

Routine du soir

Déchargement & recentrage

(pour relâcher, intégrer et revenir à soi)

Ttite lumière, cette fiche routine matinale est à utiliser si tu ressens :

- ★ Une **surcharge mentale** ou émotionnelle en fin de journée
- ★ Du **stress résiduel**, des **tensions** dans le corps
- ★ Des **pensées qui tournent en boucle** avant de dormir
- ★ Une **sensation de tête oubliée** pendant la journée
- ★ Le **besoin de te retrouver, d'ancrer une énergie calme** et alignée

Mais attention, la toute première chose à faire est de lâcher les écrans au moins 1 heure avant ton sommeil si tu veux optimiser les effets de cette routine...

Ce que cette routine permet :

- Libérer les tensions accumulées dans le corps et l'esprit
- Mettre fin à la journée avec conscience
- Évacuer ce qui n'a plus besoin de rester
- Revenir à toi avant de glisser vers le sommeil

Moment idéal :

30 min à 1h avant le coucher (à adapter selon ton rythme)

Matériel :

- Carnet ou feuille libre
- Stylo
- Musique douce (*facultatif*)
- Huile essentielle, tisane, encens (*si cela te fait du bien*)

Déroulé de la routine + exemples détaillés :

1. Écriture de décharge

Prends 5 à 10 minutes pour écrire **tout ce que tu ressens sans filtre**.

Ce que tu as vécu, ce qui t'a contrariée, fatiguée, agacée.

Tu peux écrire en mode "brut", sans chercher à comprendre, **juste pour vider**.

2. Le point d'ancrage

Note UNE chose que tu veux retenir de ta journée.

Ça peut être un mot, un geste, un ressenti **positif**.

C'est ton "fil d'or", ton souvenir lumière.

3. Respiration de recentrage (3 min)

Assise ou allongée, pose une main sur le cœur.

Inspire en pensant : "Je relâche..."

Expire en pensant : "...et je reviens à moi."

Fais 7 cycles minimum.

4. Phrase d'intention pour la nuit

Exemples :

"Je me donne la permission de me reposer pleinement."

"Je laisse mon corps intégrer ce qu'il a vécu."

"Je rends à l'univers ce qui ne m'appartient pas."

ou la phrases qui semble te convenir ce soir (JE / présent/ positif - pas de JE NE VEUX PAS)

Mantra à ancrer :

Je m'allège. Je m'apaise. Je me retrouve

Astuce douce :

Tu peux ajouter un petit rituel bonus :

→ Une tisane en conscience

→ Une goutte d'huile essentielle sur le plexus

- Un auto-massage du visage ou des mains
- Un murmure à ton corps : Merci pour cette journée... je suis là.
- Un soin REIKI offert veille de pleine lune

