

Du stress au
calme intérieur



Se reconnecter
à soi



Introduction

Dans un **quotidien** souvent marqué par la **pression**, la **dispersion** et le **rythme soutenu**, ce programme de 3 semaines a été conçu comme une **parenthèse consciente**, un **espace pour ralentir, se recentrer et se reconnecter à soi**.

A travers une **progression douce et respectueuse** du **rythme de chacun·e**, ce parcours invite d'abord à **calmer le stress**, afin de créer un **sentiment de sécurité intérieure**. Il permet ensuite de **renforcer l'ancrage et la stabilité**, pour retrouver une **meilleure écoute de ses besoins**. Enfin, il ouvre la voie au **déploiement du potentiel**, en soutenant la **confiance, l'élan intérieur et l'expression de ce qui est juste pour soi**.

Chaque semaine s'appuie sur des **pratiques simples, variées** et le **soutien subtil des huiles essentielles**, utilisées comme des **alliées sensibles et non intrusives**. Ce **programme ne cherche pas à transformer à tout prix, mais à accompagner un retour à l'essentiel, dans la douceur, la présence et l'authenticité**. Un chemin pour se déposer, s'aligner et rayonner, pas à pas.



Pourquoi un programme sur 21 jours ?

21 jours représentent un temps juste pour **initier un changement en profondeur, sans brusquer**. C'est une durée qui permet au corps et au système nerveux de s'adapter progressivement, de créer de nouveaux repères et d'installer des pratiques simples dans le quotidien. Ce rythme favorise la régularité, l'intégration et l'écoute de soi, tout en laissant l'espace nécessaire pour observer ses ressentis et ajuster son cheminement. En 21 jours, **il ne s'agit pas de se transformer, mais d'amorcer un mouvement durable vers plus de calme, de clarté et de présence à soi ainsi qu'une prise de conscience**.

Dans plusieurs pratiques, comme l'énergétique, la kinésiologie et bien d'autres, on dit que 21 jours correspond à un cycle de renouvellement cellulaire et que c'est donc le temps nécessaire pour qu'un soin soit pleinement intégré.

Pourquoi ce programme a-t-il été créé ?

J'avais à cœur de **retransmettre différentes pratiques, expériences et lectures qui m'ont impactées positivement** et d'en faire un concentré pour faciliter chacune des 3 étapes citées plus bas.

Comme un stage intensif, une immersion qui facilite l'efficacité du processus.

Ce programme m'a été inspiré par l'échec des bonnes résolutions prises en début d'année. La manière dont ces résolutions sont prises est très souvent complètement en décalage avec ce dont nous avons réellement besoin : **ajouter de tâches à accomplir alors que nous sommes tous · toutes déjà débordés** ; **vouloir mettre des actions en place alors que la période hivernale ne s'y prête pas** ; et **miser davantage sur le "faire plus" et "avoir plus" au lieu d'être simplement et d'investir du temps et d'autres moyens dans son évolution personnelle**. Car ce que nous voulons tous c'est atteindre la paix intérieure, le bonheur et limiter la résistance face aux aléas de la vie (qu'on ne peut pas éviter !).

Un petit mot au passage sur les différentes temporalités...

Voici un extrait du livre de Nathalie Geetha Babouraj - **Danse avec le chaos créateur** :

*“Si je te dis **Chronos**, est-ce que cela te parle? Le temps linéaire, créé par l'humain : les années, les mois, les jours, les heures, les minutes, les secondes... Chronos n'a pas été créé pour ressentir mais pour performer.*

*Heureusement, les Grecs ont décrit une autre temporalité : **Aiôn**, c'est-à-dire le temps des cycles de la nature, comme les cycles jour/nuit, les saisons, les marées, les cycles hormonaux, la lune... C'est une temporalité qui demande de ressentir.*

*Les Grecs sont allés plus loin encore avec le **Kairos** : le temps des opportunités, le temps de l'âme ou des synchronicités. Tu penses fort à quelqu'un, et cette personne t'appelle ! Comme s'il y avait un champ d'informations qui nous reliait les uns aux autres. Les Grecs décrivaient ces trois temporalités qui nourrissent le système nerveux dans sa globalité. Aujourd'hui, nous avons oublié Aiôn et Kairos. Nous pourrions ajouter **Numéros**. Ne cherche pas, c'est ma création. La temporalité du numérique, de l'instantané, qui a des avantages, certes, mais qui ne permet pas de ressentir.”*



Comment ce programme a-t-il été élaboré ?

Ce programme s'appuie sur une approche **globale et intégrative**, combinant des outils issus de différentes **pratiques corporelles, énergétiques et introspectives**.

Les techniques de **kinésiologie** permettent d'explorer les blocages inconscients et de rétablir un équilibre intérieur. Les méthodes de **respiration, visualisations et méditations** soutiennent la régulation du système nerveux et la clarté mentale. Le **tirage d'oracle** et **l'écriture introspective** favorisent l'écoute intuitive et la prise de conscience. La **danse intuitive** et les **activités créatives** remettent le corps en mouvement et stimulent l'expression libre. **L'acupression et la réflexologie** agissent sur les points énergétiques pour soutenir l'ancrage et l'harmonisation globale. Les **huiles essentielles** accompagnent le travail émotionnel par l'olfaction et l'ancrage sensoriel. Des **extraits de livres, des exercices pratiques et des techniques de libération émotionnelle** viennent compléter ce parcours, afin d'agir à la fois sur le corps, les émotions, le mental et l'énergie.

L'ensemble crée une progression cohérente visant l'équilibre, la stabilité et le déploiement du potentiel personnel.

Quel est le but de ce programme ?

L'objectif de ce programme est de vous permettre d'**identifier les expériences les plus transformatrices et efficaces pour vous**, afin de **bâtir progressivement votre propre routine d'ancrage et d'équilibre**. Il s'agit d'une invitation à porter un regard lucide sur vos **comportements automatiques, sur l'impact du stress et sur les conséquences d'un manque d'ancrage dans votre quotidien**.

Cependant, il est essentiel de rappeler qu'un véritable changement est un processus qui ne se réalise ni en quelques jours, ni de manière spectaculaire. **Modifier des habitudes et transformer des schémas ancrés parfois depuis des années demande du temps, de la répétition et une immense bienveillance envers soi-même**.

Contrairement aux promesses de métamorphoses instantanées qui saturent souvent les réseaux sociaux, l'évolution durable est un chemin lent, progressif et profondément personnel. **Ce programme ne propose pas de solution magique, mais sème des graines : les changements les plus solides sont ceux qui s'installent en douceur, loin de l'agitation, pour s'intégrer naturellement et durablement dans la trame de votre vie**.

Accepter que le rythme de l'évolution humaine soit plus proche de celui de la nature que de celui d'un algorithme est, en soi, le premier pas vers une transformation véritable.



Comment utiliser ce programme ?

Il est important, je pense, de se synchroniser avec les saisons, cela permet d'accompagner notre énergie naturelle et de travailler en harmonie avec les cycles de la nature (plutôt que de lutter contre et de culpabiliser en cas "d'échec").

Selon la période de l'année, le programme peut être utilisé de manière différente : en automne ou en hiver, la période est particulièrement propice à la réflexion et à la gestation de projets, à l'analyse des expériences récentes et des enseignements tirés, pour déterminer vers quoi l'on a envie de tendre. Au printemps ou en été, l'énergie est plus favorable à la mise en action concrète : c'est le moment de transformer les idées et les intentions en projets tangibles, tout en restant connecté-e à son rythme et à ses ressentis.

Il est toujours intéressant, à tout moment de l'année je pense, de faire un bilan et de se poser des questions simples : suis-je aligné-e avec mes envies, mes valeurs, mes choix et mes actions dans mon quotidien, dans ma vie personnelle et professionnelle ?

1



Calmer le stress

La première semaine est une invitation à ralentir et à apaiser le système nerveux. Elle permet de relâcher les tensions accumulées, de retrouver un sentiment de sécurité intérieure et de créer un espace propice au repos et à l'écoute de soi. Une base essentielle pour s'engager dans le programme avec plus de présence et de sérénité.

2



Ancrage & Stabilité

Après l'apaisement, cette semaine soutient le retour à soi et à ses repères intérieurs. Elle aide à se reconnecter au corps, à stabiliser l'énergie et à clarifier ce qui est juste pour soi. L'ancrage favorise une meilleure compréhension de ses besoins et renforce la capacité à avancer avec discernement.

3



Déployer son potentiel

Cette dernière semaine accompagne l'ouverture à ses ressources et à son élan naturel. À partir d'un état plus calme et aligné, il devient possible d'explorer sa confiance, d'oser prendre sa place et d'exprimer pleinement ce qui nous anime. Un temps pour rayonner avec authenticité et douceur.

Je vous propose pour ce premier jour de faire un point sur la notion de Stress et de vous questionner à ce propos. Nous nous appuieront ensuite sur la cohérence cardiaque pour réduire celui-ci, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Le stress, c'est quoi ?

Le stress désigne la réponse naturelle de notre corps et de notre esprit face à une situation perçue comme exigeante, menaçante ou inhabituelle. Il se manifeste non seulement par l'anxiété, la tension ou le sentiment d'être "débordé", mais également à un niveau physiologique, comme une réaction de survie déclenchée par le système nerveux. Cette réponse, appelée « **réaction de lutte, fuite ou immobilisation** », mobilise l'énergie du corps pour faire face à l'événement : accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, sécrétion d'adrénaline et de cortisol, respiration plus rapide, attention accrue.



Mais attention...

Le stress ne se limite pas à l'anxiété ou aux tensions psychiques : il peut également être **physiologique**, lorsque le corps doit s'adapter à une situation inhabituelle ou exigeante. Parmi les exemples courants :

- **Effort physique intense** : sport intense, entraînements longs ou trop fréquents...
- **Traumatismes corporels** : chirurgie, blessures, infections, brûlure...
- **Changements environnementaux** : froid / chaleur extrême, altitude, décalage horaire...
- **Déséquilibres biologiques** : manque de sommeil, carences nutritionnelles, pathologie...
- **Expositions répétées à des stimuli** : bruits forts, rythme de vie soutenu, pollution, sollicitations constantes.

Dans chacun de ces cas, le corps réagit par une mobilisation d'énergie, des modifications hormonales et physiologiques, exactement comme pour le stress émotionnel, **il est donc important de prendre conscience de l'accumulation des différents stress.**



Quels sont les manifestations ?

Elles peuvent être **physiques** (tensions musculaires, maux de tête, troubles digestifs, fatigue, sommeil perturbé, palpitations...) ; **émotionnels** (irritabilité, anxiété, inquiétude, difficultés de concentration, perte de confiance...) et **comportementaux** (agitation, procrastination, isolement, dépendances, troubles alimentaires...).

Répercussions du stress prolongé

Un stress **chronique** ou **mal géré** peut avoir des conséquences sur la **santé** et le **bien-être** :

- Épuisement physique et mental pouvant aller jusqu'à la fatigue surrénalienne
- Troubles du sommeil et de la récupération
- Douleurs chroniques / Troubles de la libido
- Hypertension artérielle et risque accru d'infarctus/AVC
- Affaiblissement des défenses (infections à répétition) et inflammation chronique
- Reflux, brûlures d'estomac, ballonnements et dérèglement du microbiote
- Stockage des graisses (zone abdominale) et résistance à l'insuline
- Troubles de la mémoire, brouillard mental et épuisement (burn-out)

Chakras concernés :

Le Chakra Racine (Muladhara) : Le stress de survie

C'est le stress lié à l'insécurité fondamentale.

- **Origine** : peur du manque (argent, travail), peur pour sa sécurité physique, changements de vie brutaux (déménagement, rupture).
- **Sensation** : on se sent "déraciné-e", avec une envie de fuir. C'est le fameux mode "survie".

Le Chakra du Plexus Solaire (Manipura) : Le stress de pression

C'est le siège des émotions et du contrôle. C'est le chakra le plus souvent "noué" par le stress moderne.

- **Origine** : surcharge de travail, sentiment d'impuissance, peur du jugement des autres, perfectionnisme, manque de confiance en soi.
- **Sensation** : une barre au creux de l'estomac, des problèmes digestifs, une sensation d'oppression.

Le Chakra du Troisième Œil (Ajna) : Le stress mental

C'est le stress de la saturation cognitive.

- **Origine** : trop d'écrans, trop d'informations, analyse constante, incapacité à "débrancher" le cerveau.
- **Sensation** : maux de tête, fatigue oculaire, confusion mentale, insomnies car le flux de pensées ne s'arrête jamais.



Exercice pratique

Je vous propose maintenant de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Quels retentissements du stress je ressens en ce moment-même ou régulièrement ?*
- *Quels sont les impacts sur ma vie personnelle, professionnelle, familiale et sexuelle ?*
- *Noter de 0-10 votre niveau de stress*

Respiration

Passons maintenant à l'exercice de respiration : la **cohérence cardiaque**.

Pour une efficacité optimale, l'idéal est de la pratiquer 3 fois par jour, en effectuant 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Le déroulement technique :

1. La posture : installez-vous le dos bien droit, les deux pieds à plat sur le sol pour favoriser l'ancrage. Cette position permet au diaphragme de bouger librement.
2. L'inspiration : inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre. Imaginez que vous aspirez une énergie calme.
3. L'expiration : expirez par la bouche pendant 5 secondes, comme si vous souffliez dans une paille, sans forcer. Sentez les tensions quitter votre corps.
4. Le rythme : enchaînez ces cycles sans temps d'arrêt entre l'inspire et l'expire pour créer une "vague" respiratoire fluide et régulière.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique :

“Je m'autorise à respirer et ralentir”

