



Le protocole express

3 ÉTAPES POUR CALMER LE STRESS

QUAND L'ACNÉ ET L'ECZÉMA S'ENFLAMMENT



Introduction

Si tu souffres d'acné ou d'eczéma, il y a de grandes chances que le stress joue un rôle. Mais pas le stress ponctuel.

Le stress qui dure, celui qui s'installe souvent sans qu'on s'en rende compte.

Dans ton corps, le stress passe par ton système nerveux et il a 2 grands modes de fonctionnement :

Le mode sympathique : c'est le mode alerte. Celui qui te permet de tenir, de gérer, d'encaisser. Utile à court terme... mais épuisant quand il est activé trop souvent.

Le mode parasympathique : c'est le mode repos/réparation. Celui qui permet au corps de digérer, de récupérer, de cicatriser, de se réguler.

Quand le stress devient chronique, le corps reste **bloqué** en mode alerte.

Et dans cet état-là :

- la digestion se dérègle
- l'inflammation augmente
- la barrière cutanée s'affaiblit

La peau réagit.

L'acné et l'eczéma peuvent être les signaux d'un **système nerveux sursollicité**.

Apaiser la peau passe aussi par apaiser ce qui se passe à l'intérieur, en envoyant au corps un message simple : **Tu peux relâcher. Tu es en sécurité.**

Le protocole que tu vas découvrir juste après a été pensé dans ce sens. Court. Accessible.

Je suis Thifaine, naturopathe spécialisée dans l'acné et l'eczéma



J'ai moi-même traversé ces problématiques de peau. Et je sais à quel point il est **épuisant** d'essayer des solutions encore et encore. **Sans comprendre** pourquoi la peau ne s'améliore pas.

Avec le temps, j'ai compris une chose essentielle : **la peau est le reflet de notre santé intérieure.**

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui souffrent d'acné ou d'eczéma à retrouver une peau saine et un quotidien plus serein. Grâce à une approche globale qui relie hygiène de vie, soins de la peau et équilibre émotionnel.

Je ne cherche pas à faire taire la peau. Je cherche à comprendre ce qu'elle exprime car c'est là que réside **la solution** durable aux problèmes de peau.

LE PROTOCOLE EN 3 ÉTAPES

Etape 1 : réinstaller la sécurité

Quand le stress est installé, on vit souvent “dans la tête”. On réfléchit, on anticipe, on contrôle. Le corps, lui, reste tendu. Cette étape sert à redescendre. Choisis une seule option, celle qui te semble la plus simple sur le moment.

– Posture de l’enfant (yoga)

Mets-toi à genoux, fesses vers les talons, buste relâché vers l’avant.
Le front peut toucher le sol ou un coussin.
Laisse le dos s’arrondir et le ventre se détendre.
Reste ainsi 1 à 3 minutes, sans chercher à respirer autrement.

– Allongée au sol, jambes contre le mur

Allonge-toi, les fesses proches du mur, les jambes relevées.
Laisse le poids du corps s’enfoncer dans le sol.
Reste ainsi 2 à 3 minutes, sans chercher à respirer d’une certaine façon.

– Shaking (secouer le corps)

Debout, les pieds bien ancrés au sol, commence à secouer doucement le corps.
Laisse bouger les jambes, les bras, les épaules.

Fais-le pendant 30 secondes à 1 minute ou un peu plus si ça te fait du bien.

Ce mouvement permet au corps d’évacuer la tension accumulée.



LE PROTOCOLE EN 3 ÉTAPES

ETAPE 2 : RÉGULER LE SYSTÈME

Quand le stress est là, ton corps respire souvent trop vite, trop haut. La respiration devient courte... et le système nerveux reste en alerte.

L'objectif ici est simple : ralentir le rythme cardiaque pour envoyer un signal de sécurité au corps. Pour ça, on utilise la cohérence cardiaque.

Comment faire (très simplement)

- Inspire par le nez pendant 5 secondes
- Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes

Tu peux t'aider :

- d'une vidéo de cohérence cardiaque
- ou d'une application gratuite comme Respire Relax + sur Android ou Respire sur Ios.

Idéalement : 5 minutes

Et si tu manques de temps ou que tu es très tendue : 2 à 3 minutes suffisent déjà pour commencer à calmer le système nerveux.

Tu peux associer la respiration à une inhalation d'huile essentielle : orange douce, lavandre vraie



LE PROTOCOLE EN 3 ÉTAPES

ETAPE 3 : PHASE D'ANCRAGE

Cette dernière étape sert à **stabiliser**,
laisser le corps intégrer.

Choisis une phrase, une seule. Dis-la
mentalement ou à voix basse, lentement,
pendant quelques respirations.

*“Mon corps n'a plus besoin d'être en
alerte.”*

“Je suis en sécurité dans cet instant.”

*“Je laisse mon système nerveux se
poser.”*

Quand c'est fait, rouvre les yeux
tranquillement sans te presser.
Cette étape est simple mais **essentielle**.

Elle permet au corps de comprendre qu'il
est en sécurité.

Tu peux également faire cette étape par
écrit ou même à l'intégrer dans ta routine
de journaling quotidien !





COMMENT APPLIQUER CE PROTOCOLE AU QUOTIDIEN

Ce protocole est **volontairement simple**. Pensé pour que tu puisses l'appliquer facilement au quotidien. Même si cela demande un peu d'organisation !

Tu peux l'intégrer :

le soir : pour aider le corps à redescendre

le matin : si tu te réveilles déjà tendue dès que tu sens la pression monter

ou simplement **réalisé 1 à 2 étapes** si cela est plus simple/rapide pour commencer !

Même **2 à 3 minutes**, une fois par jour, peuvent déjà faire une vraie différence.

Répété régulièrement, ce protocole aide le système nerveux à sortir du mode alerte plus facilement.

Et quand le système nerveux se calme, la peau peut **se réguler** plus facilement

Pratiqué régulièrement, ce protocole aide ton système nerveux à sortir du mode alerte. C'est ce changement-là qui permet, peu à peu, à la peau de s'apaiser.

Pour aller plus loin...

L'acné et l'eczéma ne se déclenchent jamais par hasard.

Derrière chaque poussée, il y a souvent un ou plusieurs déclencheurs : stress, fatigue, alimentation, émotions, rythme de vie... **parfois tout à la fois**.

Si tu as envie de comprendre ce qui se joue pour toi, je propose une **séance offerte** de 45 minutes :

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

C'est un temps d'échange offert pour :

- ✓ Faire **le point** sur ta situation actuelle
- ✓ **comprendre** ce qui déclenche tes poussées d'acné et d'eczéma
- ✓ **savoir** par où commencer pour apaiser ta peau durablement

Tu repars avec plus de **clarté** et
des repères **concrets** adaptés à **ta situation**.

RÉSERVER

Thifaine est à l'écoute et fait preuve d'une vision pertinente de la situation dans son ensemble afin de proposer une approche personnalisée et parfaitement appropriée, le tout résumé dans un compte-rendu complet facile à utiliser. De plus, elle s'enquiert régulièrement des mesures mises en place et des résultats et propose une adaptation des mesures au besoin. Elle est très facilement joignable et très réactive, toujours disposée à aider. Merci infiniment de toute l'aide apportée ! 🙏

Très bonne expérience, Thifaine est à l'écoute et a une très bonne expertise dans son domaine. C'est une personne très consciencieuse dans son travail avec un très bon accompagnement.
Je ne peux que la recommander!

Après un long parcours avec l'acné, thifaine a su m'aider à trouver des solutions naturelles et à s'adapter à mon profil pour apaiser mon acné en 6 mois de suivi.
Thifaine a fait preuve d'une grande implication, d'une grande réactivité et a su trouver de réelles solutions durables pour que je retrouve une peau apaisée.
Merci infiniment pour ce suivi !

J'ai beaucoup aimé échanger avec Thifaine : elle est à l'écoute, bienveillante et sans jugement. Elle sait que chacun fait de son mieux et propose des conseils motivants, jamais culpabilisants ni trop restrictifs. Son approche m'a beaucoup aidée, je la recommande vivement !