♥ Debout, inspire profondément.
- ♥ Expire en laissant le mouvement partir du bassin et remonter jusqu'à la tête.
- ♥ Répète plusieurs fois, en douceur.



Étire, ondule, respire... et sens ton corps devenir plus fluide et libre.

Jour 15

J'active ma circulation

Aujourd'hui, tu donnes un coup de boost à ta circulation lymphatique pour éliminer les toxines, alléger ton corps et retrouver de la vitalité.

Ton système lymphatique, ton allié détox et énergie !



“

Quand ta circulation circule librement, ton corps s'allège, ton énergie remonte et ton esprit s'apaise.



1. AUTO-MASSAGE LYMPHATIQUE CORPS & VISAGE

15 à 20 min

Effectue des mouvements doux, lents et répétés, toujours dans le sens des flèches.

Comment faire ?

- ♥ Pressions légères avec la paume ou le bout des doigts.
- ♥ Pompes douces (comme pour pousser la lymphe).
- ♥ Respire profondément et reste bien hydratée.



Ces gestes stimulent les ganglions lymphatiques et favorisent l'élimination des toxines.



2. BAIN FROID PROGRESSIF

3 à 5 min

Le froid tonifie ton système lymphatique et stimule ta circulation.

Comment faire ?

- ♥ Termine ta douche par 30 secondes d'eau froide sur les jambes.
- ♥ Augmente progressivement jusqu'à 1 à 3 minutes.
- ♥ Reste à l'écoute de ton corps et respire calmement.

Le froid resserre les vaisseaux puis les relâche : un vrai massage pour ta circulation !



LE DRAINAGE PAR PARTIE

JAMBES

Pars de la cheville, remonte le long du mollet, puis de la cuisse vers l'aîne (pli de l'aîne). Insiste doucement derrière les genoux.



VENTRE

Mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril, puis glisse vers les côtés et remonte sous les côtes.



BRAS

Pars du poignet, remonte l'avant-bras, puis le haut du bras vers l'aisselle.



DOS

Mouvements ascendants de la base du dos vers les omoplates, puis vers les aisselles.



VISAGE & COU

Du centre du visage vers les tempes, puis du menton vers les oreilles et du cou vers les clavicules.



Répète chaque mouvement 5 à 10 fois de chaque côté.



Jour 16

J'utilise les pouvoirs des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont de véritables alliées pour soutenir ton équilibre émotionnel, calmer ton mental et élever ton énergie au quotidien.

Leur parfum passe par ton nez et envoie un message direct à ton cerveau et à ton système émotionnel.



“ Une simple goutte peut changer ton humeur, apaiser ton cœur et transformer ta journée. ”

INTENTION DU JOUR

J'utilise la puissance des huiles essentielles pour soutenir mes émotions et revenir à l'essentiel : moi.

À RETENIR

- ♥ Choisis une huile de qualité.
- ♥ Respire profondément.
- ♥ Utilise avec respect et bienveillance.
- ♥ Ton nez est ton allié.



COMMENT LES UTILISER ?



EN INHALATION

- ♥ 1 à 2 gouttes sur les mains, frotte et respire profondément.



EN DIFFUSION

- ♥ Quelques gouttes dans un diffuseur pour purifier l'air et apaiser l'ambiance.



EN APPLICATION LOCALE

- ♥ Dilue 1 goutte dans 1 cuillère à café d'huile végétale et applique sur les poignets, la nuque ou le plexus solaire.



EN ROLL-ON

- ♥ Prépare ton roll-on personnalisé (10 ml d'huile végétale + 10 à 20 gouttes d'HE).

♥ Observe toujours tes ressentis et adapte selon ton besoin du moment.



CHOISIS TON HUILE ESSENTIELLE SELON TON ÉMOTION DU MOMENT

ÉMOTION	BESOIN	HUILE ESSENTIELLE RECOMMANDÉE	BIENFAITS PRINCIPAUX	UTILISATION CONSEILLÉE
COLÈRE, IRRITABILITÉ	Calmer, relâcher la tension	LAVANDE VRAIE	Apaise le système nerveux, favorise la détente	Inhalation, diffusion ou roll-on sur les poignets
TRISTESSE, MORAL BAS	Réconforter, remonter le moral	YLANG-YLANG	Rééquilibre les émotions, apporte réconfort et douceur	Diffusion, inhalation ou massage cœur
PEUR, ANXIÉTÉ	Sécuriser, rassurer	BOIS DE HÔ	Rassure, ancre, procure un sentiment de sécurité	Inhalation ou roll-on sur la nuque et le plexus
RUMINATIONS, SURCHARGE MENTALE	Apaiser le mental, clarifier les pensées	PETIT GRAIN BIGARADE	Calme le mental, libère la tension intérieure	Inhalation, diffusion ou 1 goutte sur les tempes
CULPABILITÉ, AUTO-JUGEMENT	Se pardonner, s'accepter	GERANIUM ROSAT	Harmonise les émotions, soutient l'estime de soi	Roll-on sur le cœur ou le plexus solaire

♥ Une huile, une intention, un instant pour toi.



IDÉE DE SYNERGIE ÉMOTIONNELLE

En diffusion ou en roll-on



LAVANDE VRAIE
2 gouttes



PETIT GRAIN BIGARADE
2 gouttes



MANDARINE
2 gouttes

= sérénité, joie et légèreté



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

- ♥ Toujours diluer avant application sur la peau.
- ♥ Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante sans avis médical.
- ♥ Tenir hors de portée des enfants.
- ♥ Éviter le contact avec les yeux.
- ♥ Choisir des huiles 100 % pures et naturelles.



RITUEL DU SOIR

5 min

- ♥ Choisis ton huile selon ton émotion de la journée.
- ♥ Inhale-la profondément ou masse-la en conscience.
- ♥ Remercie ton corps et ton cœur pour tout ce qu'ils traversent.



Chaque goutte est un soutien précieux pour ton bien-être émotionnel.



TON INTENTION DU JOUR

J'utilise les huiles essentielles pour équilibrer mes émotions et prendre soin de moi.



À COCHER LE SOIR

Ai-je pris au moins 10 minutes aujourd'hui pour moi ?



MON RITUEL DU SOIR

Avant de dormir, j'inspire profondément et me connecte à ma respiration. Je sens mon corps se relâcher et mon esprit s'apaiser.



La nature a tout prévu pour nous aider à retrouver notre équilibre.

Jour 17

Je remets mon énergie en mouvement

Objectif :

Faire circuler ton énergie pour réveiller ton énergie vitale et retrouver légèreté et clarté.



“

Un corps qui bouge en douceur est un corps qui respire, qui s'apaise et qui rayonne.

”



TECHNIQUE : MINI-ROUTINE DE QI GONG

5 à 10 minutes

Une routine simple pour faire circuler ton énergie et détendre ton corps en profondeur.



OUVRIR
LA CAGE
THORACIQUE



MOBILISER
LA COLONNE



ASSOULIR
LES ÉPAULES



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

1 ANCRAGE
1 min



Debout, pieds écartés à la largeur du bassin.

2 OUVRIR LA CAGE THORACIQUE
2 min



Inspire en ouvrant les bras sur les côtés et en ouvrant la poitrine.

3 ROTATION DOUCE DE LA COLONNE
2 min



Pieds écartés, mains sur les hanches. Fais des rotations douces du bassin.

4 VA-ET-VIENT DE LA COLONNE
1 à 2 min



Mains sur les cuisses. Inspire en creusant légèrement le dos, expire en arrondissant.

5 ASSOULIR LES ÉPAULES
1 à 2 min



Fais des cercles lents avec les épaules, vers l'avant puis vers l'arrière.

6 MOUVEMENT ONDULATOIRE
1 à 2 min



Inspire et laisse l'énergie monter de la base du dos jusqu'aux mains.

7 INTÉGRATION
1 min



Mains sur le cœur. Respire profondément et sens la circulation de ton énergie.

Jour 18



Je découvre le Do-In japonais

Objectif :

Réveiller le corps
et relancer l'énergie vitale.



“ Prendre soin de son corps,
c'est lui dire chaque jour :
“Je suis là pour toi.”



”



TECHNIQUE : LE DO-IN JAPONAIS

Une routine simple à faire le matin pour réveiller ton corps,
stimuler ta circulation et harmoniser ton énergie.

1 TAPOTEMENTS DU CORPS



Avec le bout des doigts
ou le creux des mains,
tapote doucement
tout le corps : bras,
jambes, dos, ventre...
Active la circulation
et réveille l'énergie.

2 FRICTIONS



Frotte énergiquement
les mains jusqu'à
les réchauffer, puis
passe-les sur ton visage,
tes bras, ton ventre,
tes jambes.
Réchauffe, stimule
et tonifie.

3 PRESSIONS DES MAINS



Utilise tes paumes
pour exercer de douces
pressions sur les points
énergétiques (voir ci-dessous).
Maintiens 3 à 5 secondes
en respirant profondément.

4 ÉTIREMENTS DOUX



Étire-toi en douceur
vers le ciel, ouvre
la cage thoracique,
tors-toi légèrement
de chaque côté.
Relâche les tensions
et gagne en souplesse.

POINTS CLÉS À STIMULER



LAOGONG

Au centre de la paume.
Calme le mental,
réduit le stress.



HEGU (GI4)

Entre le pouce
et l'index.
Libère les tensions
de la tête et du cou.



ZUSANLI (E36)

Sous le genou,
à 4 doigts du tibia.
Tonifie, booste
l'énergie globale.



ZHONGWAN (VC12)

Au milieu du ventre.
Soutient la digestion
et harmonise
l'énergie.



YONGQUAN (R1)

Sous la plante
du pied.
Ancre, calme,
relâche.



Jour 19



Je change ma posture



Objectif :

Comprendre le lien entre posture et tensions pour alléger ton corps et apaiser ton esprit.

Ta posture influence ton énergie, ton souffle et même ton humeur !



“

Une colonne libre et alignée, c'est une énergie qui circule et une vie qui s'écoule avec plus de légèreté.



”



TECHNIQUE : INSPIRÉE DE LA MÉTHODE ALEXANDER



Cette méthode t'invite à prendre conscience de tes habitudes posturales pour retrouver plus de liberté et d'aisance.

1

OBSERVER PENDANT LA JOURNÉE

Prends quelques instants, plusieurs fois dans la journée, pour faire le point :



COMMENT JE ME TIENS

Suis-je voûtée ? Les épaules remontées ? Le menton en avant ?



COMMENT JE M'ASSOIS

Suis-je affaissée ? Les jambes croisées ? Le dos décollé du dossier ?



OÙ JE CONTRACTE INUTILEMENT

Mâchoires, nuque, épaules, ventre, fessiers... Respire et observe sans juger.

2

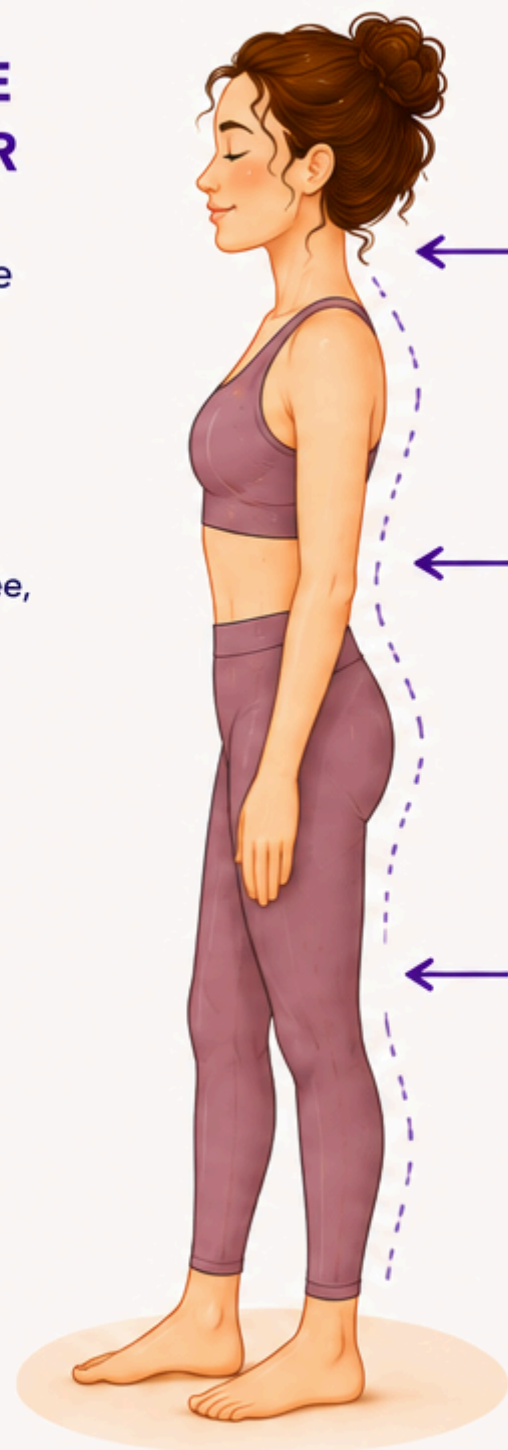
PUIS RELÂCHER VOLONTAIREMENT

Expire doucement et laisse ton corps retrouver une posture naturelle et fluide.

Imagine que ta tête s'allonge vers le ciel et que ta colonne s'étire en douceur.



Moins de tension, plus d'espace, plus de vie.



MOINS DE TENSIONS CHRONIQUES



MEILLEURE RESPIRATION



PLUS D'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



Jour 20

Je reprogramme mes habitudes

Aujourd'hui,
on travaille le cerveau.

De petites
habitudes répétées
chaque jour créent
de grands
changements
durables !



“ Ton cerveau adore
la répétition et la clarté.
Offre-lui des repères simples
et il te suivra. ”

INTENTION DU JOUR

Je choisis de créer
de nouvelles habitudes
qui me soutiennent
et m'apportent
de l'énergie.

À RETENIR

- Le cerveau a besoin de clarté et de répétition.
- Les petites actions répétées deviennent naturelles.
- Je me rends capable de changer durablement.



TECHNIQUE 1 : INTENTION D'IMPLÉMENTATION

Cette technique aide ton cerveau à automatiser de nouvelles habitudes en créant des « si... alors... » clairs et concrets.

1 ÉCRIRE

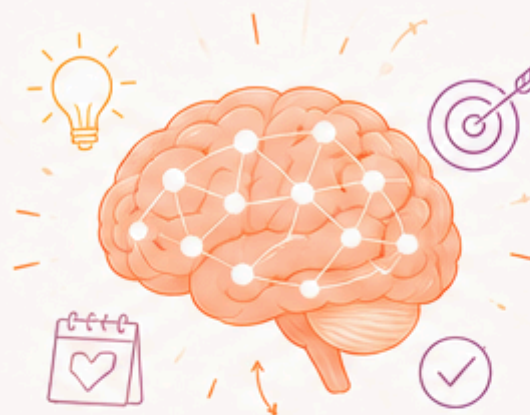
Prends un moment au calme et écris tes intentions.

2 FORMULER

Utilise la structure
« Si... alors...
je fais... »

3 RÉPÉTER

Relis-les chaque jour.
Ton cerveau intègre
et automatise.



Si _____ arrive...

Alors _____

Je fais _____

EXEMPLE :

Si je sens mon stress monter...

Alors je fais 5 minutes de ma routine E.V.E.



ASTUCE DU JOUR

Affiche tes intentions
à un endroit visible
pour ne pas les oublier.



À FAIRE AU QUOTIDIEN

- Relis tes intentions matin et soir.
- Agis même 2 minutes.
- Célébre chaque petite victoire.
- Sois douce et patiente avec toi-même.



TON INTENTION DU JOUR

Je reprogramme mes habitudes pour soutenir mon énergie.



À COCHER LE SOIR

Ai-je pris un moment pour écrire mes intentions aujourd'hui ?



MON RITUEL DU SOIR

Avant de dormir, j'observe mes progrès et je me remercie.



LE + E.V.E.®

Reprogrammer ton cerveau,
c'est reprendre le pouvoir
sur tes automatismes !

- Crée de nouvelles habitudes positives.
- Réduit les réactions automatiques liées au stress.
- Renforce ta confiance en toi.
- T'aide à rester alignée avec tes valeurs et tes priorités.
- Un petit pas aujourd'hui, un grand changement demain.



RITUEL EXPRESS – 3 MINUTES

1



Écris 1 à 2 intentions
« Si... alors... je fais... ».

2



Visualise-toi en train
de le faire.

3



Répète chaque jour
et célèbre tes petits pas !



RITUEL DU SOIR – 5 MIN

Avant de dormir, relis tes intentions
et observe tes progrès.
Remercie-toi pour chaque pas
accompli aujourd'hui.
Ton cerveau enregistre,
ton corps intègre.



Chaque intention
est une graine.
Arrose-la d'action
et de bienveillance.



Jour 21



Mon nouveau cerveau, mon nouveau corps



Une journée très symbolique.

21 jours pour revenir à toi. Continue, tu as déjà tout en toi !



“

Chaque petit pas compte. Tu n'es plus la même, et ton corps le sait déjà.

”



TECHNIQUE 1 : BILATÉRALISATION

5 minutes pour stimuler la communication entre tes deux hémisphères.

1 MARCHÉ ALTERNÉE



Marche sur place en levant alternativement les genoux et en balançant les bras.

2 BUTTERFLY HUG (TAPOTEMENTS ALTERNÉS)



Tapote alternativement tes épaules ou tes cuisses avec tes mains.

3 MOUVEMENTS CROISÉS



Touche ton coude droit avec ton genou gauche, puis inverse.

OBJECTIF :

Favoriser un état de calme et de recentrage.



TECHNIQUE 2 : NSDR (NON-SLEEP DEEP REST)

Crée une séance guidée de 10 à 20 minutes.



- ♥ Récupère en profondeur
- ♥ Diminue la fatigue mentale
- ♥ Intègre tous les bienfaits de ces 21 jours

Tu viens de créer de nouvelles connexions, en toi.



- ♥ Tu as écouté ton corps.
- ♥ Tu as libéré ce qui devait l'être.
- ♥ Tu as choisi des habitudes qui te nourrissent.
- ♥ Tu es plus alignée, plus calme, plus vivante.

Ce n'est que le début de ta nouvelle vie !



RITUEL EXPRESS – 5 MINUTES

1



Ferme les yeux et place tes mains sur ton cœur.

2



Prends 3 grandes respirations profondes.

3



Remercie-toi pour ces 21 jours. Tu peux être fière de toi !

JOUR 22

LE SCAN CORPOREL

J'ÉCOUTE AVANT D'AGIR



“

Avant de vouloir libérer ton corps,
commence par l'écouter.

QUAND JE
RALENTIS,
tout mon corps
reçoit le message :

SÉCURITÉ

MÂCHOIRE
se relâche

ÉPAULES
se dénouent

CŒUR
s'ouvre

VENTRE
s'apaise

BASSIN
se libère

JAMBES
se détendent

Ton énergie
se réactive

**AUJOURD'HUI, 5 MINUTES POUR T'ÉCOUTER
ET TE RECONNECTER À TOI**

1



PRENDS 3 RESPIRATIONS

Ferme les yeux.
Inspire profondément par le nez.
Expire lentement par la bouche.
Ressens ton corps qui se pose.

🕒 1 min

Intention :
je m'écoute
avec bienveillance.

2



PASSE EN REVUE TON CORPS

Va doucement de zone en zone :
mâchoire → gorge → épaules →
poitrine → ventre → bassin → jambes.
À chaque étape, demande-toi :
« Qu'est-ce que je ressens ici ? »

🕒 2 min

Observe sans
juger, juste
accueillir ce
qui est là.

3



CHOISIS UNE ZONE

Repère UNE zone qui attire
le plus ton attention aujourd'hui.
Pose ta main dessus.
Respire tranquillement
pendant 1 minute.

🕒 1 min

Ta présence et
ta respiration
sont ton meilleur
soutien.

4



NOTE TON RESENTI

Note simplement :
• où ?
• quelle sensation ?
• quelle intensité de 0 à 10 ?

🕒 1 min

Ce n'est pas
gravé dans le
marbre, c'est ton
instant présent.



MON INTENTION DU JOUR

*Je prends le temps d'écouter
mon corps sans rien changer,
juste l'accueillir.*



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

Ma petite victoire du jour :



JOUR 23

JE LIBÈRE MA RESPIRATION ABDOMINALE

Ma respiration est le pont entre mon corps et mon esprit. Quand je respire avec mon ventre, je reviens à moi.

POURQUOI AUJOURD'HUI ?

Respirer avec le ventre active ton diaphragme, apaise ton système nerveux et masse tes organes internes en douceur. Tu libères les tensions... et tu recharges ton énergie !

J'INSPIRE PAR LE NEZ

Ma cage thoracique s'ouvre

J'EXPIRE DOUCEMENT PAR LA BOUCHE

Mon ventre se relâche

AUJOURD'HUI, 3 PRATIQUES POUR RESPIRER AVEC TON VENTRE

1

🕒 2-3 min

POSE TES MAINS, SENS TON SOUFFLE

Allonge-toi confortablement. Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine. Observe sans changer. Sens ton ventre se lever à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration.

♥ Reviens à cette sensation naturelle.

2

🕒 5 min

RESPIRATION ABDOMINALE LENTE

- 1 Inspire par le nez en gonflant ton ventre (4 secondes).
- 2 Expire par la bouche en relâchant le ventre (6 à 8 secondes).
- 3 Répète 6 à 8 fois.

Chaque expiration t'offre plus de relâchement.

3

🕒 2-3 min

EXPANSION 360°

Inspire par le nez en sentant ton ventre se gonfler vers l'avant, les côtés et le dos. Expire lentement par la bouche en relâchant dans toutes les directions. Répète 4 à 6 fois.

♥ Plus ton souffle est ample, plus ton corps se libère.

MON INTENTION DU JOUR

Je prends le temps de respirer avec mon ventre et de me recentrer.



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



Respire profondément. Libère doucement. Reviens toujours à toi. Tu es ton meilleur refuge.



JOUR 24

J'APPRENDS LE MASSAGE DU COLON



“ Un ventre détendu, c'est une énergie qui circule librement dans tout le corps. ♥



LE COLON, TON ALLIÉ !

Le masser chaque jour, c'est activer en douceur son mouvement naturel, relâcher les tensions et soutenir ton corps dans son élimination. ♥



MON INTENTION DU JOUR

Je prends soin de mon ventre avec douceur et régularité. ♥



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatiguée



Fatiguée



Moyenne



Mieux



Sereine

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



AUJOURD'HUI, 1 AUTO-MASSAGE POUR SOUTENIR TON TRANSIT ET RELÂCHER TON VENTRE ♥



Crée un moment calme. Respire profondément.

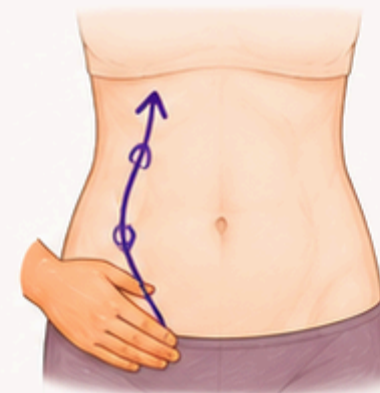
Utilise une huile végétale (amande douce, sésame...). Chauffe-la dans tes mains.

LA TECHNIQUE – MASSAGE DU COLON

1

MONTE LE CÔTÉ DROIT

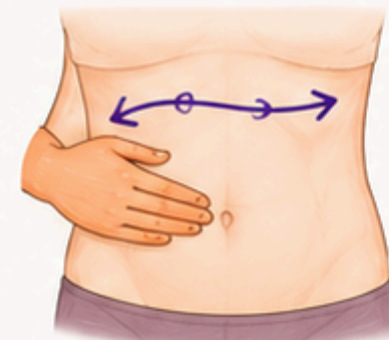
Pose ta main droite sur ton bas-ventre droit. Effectue des mouvements lents et fermes vers le haut, le long du côlon droit, jusqu'au sous tes côtes.



2

BALAYE LE TRANSVERSE

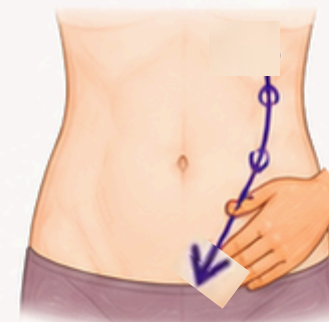
Place ta main sous tes côtes droites. Effectue des mouvements lents de droite à gauche, juste sous les côtes.



3

DESCENDS LE CÔTÉ GAUCHE

Place ta main gauche sous tes côtes gauches. Descends doucement le long du côlon gauche jusqu'au bas du ventre.



À RETENIR

Respire profondément pendant tout le massage. Sois à l'écoute de tes sensations. Va doucement, sans forcer.

Un ventre libre, c'est une énergie libre ! ♥



Chaque massage est un message d'amour que tu t'envoies. ♥ Ton corps te remercie.



≡ JOUR 25 ≡

JE PRENDS SOIN DE MON FOIE & DE MON ESTOMAC

“

Le foie aime la circulation et la liberté.
L'estomac aime la douceur et la régularité.



FOIE & ESTOMAC, NOS ALLIÉS

Le foie aide à filtrer, libérer et faire circuler.
L'estomac digère, transforme et nourrit.
Quand ils sont en harmonie, tout ton corps retrouve énergie, clarté et légèreté.



MON INTENTION DU JOUR

Je prends soin de mon foie et de mon estomac avec douceur.



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatigué(e)



Fatigué(e)



Moyenne



Mieux



Sereine

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



AUJOURD'HUI, 2 AUTO-MASSAGES POUR SOUTENIR TON FOIE ET TON ESTOMAC ♥



Prends un moment calme. Respire profondément.
Utilise une huile végétale (olive, sésame...). Chauffe-la dans tes mains.

1

FOIE – JE LIBÈRE ET JE FAIS CIRCULER

⌚ 3-5 min



Place ta main droite sous tes côtes droites.
Effectue de grands mouvements lents et profonds de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur, en suivant la forme de ton foie.
Répète 6 à 8 fois.

♥ *Imagine que tu aides ton foie à se libérer et à faire circuler.*

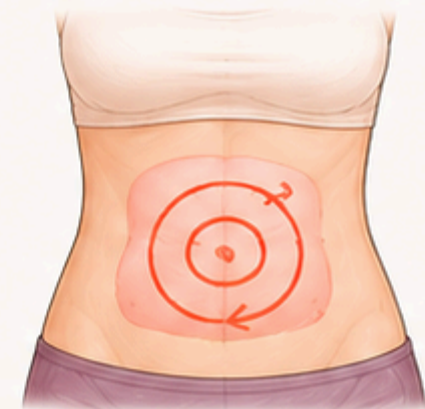
Bienfaits

Soutient la détoxification
Libère les tensions
Favorise l'énergie et la clarté mentale

2

ESTOMAC – J'APaise ET JE DIGÈRE

⌚ 3-5 min



Place ta main droite sur ton estomac (au creux, sous le sternum).
Effectue des cercles doux dans le sens des aiguilles d'une montre, en élargissant le mouvement.
Répète 6 à 8 fois.

♥ *Chaque cercle apaise ton estomac et t'apporte de la douceur.*

Bienfaits

Apaise et détend
Favorise une bonne digestion
Réduit ballonnements et tensions



À RETENIR

Prends soin de ton foie et de ton estomac chaque jour : respiration, alimentation douce, automassages et gratitude.

Ton ventre te parle, écoute-le avec amour. ♥



Chaque petit geste compte. Ton corps te remercie.



Respire. Relâche. Reviens à toi.



JOUR 26

JE PRENDS SOIN DE MON INTESTIN GRÊLE

“
Ton intestin
grêle assimile
ce dont ton corps
a besoin pour
nourrir chaque
cellule en énergie.



L'INTESTIN GRÊLE, NOTRE CENTRE D'ASSIMILATION

Il reçoit, trie et absorbe les nutriments essentiels.
Quand il est détendu, tu assimiles mieux, tu as plus d'énergie
et moins de ballonnements.



Prends un moment calme. Respire profondément.
Utilise une huile végétale (amande douce, sésame...). Chauffe-la dans tes mains.

LA TECHNIQUE – ATTRAPER ET BOUGER

1



ATTRAPE SOUS LES CÔTES

Place tes mains juste sous les côtes,
au centre ou légèrement à droite.
Attrape doucement un pli de peau
et de chair (comme pour « pincer
et soulever » ton intestin grêle).

⌚ 2-3 min

2



BOUGE DE DROITE À GAUCHE

Tout en gardant le pli attrapé,
déplace-le doucement de droite
à gauche, puis de gauche à droite.
Fais des mouvements lents, rythmés
et réguliers.

⌚ 3-5 min

3



PUIS DE HAUT EN BAS

Attrape légèrement un pli,
puis fais-le glisser doucement
de haut en bas, au centre du ventre.
Reprends et répète plusieurs fois.

⌚ 2-3 min



À RETENIR

Des mouvements doux et réguliers aident ton intestin grêle
à mieux fonctionner, à assimiler et à te donner de l'énergie.

*Un ventre détendu,
une digestion fluide, une énergie qui circule !* ♥



MON INTENTION DU JOUR

*Je prends soin de mon intestin grêle
avec douceur et gratitude.* ♥



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatigué(e)



Fatigué(e)



Moyen(ne)



Mieux



Serein(e)

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



Chaque petit geste compte. Ton corps te remercie. ♥



Respire. Relâche. Reviens à toi.



JOUR 27

JE PRENDS SOIN DE MON VENTRE EN DOUCEUR

“

Ton ventre est ton centre, ton intuition et ta force. En prenant soin de lui, tu nourris tout ton être.



L'ACUPRESSION, UN GESTE SIMPLE ET PUISSANT

De petites pressions sur des points clés aident à relancer l'énergie, stimuler la digestion, relâcher les tensions et apaiser le mental.



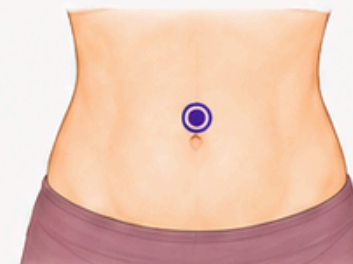
Prends un moment calme. Respire profondément.
Utilise une huile végétale (amande douce, sésame...).
Chauffe-la dans tes mains.

PRESSION DOUCE
30 SECONDES À 1 MIN
SUR CHAQUE POINT

2

ZHONGWAN (CV 12)

Apaise l'estomac et les ballonnements.



Sur la ligne centrale, entre le nombril et le sternum. Pression douce vers l'arrière.

3

QIHAI (CV 6)

Renforce ton énergie vitale et l'ancrage.

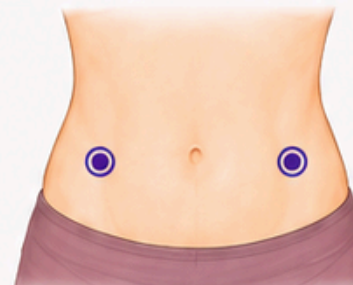


Sur la ligne centrale, 2 doigts sous le nombril. Pression douce et respirations profondes.

4

TIANSHU (ST 25)

Régule le transit et soulage les tensions intestinales.



À 2 doigts de chaque côté du nombril. Pression circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre.

5

GUANYUAN (CV 4)

Nourrit le centre, apporte calme et vitalité.



Sur la ligne centrale, 3 doigts sous le nombril. Pression douce, inspire par le nez, expire par la bouche.



À RETENIR

Ces points stimulent ta digestion, ton énergie et relâchent les tensions. Prends ton temps, sois à l'écoute de ton corps.

Un ventre détendu, c'est une énergie qui circule ! ♥



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatigué(e)



Fatigué(e)



Moyen(ne)



Mieux



Serein(e)

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



Chaque petit geste compte. Ton corps te remercie.



Respire. Relâche. Reviens à toi.



JOUR 28

MON VENTRE, MON CORPS, MON ÉNERGIE : MON BILAN + MA ROUTINE PERSONNELLE

“

Mon ventre
est mon centre.
Mon corps
est ma maison.
Mon énergie
est ma force.



LE BILAN DE CES 28 JOURS

Tu as pris soin de toi, jour après jour.
Tu as écouté ton corps, compris tes émotions, bougé, respiré,
et reconnecté avec ton ventre.
Aujourd'hui, tu poses les fondations de ta routine bien-être durable.



MON INTENTION DU JOUR

*Je célèbre mon chemin et je m'engage
pour la suite.*



LE SOIR, JE FAIS LE POINT

Comment je me sens aujourd'hui ?



Très fatigué(e)



Fatigué(e)



Moyen(ne)



Mieux



Serein(e)

MA PETITE VICTOIRE DU JOUR



AUJOURD'HUI, LE GRAND BILAN ET TA ROUTINE PERSONNELLE



Prends un moment calme. Respire profondément.

Célèbre tout ton chemin. Remercie-toi. Et choisis ta routine qui t'accompagnera chaque jour.

1

MON BILAN PERSONNEL

- Qu'est-ce qui a changé en moi ?
- Quels bénéfices je ressens dans mon corps et dans ma tête ?
- Quelles pratiques m'ont le plus aidée ?
- Qu'est-ce que je veux continuer ?

2

MA ROUTINE PERSONNELLE

Choisis 5 à 7 pratiques que tu veux intégrer dans ton quotidien. Note-les ici :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3

MON ENGAGEMENT

- Je prends soin de moi chaque jour.
- Mon ventre, mon corps, mon énergie comptent.
- Je choisis la douceur, la régularité et la bienveillance.



MA ROUTINE QUOTIDIENNE



Matin



Journée



Soir



Avant de dormir



Ce qui me fait du bien

MON OBJECTIF :



MA PROMESSE

Je continue, à mon rythme, avec amour.
Mon ventre, mon corps, mon énergie sont ma force.

*Je mérite du temps,
je mérite de m'écouter,
je mérite le mieux.*



Chaque petit geste compte. Ton corps te remercie.



Respire. Relâche. Reviens à toi.



BILAN E.V.E.

Ton chemin parcouru



“
Chaque pas
que tu fais
vers toi, est une
victoire pour
ton âme.



1



CE QUE J'AI APPRIS SUR MON CORPS

- Mon corps est mon meilleur allié.
- Il me parle à travers ses sensations, ses tensions, son énergie.
- L'écoute et la bienveillance sont la clé d'un vrai changement.
- Chaque petit geste compte et a un impact durable sur mon bien-être.

2



LES TECHNIQUES QUI ME FONT LE PLUS DE BIEN

- Respirer consciemment pour me recentrer.
- Me masser, bouger, m'étirer pour relâcher les tensions.
- Prendre soin de mon alimentation et de mon sommeil.
- Visualiser, écrire, méditer pour apaiser mon mental.

3



MES TROIS NOUVELLES HABITUDES

1
2
3

4



MON ENGAGEMENT POUR LES 30 PROCHAINS JOURS

Je m'engage à prendre soin de moi chaque jour,
même un tout petit peu.
Parce que je le vauds bien.

Date : ____ / ____ / ____

*C'est moi
ma priorité !*



BONUS
EXCLUSIF
POUR TOI

En cadeau, tu reçois les méditations et routines guidées
(audio + vidéo) pour t'accompagner encore plus loin
dans ta transformation.



TU ES EN TRAIN D'APPRENDRE À T'ÉCOUTER, À TE CHOISIR, À T'AIMER.

Et ça, c'est le plus beau des pouvoirs.



BOÎTE À OUTILS E.V.E.

TON KIT BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Toutes les techniques réunies pour t'accompagner
selon tes besoins du moment.



J'AI 5 MINUTES



DO-IN EXPRESS

Active ton énergie et relâche
les tensions en quelques
mouvements.



AUTO-DRAINAGE

Stimule ta circulation lymphatique
et dégonfle en douceur.



HUILES ESSENTIELLES

Utilise les huiles adaptées
à ton besoin du moment : stress,
fatigue, digestion... Respire,
applique, relâche.



JE SUIS TRÈS STRESSÉE



NSDR – MÉDITATION GUIDÉE

Relâche ton système nerveux
et entre dans un état profond
de calme.



BUTTERFLY HUG

Apaise ton mental et ton système
nerveux en t'apportant réconfort
et sécurité.



MASSAGE DES FASCIAS

Relâche les tensions profondes
et retrouve plus de fluidité
dans ton corps.



JE RUMINE



QI GONG

Remets ton énergie en mouvement
et libère ton esprit.



BRAIN DUMP

Vide ton mental sur le papier
pour y voir plus clair.



JOURNAL DIALOGUÉ

Écris un dialogue bienveillant
avec toi-même pour comprendre
et transformer.



JE MANQUE D'ÉNERGIE



HABIT STACKING

Ajoute de nouvelles habitudes à celles
que tu as déjà pour rester constante.



MÉTHODE ALEXANDER

Améliore ta posture, ta respiration
et ton alignement au quotidien.



MARCHE CONSCIENTE

Marche en pleine conscience pour
réveiller ton énergie naturellement.



AUTO-DRAINAGE

Relance ton énergie et élimine
les toxines qui t'alourdissent.



Garde cette boîte précieuse !

Reviens-y dès que tu en ressens le besoin.

Tu as maintenant toutes les clés pour prendre soin de toi,
dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur.



*Toi d'abord,
toujours.*



BRAVO !

*Tu viens de faire
un pas immense pour toi.*

Prends le temps
d'intégrer, d'écouter,
d'honorer ton corps
et tes émotions.

*C'est là que la vraie
transformation se crée.*

♡ Souviens-toi :

Ton ventre est ton centre.
Ton corps est ton allié.
Ton énergie est ta lumière.

—♡—
Chaque petit geste compte.
Chaque respiration te ramène à toi.
Chaque jour, tu te choisis.
♡ Et c'est déjà énorme.



Merci ♡

Merci de m'avoir fait confiance
et de m'avoir laissé t'accompagner
sur ce chemin.

Je suis honorée d'être à tes côtés.

TU N'ES PAS SEULE ♡

Si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin,
je suis là pour t'accompagner
à libérer en profondeur ce qui t'alourdit
et à révéler toute ton énergie.

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN



Découvre mes accompagnements personnalisés
et la méthode E.V.E.[®].



Rejoins la communauté pour plus de partages,
de conseils et de soutien.



Retrouve-moi sur les réseaux et sur mon site
pour ne rien manquer.

☆ Continue à prendre soin de toi,
avec amour et bienveillance.

Tu le mérites tellement. ♡

À très bientôt ♡

Séverine

CRÉATRICE DE LA MÉTHODE E.V.E.[®]
Émotions • Vitalité • Énergie

♡ Ton corps. Ton énergie. Ta meilleure alliée. ♡

E.V.E. *c'est quoi ?*

Une approche pour mieux comprendre ton corps,
apaiser ton système nerveux et retrouver plus de légèreté.



1 Le soin E.V.E.

Une séance corporelle personnalisée pour relâcher les tensions, écouter les messages du corps et accompagner les déséquilibres du moment.



2 Le guide E.V.E.

Un support clair pour comprendre ce qui se passe dans ton corps, avancer à ton rythme et retrouver des repères simples au quotidien.



3 Le programme E.V.E.

Un accompagnement pas à pas pour installer de nouvelles habitudes, soutenir ton énergie et retrouver plus d'apaisement dans ton quotidien.

4 Ce que je travaille dans le soin



Ventre et digestion



Respiration et diaphragme



Système nerveux et stress



Tensions corporelles



Circulation



Émotions et ressenti corporel

Comprendre. Apaiser. Libérer. Faire circuler.

ELLES EN PARLENT...

et ça me touche profondément



Chaque femme que j'accompagne arrive avec son histoire, ses blessures, ses émotions à fleur de peau. Au travers la méthode E.V.E.®, elles retrouvent peu à peu **de la légèreté, de la clarté et surtout... une connexion à elles-mêmes.**

“ Après ma séparation, j'étais épuisée, en colère tout le temps et je n'arrivais plus à dormir. Dès la première séance, j'ai senti comme un poids qui se libérait dans mon ventre. **Aujourd'hui, je respire à nouveau et je me sens plus alignée.** ”



♥ *Laura, 38 ans*

“ Je vivais dans le stress constant, avec une boule au ventre H24. J'ai tout essayé (sport, méditation, thérapies...) mais rien ne durait. **La méthode E.V.E.® m'a permis de relâcher des émotions que je gardais depuis des années.** Je me sens enfin libre ! ”



♥ *Sophie, 42 ans*

“ Je portais une tristesse profonde sans vraiment savoir pourquoi. Avec Séverine, j'ai pu déposer tout ce que je gardais à l'intérieur de moi. **C'est la première fois que je me sens autant en paix avec moi-même.** Merci infiniment. ”



♥ *Julie, 35 ans*

“ Mon corps me parlait à travers la fatigue, les migraines, les tensions... Je ne l'écoutais plus. Les séances m'ont reconnectée à mon corps, à mes besoins **et à ma féminité.** Je me sens vivante, tout simplement. ”



♥ *Mélanie, 47 ans*

“ Après un burn-out, je ne savais plus qui j'étais. Grâce à E.V.E.®, j'ai pu ralentir, me retrouver et remettre de **la douceur dans ma vie.** C'est un vrai cadeau que je me suis offert. ”



♥ *Camille, 40 ans*

“ Ce que j'ai aimé, c'est l'écoute, la bienveillance et la justesse de Séverine. Elle ne juge pas, elle ressent. **On se sent en sécurité et compris dès les premières minutes.** Ça change tout ! ”



♥ *Amélie, 41 ans*

TON CHEMIN COMMENCE ICI

Si tu sens que quelque chose en toi est prêt à se libérer, je serai hereuse de t'accompagner vers plus de sérénité, de confiance et d'énergie.

Avec douceur. Avec respect. Avec toi.



TU N'ES PAS SEULE À RESSENTIR TOUT ÇA.

Et il est possible de transformer en profondeur.

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE E.V.E.®



Scanne ce QR code pour en savoir plus et réserver ton soin.



Merci à toutes celles qui me font confiance. Vos transformations sont ma plus belle inspiration chaque jour.



E.V.E.[®]

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE

BONUS ♥

POUR ALLER PLUS LOIN



CONSEILS ALIMENTAIRES

Aliments, astuces et habitudes
pour nourrir ton corps et
soutenir ton énergie.



*Ton corps a tout ce qu'il faut pour aller mieux.
Donne-lui l'écoute et le soutien qu'il mérite.*



L'ALIMENTATION

qui soutient les émotions

Ton alimentation influence ton énergie, ton humeur et ton équilibre émotionnel.

Voici les aliments qui nourrissent ton corps et apaisent ton système nerveux.

Ce que tu manges peut être la meilleure médecine ou ton plus lourd poison.



LES ALIMENTS QUI NOURRISSENT TON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



POUR CALMER LE SYSTÈME NERVEUX

- Magnésium (amandes, graines de courge, chocolat noir)
- Légumes verts
- Avocat
- Banane
- Eau riche en magnésium



POUR DIMINUER L'INFLAMMATION

- Curcuma
- Gingembre
- Fruits rouges
- Huile d'olive vierge extra
- Poissons gras (saumon, sardines)



POUR SOUTENIR LE MICROBIOTE

- Yaourt nature, kéfir
- Choucroute, légumes fermentés
- Fibres (légumes, fruits, légumineuses)
- Flocons d'avoine
- Graines de lin



POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- Œufs
- Lentilles, pois chiches
- Quinoa, riz complet
- Patate douce
- Banane, dattes



POUR FAVORISER LE SOMMEIL

- Kiwi
- Avoine
- Tisane (mélisse, camomille, tilleul)
- Amandes
- Lait végétal ou lait chaud



LES ALIMENTS QUI ENTRETIENNENT LES DÉSÉQUILIBRES



Alcool



Excès de sucre et de produits raffinés



Boissons énergisantes



Excès de café et de stimulants



Aliments ultra-transformés



Excès de gluten (si sensibilité)

Écoute ton corps, observe tes ressentis et avance à ton rythme.

Il n'y a pas d'alimentation parfaite, mais une alimentation qui te soutient aujourd'hui.

“ Chaque bouchée est une information que tu envoies à ton corps, choisis celles qui t'apportent de la vie, de la douceur et de l'équilibre. ”

Manger c'est prendre soin de ton corps... et de tes émotions !

E.V.E.®

ÉMOTIONS • VITALITÉ • ÉNERGIE



LES 10 HABITUDES

qui nourrissent ton équilibre

Plus que ce que tu manges, c'est la manière
dont tu manges qui transforme ton énergie.

Ce que tu manges
peut être la
meilleure médecine
ou ton plus
lourd poison.



Chaque petit choix
alimentaire est un acte
d'amour envers toi.



RAPPEL BIENVEILLANT

Il n'y a pas d'alimentation parfaite,
mais une alimentation qui soutient
qui tu es aujourd'hui.

Un pas après l'autre,
tu crées des changements
durables.

1



BOIS SUFFISAMMENT D'EAU

L'hydratation est essentielle pour
ton énergie, la concentration et
l'élimination des toxines.

2



MANGE LENTEMENT

Prends le temps de savourer
chaque bouchée. Ta digestion et
ton système nerveux te remercieront.

3



MASTIQUE

Une bonne mastication facilite
la digestion et évite les ballonnements.

4



ÉVITE LES ÉCRANS PENDANT LES REPAS

Sois pleinement là. Ton cerveau
comprend mieux les signaux de satiété.

5



RESPECTE TA SATIÉTÉ

Arrête de manger quand tu es rassasiée
à 80 %. Écoute ton corps, pas tes émotions.

6



AJOUTE UNE PROTÉINE À CHAQUE REPAS

Elle stabilise ton énergie et ton humeur
(toujours : œufs, poisson, légumineuses, etc.).

7



MANGE DES LÉGUMES COLORÉS CHAQUE JOUR

Les couleurs apportent des micronutriments
essentiels à ton équilibre émotionnel.

8



LIMITE LES PICS DE GLYCÉMIE

Privilégie les glucides complexes
et les bonnes graisses.

9



PRIVILÉGIE LES ALIMENTS BRUTS ET PEU TRANSFORMÉS

Plus l'aliment est proche de la nature,
plus il nourrit vraiment ton corps.

10



FAIS-TOI PLAISIR SANS CULPABILISER

Le plaisir est aussi un nutriment essentiel !
L'équilibre passe par la douceur avec toi-même.

L'ALIMENTATION EST UN PILIER FONDAMENTAL DE LA MÉTHODE E.V.E.®



Corps nourri



Émotions apaisées



Système nerveux régulé

Énergie vitale
soutenue

Elle soutient ton corps, ton système nerveux
et ton énergie vitale au quotidien.

“ Nourris-toi avec conscience et ton corps te le rendra. ”