

Revenir à l'Essentiel

Un guide simple pour
apaiser le mental et se
reconnecter au corps

Happy Coach
Aurélie EDMOND



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Aurélie**. J'ai 44 ans, je suis maman de trois garçons de 15, 14 et 10 ans, et je suis coach sportive diplômée depuis 2003.

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des personnes à travers le mouvement, la respiration et la présence à soi. Je me suis spécialisée dans le Pilates, le yoga et la méditation, trois pratiques qui, pour moi, ne servent pas seulement à bouger son corps... mais à se reconnecter à soi.

Au fil des années, j'ai rencontré des centaines, des milliers de personnes. Des femmes et des hommes qui, en apparence, mènent une vie normale : un travail, une famille, des responsabilités. Mais très souvent, derrière ce quotidien bien rempli, je perçois autre chose.

De la fatigue.

Du stress.

Une sensation d'être un peu perdu ou déconnecté de soi.

Beaucoup de personnes me disent la même chose :
« Je sais que je devrais prendre soin de moi... mais je ne sais pas vraiment comment faire. »

Et c'est exactement pour cela que j'ai créé ce guide



Parce que je me suis rendu compte que beaucoup de personnes n'ont pas les outils simples et essentiels pour retrouver un véritable équilibre, dans leur corps comme dans leur esprit.

On pense souvent que pour se sentir mieux, il faut tout changer : faire plus de sport, méditer longtemps, transformer complètement sa vie. En réalité, les choses sont souvent beaucoup plus simples.

Parfois, tout commence par apprendre à respirer différemment.

Parfois, par quelques minutes de mouvement conscient.

Parfois, simplement par le fait de ralentir et de revenir à soi.

Dans ce guide, je souhaite partager avec vous les clés les plus importantes que j'ai apprises et transmises depuis toutes ces années d'accompagnement.

Des clés simples, concrètes et profondes pour vous aider à retrouver plus de calme, plus de présence et plus d'équilibre dans votre quotidien. Mon intention n'est pas de vous donner une méthode parfaite.

Mon intention est de vous aider à vous reconnecter à ce qui est déjà là : votre corps, votre respiration, votre capacité naturelle à vous sentir bien.

PARCE QUE
L'ÉQUILIBRE
N'EST PAS
QUELQUE
CHOSE QUE
L'ON TROUVE À
L'EXTÉRIEUR.

*C'est quelque chose que l'on
cultive en soi, jour après jour*



SOMMAIRE

- 06 Comprendre l'équilibre entre le corps et l'esprit
- 08 Revenir au corps
- 10 La respiration : un outil puissant pour apaiser le corps et l'esprit
- 14 Bouger avec conscience : transformer le mouvement en allié du bien-être
- 16 Créer des rituels simples pour prendre soin de soi
- 18 Sortir de la pression du "tout parfait"
- 20 S'engager envers soi
- 22 Un chemin qui commence aujourd'hui
- 24 Prendre un moment pour soi
- 26 Pour aller + loin



COMPRENDRE *l'équilibre* ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT



Nous avons souvent tendance à séparer le corps et l'esprit.

D'un côté, il y aurait le mental : nos pensées, nos émotions, nos préoccupations. De l'autre, le corps : ce que nous ressentons physiquement.

Mais en réalité, ils fonctionnent toujours ensemble.

Chaque émotion que nous vivons laisse une trace dans le corps.

Le stress peut créer des tensions dans les épaules ou la nuque. L'anxiété peut accélérer la respiration.

La fatigue mentale peut se traduire par une sensation de lourdeur ou de manque d'énergie.

Le corps parle en permanence. Simplement, nous avons souvent appris à ne plus l'écouter.

Dans nos vies modernes, nous sommes très sollicités mentalement. Nous réfléchissons, nous anticipons, nous organisons, nous gérons des responsabilités professionnelles et familiales.

Peu à peu, nous vivons beaucoup dans notre tête... et de moins en moins dans notre corps.

C'est souvent à ce moment-là que les déséquilibres apparaissent : fatigue persistante, tensions physiques, agitation mentale, difficulté à se détendre.

La bonne nouvelle, c'est que le chemin vers l'équilibre ne passe pas forcément par des changements compliqués.

Très souvent, il commence par quelque chose de simple :
revenir au corps.

Quand nous respirons plus profondément, le système nerveux se calme.

Quand nous bougeons avec conscience, les tensions diminuent. Quand nous prenons quelques instants pour ressentir ce qui se passe en nous, le mental ralentit naturellement.

Le corps possède une capacité remarquable : celle de nous ramener au moment présent.

*C'est pour cette raison
que des pratiques comme
le Pilates, le yoga ou la
méditation peuvent être si
puissantes !*



REVENIR au Corps

Dans nos vies quotidiennes, nous passons énormément de temps dans notre tête.

Nous réfléchissons, nous anticipons, nous analysons, nous organisons. Notre mental est constamment en mouvement.

Mais pendant ce temps-là, notre corps passe souvent au second plan.

Nous ne faisons plus vraiment attention à nos sensations. Nous oublions parfois même de respirer profondément. Nous avançons dans la journée en mode automatique, guidés par nos obligations et notre rythme de vie.

Peu à peu, cette déconnexion peut créer un déséquilibre.

Le mental devient agité, le corps accumule des tensions, et nous avons la sensation d'être un peu éloignés de nous-mêmes.



*Revenir au corps, c'est simplement
retrouver ce lien*



La Respiration

UN OUTIL PUISSANT POUR APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT



Respirer est l'une des choses les plus naturelles que nous faisons.

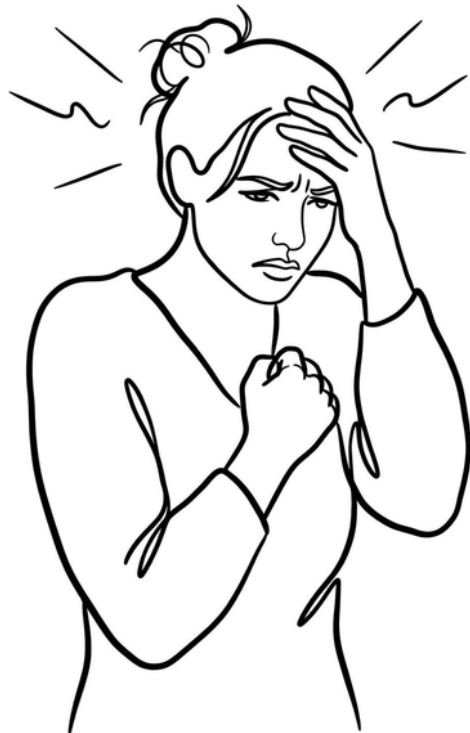
Et pourtant, c'est aussi quelque chose auquel nous prêtons très peu d'attention.

Dans notre quotidien, notre respiration devient souvent courte, rapide et superficielle. Elle s'adapte au rythme de nos journées, à nos préoccupations, au stress que nous pouvons ressentir.

Lorsque nous sommes pressés, inquiets ou fatigués, notre respiration se raccourcit. Elle reste haute dans la poitrine et devient moins profonde.

Ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que la respiration influence directement notre état intérieur

Une respiration rapide envoie un signal d'alerte à notre système nerveux.



À l'inverse, une respiration lente et profonde envoie un message de sécurité et de détente.



Autrement dit, en apprenant simplement à respirer différemment, nous pouvons aider notre corps et notre esprit à se calmer. La respiration devient alors un véritable pont entre le corps et le mental.

C'est pour cette raison qu'elle est au cœur de nombreuses pratiques comme le yoga, la méditation ou certaines méthodes de relaxation. La bonne nouvelle est que nous pouvons utiliser cet outil à tout moment dans notre journée.

Quelques respirations conscientes peuvent déjà créer un changement : ralentir le rythme intérieur, relâcher certaines tensions et retrouver plus de présence.

Il ne s'agit pas de respirer parfaitement.

Il s'agit simplement de redevenir conscient de sa respiration et de lui redonner un peu plus d'espace.



C'est porter à nouveau attention à ce que nous ressentons physiquement : la respiration, les muscles, les appuis, les sensations de mouvement ou de relâchement.

Cela peut sembler très simple, mais c'est en réalité une étape essentielle pour retrouver plus de calme et d'équilibre.

Le corps a une capacité naturelle à s'autoréguler lorsque nous lui donnons de l'attention.

Lorsque nous ralentissons, que nous respirons plus profondément et que nous bougeons avec conscience, le système nerveux se calme progressivement. Les tensions commencent à se relâcher et le mental devient plus apaisé. C'est l'une des raisons pour lesquelles des pratiques comme le Pilates ou le yoga sont si précieuses.

Elles ne consistent pas seulement à faire des exercices. Elles invitent à habiter son corps, à sentir le mouvement de l'intérieur et à retrouver une présence à soi.

Revenir au corps ne demande pas forcément beaucoup de temps. Quelques minutes suffisent parfois pour créer un changement dans notre état intérieur.

L'essentiel est simplement de commencer



TRANSFORMER LE *Mouvement* EN ALLIÉ DU BIEN-ÊTRE

Dans notre société, le mouvement est souvent associé à la performance.

On bouge pour brûler des calories. On fait du sport pour atteindre un objectif.

On s'entraîne pour être plus fort, plus rapide ou plus efficace. Mais il existe une autre façon de bouger.

Une façon plus douce, plus consciente et beaucoup plus connectée à ce que nous ressentons.

Lorsque nous bougeons avec présence, le mouvement devient bien plus qu'un exercice physique. Il devient un moyen de se reconnecter à son corps, de relâcher les tensions accumulées et de retrouver de l'espace à l'intérieur de soi.



Bouger avec conscience

C'est l'une des grandes forces de pratique comme le Pilates ou le yoga.

Dans ces disciplines, l'objectif n'est pas seulement de faire un mouvement, mais de le ressentir.

Observer la respiration.

Sentir l'engagement des muscles.

Prendre conscience de la posture et de l'alignement du corps.

Peu à peu, le mouvement devient une forme de dialogue avec soi-même.

On commence à remarquer des zones de tension que l'on n'avait jamais vraiment ressenties. On découvre aussi que certains mouvements apportent immédiatement une sensation de légèreté ou de relâchement.

Ce type de mouvement n'a pas besoin d'être long ou intense pour être bénéfique.

Quelques minutes suffisent parfois pour redonner de la mobilité au corps, relâcher certaines tensions et créer une sensation de bien-être.

Le plus important n'est pas la durée, mais la qualité de l'attention que l'on porte au mouvement.



CRÉER DES Rituels Simples POUR PRENDRE SOIN DE SOI



Lorsque l'on parle de bien-être, beaucoup de personnes pensent qu'il faut trouver beaucoup de temps : une longue séance de sport, une grande méditation, ou un changement radical de mode de vie.

Et pourtant, la réalité est souvent très différente.

Le bien-être durable ne vient pas de grands changements occasionnels. Il se construit plutôt à travers de petits gestes répétés jour après jour.

Ce sont ces gestes simples que l'on peut appeler des rituels.

Un rituel n'est pas une contrainte ou une obligation supplémentaire dans une journée déjà bien remplie. C'est plutôt un moment que l'on choisit de s'offrir, pour se reconnecter à soi.

Ces moments n'ont pas besoin d'être longs pour être efficaces.



Quelques minutes de respiration le matin.



Un moment de mouvement doux dans la journée.



Quelques instants de calme avant de se coucher.

Prendre soin de soi ne devrait pas être quelque chose que l'on remet toujours à plus tard !

Ces petites pauses permettent au corps et à l'esprit de ralentir et de se rééquilibrer.

Avec le temps, ces rituels deviennent des repères. Ils créent des espaces dans lesquels on peut se déposer, respirer et revenir à l'essentiel.

Beaucoup de personnes abandonnent parce qu'elles pensent qu'il faut tout faire parfaitement ou trouver beaucoup de temps.

En réalité, quelques minutes chaque jour peuvent déjà faire une grande différence.

Le plus important n'est pas la durée.

Le plus important est la régularité et l'intention que l'on met dans ces moments.

C'est une manière de se rappeler, chaque jour, que notre bien-être mérite aussi de l'attention.

SORTIR DE LA *Pression* DU “TOUT PARFAIT”



Dans le chemin vers le bien-être, beaucoup de personnes se mettent une pression très forte.

Elles veulent bien faire.

Elles veulent être régulières.

Elles veulent suivre parfaitement les bonnes habitudes.

Mais très souvent, cette recherche de perfection devient elle-même une source de stress.

On se dit que l'on devrait faire plus de sport.

Que l'on devrait méditer plus souvent.

Que l'on devrait mieux prendre soin de soi.

Et lorsque l'on n'y arrive pas parfaitement, on peut ressentir de la culpabilité ou avoir l'impression de ne pas faire assez.

Cette pression peut finir par décourager.

Beaucoup de personnes abandonnent non pas parce qu'elles n'en ont pas envie, mais parce qu'elles ont l'impression de ne pas réussir à faire les choses "comme il faut".

Pourtant, le bien-être n'est
pas une performance

Ce n'est pas quelque chose que l'on réussit ou que l'on rate.

C'est un chemin, fait d'essais, d'ajustements et de moments où l'on prend simplement soin de soi du mieux possible.

Certaines journées seront plus faciles que d'autres.

Parfois, on aura l'énergie de bouger, de respirer, de prendre du temps pour soi. D'autres fois, ce sera simplement une respiration profonde au milieu d'une journée chargée.

Et cela compte aussi.

Apprendre à être plus doux(ce) avec soi-même fait partie du chemin.

Le corps et l'esprit répondent beaucoup mieux à la bienveillance qu'à la pression.

Prendre soin de soi ne signifie pas tout faire parfaitement.

Cela signifie simplement **revenir, encore et encore, vers ce qui nous fait du bien.**

S'ENGAGER ENVERS *Soi*



Lire, comprendre, réfléchir... tout cela est déjà un premier pas.

Mais le véritable changement commence lorsque l'on décide de passer à l'action.

Pas forcément avec de grandes transformations.
Pas en bouleversant toute sa vie du jour au lendemain.

Mais avec un engagement simple envers soi-même.

Décider de prendre quelques minutes dans sa journée pour respirer.

Décider d'écouter un peu plus son corps.

Décider de créer un petit espace pour se reconnecter à soi.

Ce sont ces gestes simples, répétés avec régularité, qui créent peu à peu de véritables changements.

L'équilibre ne se construit pas en un jour.

Il se construit dans la manière dont nous prenons soin de nous au quotidien.
Chaque respiration consciente.

Chaque moment de mouvement.
Chaque pause que l'on s'accorde.

Tout cela compte.

Il ne s'agit pas de tout faire parfaitement.

Il s'agit simplement de commencer.

Et souvent, lorsque l'on commence à prendre un peu plus soin de soi, on découvre à quel point ces moments peuvent transformer notre énergie, notre état intérieur et notre manière de vivre les choses.

La question n'est pas de savoir si vous avez le temps.

La vraie question est peut-être :

*Quelle place suis-je prête à
accorder à mon bien-être dans
ma vie ?*



UN CHEMIN QUI COMMENCE

Aujourd'hui



Prendre soin de soi n'est pas une destination.

C'est un chemin.

Un chemin qui se construit à travers de petits choix, répétés chaque jour : respirer un peu plus consciemment, bouger son corps avec présence, s'accorder quelques instants pour ralentir.

Dans ce guide, nous avons exploré ensemble plusieurs clés simples : revenir au corps, utiliser la respiration pour apaiser le mental, bouger avec conscience, créer des rituels et apprendre à être plus douce avec soi-même.

Ces clés ne sont pas des règles à suivre parfaitement.

Ce sont plutôt des invitations.

Des invitations à vous reconnecter à ce qui est déjà là :

votre corps,
votre souffle,
votre capacité naturelle à retrouver de l'équilibre.

Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup.

Parfois, un simple moment d'attention à soi peut déjà transformer une journée.

Et lorsque ces moments deviennent plus réguliers, ils commencent peu à peu à transformer notre manière de vivre, de ressentir et d'habiter notre corps.

Si vous ressentez aujourd'hui l'envie d'aller plus loin, sachez que vous n'avez pas à faire ce chemin seule.

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des femmes et des hommes à travers, le fitness, le Pilates, le yoga et la méditation pour les aider à retrouver plus de force, de confiance, de calme et d'équilibre dans leur quotidien.

C'est pour cette raison que j'ai créé des programmes en ligne : pour vous guider pas à pas, à votre rythme, dans cette reconnexion au corps et à l'esprit.

Mais avant tout, souvenez-vous de ceci :

Le bien-être ne se trouve pas à l'extérieur.

**IL COMMENCE SOUVENT
PAR UN MOMENT SIMPLE
OÙ L'ON DÉCIDE DE
REVENIR À SOI.**



PRENDRE UN Moment POUR SOI

Avant de refermer ce guide, je vous invite à prendre quelques instants pour vous poser.



Respirez doucement.

Et demandez-vous simplement :

Qu'est-ce qui m'a le plus touchée dans ces pages ?

Peut-être la respiration.

Peut-être le mouvement.

Peut-être l'idée de ralentir ou de créer de petits rituels dans votre quotidien.

Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup.

Choisissez simplement une chose.
Une seule.

Une respiration consciente dans la journée.

Quelques minutes de mouvement.
Un moment pour revenir à vous.

C'est souvent ainsi que les changements les plus durables commencent : par un petit pas, répété avec régularité.

Votre corps sait déjà comment retrouver l'équilibre.

Il a simplement besoin que vous lui accordiez un peu d'attention.



Prendre le temps
de respirer

Suivre un
cours de Pilates



Mobiliser
son corps



Accéder aux vidéos

POUR ALLER + LOIN



ET SI TU ARRÊTAIS DE TE BATTRE CONTRE TOI-MÊME...

pour enfin apprendre à t'écouter ?

REVENIR AU CŒUR DE SOI

*7 ateliers en ligne pour te
reconnecter, relâcher la pression et
retrouver ton équilibre*

JE M'INSCRIS ▶



**Revenir au cœur de soi, c'est bien plus
qu'un challenge.**

C'est une semaine pour ralentir...
ressentir...
relâcher...

et te reconnecter profondément à toi-
même.
Sans pression.
Sans objectif irréaliste.
Sans jugement.

**Pendant 7 jours, tu t'offres un rendez-
vous avec toi-même**

Chaque jour, tu es guidée pendant 1h30 à
travers :

- une pratique de yoga ou pilates
- une méditation guidée
- un moment d'introspection

Un espace pour déposer ce que tu ressens...
et entendre ce qui se passe à l'intérieur.

Jour 1 — Se déposer

*Apaiser le mental, ralentir, créer un
espace de sécurité*

Jour 2 — Ressentir

*Te reconnecter à tes émotions et à
ton corps*

Jour 3 — Libérer

*Relâcher les tensions, laisser sortir ce
qui bloque*

Jour 4 — Se rencontrer

*Écouter ta voix intérieure, revenir à
l'essentiel*

Jour 5 — S'aimer

*Changer ton regard sur toi avec
douceur*

Jour 6 — Se projeter

*Retrouver de l'élan et créer de
nouvelles habitudes*

Jour 7 — S'aligner

*Intégrer, ancrer et repartir plus
alignée*

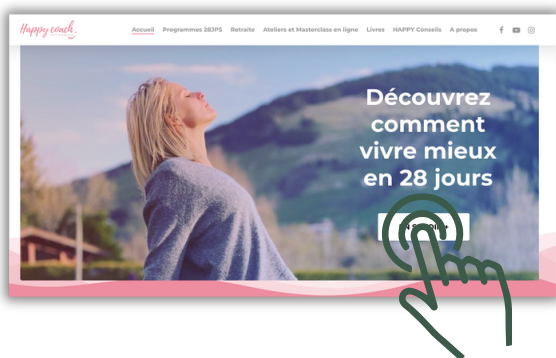
*Tu n'as rien
à devenir.
Tu as juste à
revenir à toi.*



SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



DÉCOUVRE MON UNIVERS



INSCRIS-TOI À MA NEWSLETTER

Pour + de bonheur au quotidien ✨

Prénom*

Ton adresse e-mail*

JE M'ABONNE

