

amazone

la méthode

GUIDE GRATUIT

3 signaux qui indiquent que ton système nerveux est en surcharge

Comment les reconnaître ? Ce que dit la science et un protocole simple et rapide pour chacun.

Fleur Soula

INFIRMIÈRE · PRATICIENNE EN RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Tu n'es pas « trop sensible ».

Quand la pression dure et que la récupération ne suit pas, le corps garde un niveau d'alerte élevé, même quand la journée est finie. Ce n'est pas un défaut de caractère : c'est un système nerveux qui n'a plus l'occasion de redescendre.

Ce guide t'aide à repérer **trois signaux concrets**. Pour chacun, tu trouveras ce que tu peux remarquer au quotidien, ce que les études disent (et ne disent pas), et un protocole court à tester dès ce soir.

COMMENT L'UTILISER

- 1 Lis les trois signaux. Note ceux dans lesquels tu te reconnais.
- 2 Fais un protocole ou les trois, mais reste très régulière : chaque jour, une semaine.
- 3 Observe ce qui change : ton corps, ton sommeil, la vitesse à laquelle tu redescends.

Ce guide n'est pas un diagnostic. Je suis infirmière : je te donne des repères et des pratiques simples, qui ne remplacent pas un avis médical. Si tes symptômes durent ou t'inquiètent, parles-en à ton médecin (voir la dernière page).

« Le stress n'est pas dans ta tête seulement. Il s'installe dans ton corps, ta respiration, ton sommeil. C'est aussi par là qu'il se régule. »

1

SIGNAL 1 / 3

Ton corps ne se détend plus

CE QUE TU REMARQUES

Tu as les épaules tendues. La nuque également. Les mâchoires serrées. Peut-être les mains crispées, et même lorsque tu dors. Cela peut se traduire par des douleurs physiques. Et lorsque tu touches tes trapèzes, tu peux sentir qu'ils sont très tendus. **Le dos encaisse aussi, comme les épaules** : entre les omoplates, dans le haut du dos, parfois jusqu'aux lombaires.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le stress mental augmente l'activité musculaire du trapèze, le muscle de la nuque et des épaules. Chez les personnes qui ont des douleurs nuque-épaules, on observe surtout un manque de « détente » et une activation du corps qui persiste en dehors du travail. *Ce sont des associations observées, pas une cause unique.*

PROTOCOLE · AUTOMASSAGE DES TRAPÈZES, DES MÂCHOIRES ET DU DOS

- 1 **Installe-toi**, assise le dos droit ou allongée sur le dos : les deux positions fonctionnent. Tu peux utiliser un peu d'huile de massage. Pose la main gauche sur le trapèze droit, entre la nuque et l'épaule.
- 2 **Pince le muscle** entre le pouce et les doigts, ou appuie avec la pulpe des doigts. Garde une pression ferme mais supportable, 5 à 10 secondes, sur chaque point de tension, en expirant longuement.
- 3 **Relâche, puis déplace-toi** de quelques centimètres et recommence. Change de côté.
- 4 **Masse aussi tes mâchoires**. Du bout des doigts, fais de petits cercles devant les oreilles et le long de la mâchoire, bouche entrouverte.
- 5 **Masse ton dos avec une balle**. Allongée sur le dos, genoux fléchis, glisse une balle de tennis ou de massage sous le haut du dos, à côté de la colonne (jamais dessus). Reste 20 à 30 secondes sur un point sensible en respirant longuement, ou fais de petits va-et-vient pour masser, puis change de zone. Tu peux aussi la caler entre ton dos et un mur.
- 6 **Respire lentement pendant tout le massage**, avec de longues expirations, comme dans le soupir cyclique (voir page 6).

Prudence : pas de pression sur une douleur vive, une zone gonflée ou un engourdissement dans le bras ou la jambe, ni directement sur la colonne vertébrale.

2

SIGNAL 2 / 3

Ton mental ne s'arrête jamais

CE QUE TU REMARQUES

Tu rejoues la réunion sous la douche. Tu racontes tes problèmes de travail tout le week-end. Tu prépares mentalement des conversations qui n'ont pas eu lieu. Ton corps est à la maison, ton attention est restée au bureau.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les chercheurs appellent cela la **cognition persévérative** : la rumination (revenir sur le passé) et l'inquiétude (anticiper l'avenir). Elle semble prolonger l'activation du stress bien après la fin de l'événement. On sait que la rumination nuit à la qualité du sommeil.

Pourquoi le journaling détend. Écrire à la main sollicite le cerveau autrement que taper : une étude en électroencéphalographie a observé des connexions cérébrales plus riches pendant l'écriture manuscrite. Ce geste lent invite à l'introspection et à l'apaisement, et mettre ses émotions en mots est une forme de régulation émotionnelle.

PROTOCOLE · SAS DE DÉCOMPRESSION · 3 MIN

- 1 Le soir, en rentrant du travail, avant de commencer ta « deuxième journée ». Écris à la main, dans un carnet, ce que tu as en tête et qui pourrait continuer de tourner en boucle toute la soirée. Donne-toi seulement une ou deux minutes, pas plus.
- 2 Ferme le carnet. Geste simple, mais volontaire : la journée est rangée quelque part. Repasser tout le contexte encore et encore n'avancera à rien.
- 3 Ferme les yeux. Ralentis ta respiration sur quelques cycles, en soupir cyclique (voir page 6). Une minute suffit. Installe ta présence ici et maintenant, là où tu es. Puis projette-toi dans ta soirée, dans ces moments avec les tiens ou pour toi, et formule en silence l'intention que tu veux lui donner.

En tout, ce protocole dure 3 minutes : c'est ton sas de décompression avant ta soirée.

3

SIGNAL 3 / 3

Ton sommeil n'est pas réparateur

CE QUE TU REMARQUES

Tu dors, mais tu te lèves fatiguée. L'endormissement est long. Tu te réveilles vers 3 h et ta tête repart aussitôt. Pendant le sommeil, le corps peut rester tendu : mâchoires serrées, mains crispées, épaules contractées.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Quand la tête tourne, le sommeil en pâtit : on s'endort plus difficilement, on dort moins bien et souvent moins longtemps. Ce n'est pas seulement *combien* tu dors, mais *comment* tu dors.

Couchée stressée, levée épuisée. Se coucher avec le stress de la journée encore dans le corps, c'est passer la nuit en demi-alerte : le sommeil est plus léger, plus haché, moins réparateur. On peut dormir huit heures et se lever épuisée. C'est pour cela qu'il vaut la peine de faire redescendre le système nerveux avant de se coucher.

PROTOCOLE · RITUEL DU SOIR

- 1 Baisse les lumières et les écrans 30 minutes avant le coucher, si tu peux.
- 2 Prends une douche tiède avant de dormir, pour détendre les muscles.
- 3 Masse-toi avec de l'huile. Garde-la sur ta table de nuit et prends un petit moment pour masser les zones tendues de la journée, surtout les pieds.
- 4 Jambes au mur, jambes en l'air, et respire ici en soupirs cycliques (voir page 6), avec une expiration deux fois plus longue que l'inspiration.
- 5 Respire de la lavande vraie. Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), à respirer.
- 6 Dans le lit, dépose tout le poids de ton corps. Garde le souffle long et fais un scan corporel pour détendre chaque zone.
- 7 Si tu te réveilles la nuit : respire un peu de lavande, reviens au souffle long (soupir cyclique), dépose le poids du corps dans le lit et refais le scan corporel.

Huile essentielle : à respirer, jamais pure sur la peau. En cas de grossesse, d'asthme ou d'allergie, demande d'abord un avis.

Le soupir cyclique

C'est la respiration utilisée dans les trois protocoles. Elle est simple et sans matériel.

- 1 **Inspire** par le nez, normalement.
- 2 **Ajoute une seconde inspiration** courte par le nez, pour remplir un peu plus les poumons.
- 3 **Expire lentement par la bouche**, en pinçant les lèvres pour ne laisser qu'un tout petit trou, comme si seul un fil pouvait passer entre elles. L'air a moins d'espace pour sortir : il s'échappe plus lentement. L'expiration dure environ deux fois plus longtemps que l'inspiration.
- 4 **Répète** pendant 1 à 5 minutes.

Des études ont montré que 5 minutes par jour pendant un mois de soupir cyclique ont amélioré l'humeur davantage que la méditation de pleine conscience, avec une baisse de la fréquence respiratoire. Les deux approches ont réduit l'anxiété de façon comparable. C'est un outil de régulation simple et à ta portée.

ET MAINTENANT ?

Si tu t'es reconnue à travers ces signaux, ton système nerveux te dit quelque chose. Apprendre à le réguler, sans attendre l'épuisement, c'est le cœur de **La Méthode Amazone** : yoga, respiration et pratiques corporelles pour retrouver de la marge, dans le corps et dans la tête.

Si tu as besoin d'en parler davantage, je t'offre **un échange de 30 minutes** pour faire le point sur ta situation et voir ce qui pourrait t'aider.

Réserve ton échange offert

Un appel gratuit de 30 minutes avec Fleur,
infirmière et praticienne en régulation du système nerveux
calendly.com/fleur-hyndyoga/30min



Quand consulter ? Consulte ton médecin si tu as des palpitations, des douleurs thoraciques, un sommeil très perturbé depuis plusieurs semaines, une fatigue qui ne s'améliore pas au repos, une perte d'intérêt pour ce que tu aimais, ou des idées sombres. Ces signes méritent un avis médical, et pas seulement des exercices de respiration.