



LE
PROGR' *Ame*

Welcome!

Ce programme est né d'un constat simple.

Beaucoup d'entre nous passent des années à essayer de se corriger. À vouloir être plus disciplinées, plus stables, plus efficaces, plus fortes. Comme si notre fatigue, notre anxiété ou notre sensibilité étaient des défauts à réparer.

Et pourtant, plus nous nous forçons, plus la tension augmente.

J'ai moi-même traversé cette lutte. Chercher à faire mieux, faire plus, faire autrement. Jusqu'à comprendre que le problème n'était pas un manque de volonté, mais un manque de compréhension. Nous ne sommes pas des projets à optimiser. Nous sommes des systèmes vivants avec:

- Un corps qui a ses limites.
- Un système nerveux qui cherche la sécurité.
- Une énergie qui fluctue.
- Des émotions qui ont une fonction.

Ce programme ne vous demandera pas de devenir une version idéale de vous-même. Il vous invitera à observer votre fonctionnement réel. À comprendre plutôt que corriger, à avancer doucement, à faire un module à la fois. Il n'y a ici aucun objectif de performance, pas de rythme imposé, pas de compétition silencieuse, seulement un cadre pour apprendre à vous respecter. Ce programme est vivant.

Vous pourrez y revenir, l'explorer différemment selon les périodes de votre vie. Il s'adapte à vous — et non l'inverse. Si vous avancez avec douceur et lucidité, vous découvrirez peut-être que ce que vous cherchiez à changer était simplement à comprendre. Moins de lutte. Plus de cohérence.

Alors j'espère que ce programme vous aidera comme il m'a aidé. Bonne découverte de vous-même :)

with Love, Laurie

Comment utiliser ce programme?

Ce programme s'adapte à vous et à votre rythme. C'est pourquoi nous aborderons donc un sujet par module et ce sera à vous de définir l'objectif du module pour vous ainsi que du temps nécessaire pour le réaliser.

Attention! Le programme est dense et vous aide à vous comprendre sur plusieurs domaines. Il s'agit d'une réelle implication envers vous-même pour aller vers une vie qui vous ressemble. Ce n'est pas facile, ce n'est pas la solution miracle, tout dépendra de vous et de votre investissement. Alors, motivé(e)?

Il sera important en chaque début de module de remplir les objectifs et à la fin de faire le bilan pour bien suivre son évolution.

Je vous conseille d'avoir un carnet qui vous sert comme support ou bien vous pouvez également imprimer les pages nécessaires de ce workbook.

Vous verrez, je ne vous surcharge pas, volontairement, de savoir. Parce que je pense qu'avec l'écoute de soi on en apprend beaucoup plus que dans tous les bouquins. Cependant je vous fournirai quelques notions et surtout si vous souhaitez en apprendre plus, à la fin de chaque module vous retrouverez les thématiques que vous pouvez approfondir.

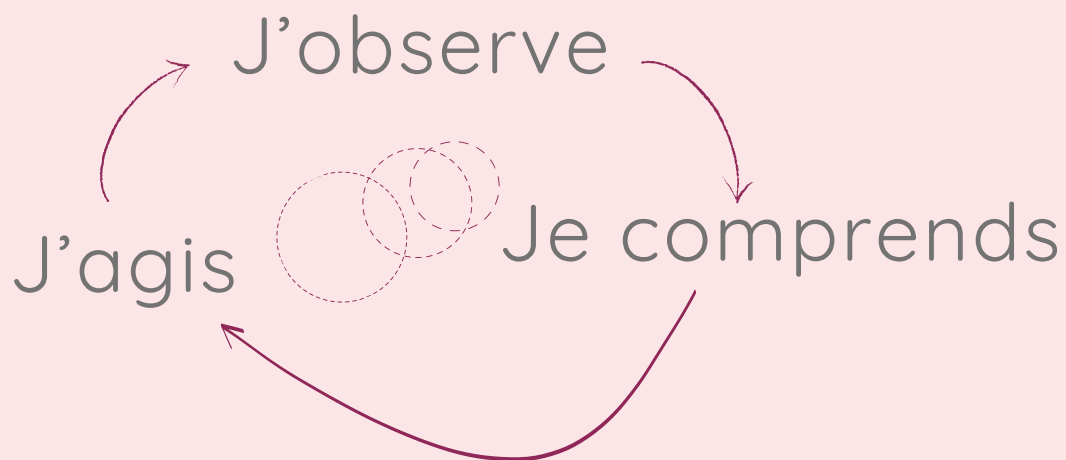
Le cycle

Ici nous partirons d'une formule assez simple mais qui se révélera efficace sur le long terme:

- dans un premier temps je m'observe, je regarde ce qui se passe en moi, mes émotions, mon énergie, etc...
- dans un second temps je comprends, j'essaye d'analyser pour comprendre d'où peut venir le potentiel déséquilibre
- et enfin j'agis: je mets en place une action, une micro-adaptation pour essayer de changer ce déséquilibre.

Puis on revient au premier stade: j'observe comment je réagis à ce micro-changement, j'analyse et j'ajuste. Jusqu'à trouver l'équilibre que nous convient.

Alors je vous l'accorde, ce n'est pas la méthode la plus rapide, je ne vous donne pas une solution toute prête où vous n'avez plus qu'à exécuter. Par contre je vous propose de trouver VOTRE solution. Celle qui fera que votre vie vous conviendra à vous et à personne d'autre. Parce que chaque personne est différente et qu'il n'y a que soi pour savoir ce qui nous fait réellement du bien ou nous.



Un aperçu du programme

Phase 1:

Corps & Système nerveux
Modules 1 à 12

Phase 2:

Émotions & Relations
Modules 13 à 20

Phase 3:

Alignement & Réalisation
Modules 21 à 29



Module n°0

Préparation et intentions

Poser le cadre et se connecter
à soi

Introduction

Avant de plonger dans la découverte de votre système biologique, cognitif et nerveux, il est essentiel de préparer votre terrain interne.

Beaucoup de programmes échouent parce que l'on commence par "faire" sans comprendre pourquoi ou sans aligner les intentions.

Ce module a pour objectif :

Installer un cadre mental, émotionnel et pratique pour tirer le meilleur parti du programme.

On ne cherche pas à se transformer, mais à s'observer et s'aligner.

Les objectifs du module 0

- Comprendre l'esprit du programme : observation, acceptation, micro-adaptation
- Poser vos intentions personnelles
- Créer votre espace d'observation pour les journaux et cartes
- S'initier à l'auto-compassion et à l'observation sans jugement

L'espace d'observation

Choisissez le support sur lequel vous allez suivre le programme

- Carnet, document numérique, en ligne

Établissez une **routine d'observation**

- 5 à 10 min par jour pour noter vos observations
- Moments possibles : matin (réveil), après repas, fin de journée
- Objectif : capturer votre énergie et vos sensations réelles, pas juger

L'observation est la première micro-adaptation. Elle transforme vos données en connaissance de soi.

Posez vos intentions

- Qu'est-ce que vous attendez de ce programme ?
- Quels aspects de votre vie souhaitez-vous comprendre ou stabiliser ?
- Quelle place êtes-vous prêt(e) à donner à l'expérimentation et à la micro-adaptation ?

Exercice

Écrivez vos intentions en 3 phrases :

1. Une intention liée à votre corps et votre énergie
2. Une intention liée à votre mental, vos pensées et vos habitudes
3. Une intention liée à votre système nerveux, votre stress et la régulation

Ces intentions vous serviront de boussole tout au long du programme. Si vous ne connaissez pas encore vos intentions ce n'est pas grave, ça viendra en cours de route.

Auto-compassion et observation

- Observez vos réactions **sans jugement** : fatigue, anxiété, lenteur, pensées récurrentes
- Évitez de chercher à "corriger" dès le départ
- Micro-adaptation : noter simplement ce qui se passe, avec curiosité
-

L'auto-compassion est la base d'un changement durable, sans pression ni culpabilité.

Mise en place pratique

1. Créez votre carnet / journal (à la fin de chaque module, vous avez plusieurs pages notes dédiées à l'écriture si besoin).
2. Notez vos intentions
3. Planifiez vos 7 premiers jours d'observation

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Comprendre les bases de la neuroplasticité et de l'observation consciente
- Études sur l'impact de la prise de notes sur la régulation émotionnelle et l'anxiété
- Journaux thématiques pour sommeil, énergie, humeur, alimentation, mouvement



PHASE 1

Régulation et Stabilisation corporelle

Fondations neuro-physiologiques



Module n°1

Cartographie Biologique

Comprendre son système avant
d'essayer de le changer.

Pourquoi ce module ?

Ce module n'est pas du « développement personnel » au sens habituel. Il ne vise pas à te rendre plus performante ou plus disciplinée. Il vise à répondre à une question simple et radicale :

Comment fonctionne ton organisme, réellement ?

Tu es d'abord un système biologique. Si tu construis contre ce système, tout devient lutte. Si tu comprends le terrain, tu peux concevoir avec lui. Ici on observe, on cartographie, on comprend — pas d'optimisation forcée, pas de culpabilisation.

Rappel: Ce module n'est pas un substitut médical. Il t'aide à observer et à prendre des décisions éclairées.

Tes objectifs

Ce module peut être réalisé en :

- 7 jours (format immersion)
- 2 semaines (format progressif)
- 3 semaines (format doux)

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre mes variations d'énergie
- ☐ Identifier mes limites biologiques
- ☐ Réduire la culpabilité liée à la fatigue
- ☐ Observer mes rythmes réels
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais clarifier à la fin de ce module :

1. L'énergie n'est pas morale

Il est important de se rappeler que:

- La fatigue n'est pas un manquement de volonté.
- La baisse de motivation n'est pas un défaut de caractère.
- L'anxiété n'est pas une preuve d'échec moral.

Il s'agit de quelque chose qui se passe dans ton corps, peu importe les raisons. Ce n'est pas de ta faute si tu es fatiguée.

Idée clé : La volonté s'appuie sur une base biologique.

Si cette base est fragile ou épuisée, l'effort mental devient une lutte.

La volonté ne remplace pas une base biologique stable.

Réflexion courte

Où ai-je déjà interprété une limite biologique comme une faute ? Qu'est-ce que cela a généré (culpabilité, sur-effort, isolement) ?

2. Les piliers biologiques

Il y a certaines choses à savoir pour pouvoir bien s'observer. L'objectif sera ici de comprendre un minimum pour pouvoir bien lire son fonctionnement.

Il y a plusieurs piliers biologiques que l'on doit réguler pour se sentir bien. Il faut savoir que nous aborderons plus tard certaines thématiques plus en profondeur (sommeil, alimentation et mouvement), ici c'est juste faire le rapprochement avec les variations d'énergie que l'on peut ressentir afin de poser déjà une première micro-action à la fin de ce module. Vous pouvez décider de faire attention qu'à une seule thématique.

Le sommeil

- **Son rôle** : mémoire, régulation émotionnelle, appétit, sensibilité au stress, motivation.
- **Signes d'impact** : irritabilité, baisse de concentration, hausse d'anxiété.
- **Question utile** : combien d'heures me conviennent réellement ?

Les hormones et les cycles

- Il existe deux cycles: le cycle circadien (jour/nuit), et le cycle menstruel (si concernée)
- Certaines personnes sont plus sensibles aux fluctuations hormonales. Il est bon d'observer notre énergie en fonction de notre cycle menstruel
- **Question utile** : mon énergie varie-t-elle selon mon cycle ?

La glycémie et l'alimentation

- **Variations glycémiques** = chutes d'énergie, irritabilité, « brain fog ».
- **But ici** : observer les effets (pas suivre un régime).
- **Question utile** : ai-je des chutes d'énergie après certains repas ? certains aliments ?

Hydratation et digestion

- Observer s'il y a déshydratation, lenteur digestive, inconfort post-repas, ce sont des indicateurs faciles à suivre.
- **Question utile** : comment je me sens 30-60 min après avoir mangé ?

Mouvement et récupération

- **Noter la différence** entre une activité qui vous recharge (mouvement régulateur) et une activité qui vous vide (surcharge).
- **Question utile** : quel mouvement me régule aujourd'hui ?

Inflammation et santé médicale

- Une fatigue persistante peut venir d'états inflammatoires ou d'un problème médical (ex: SOPK, résistance à l'insuline, etc...)
- **Note** : si quelque chose te paraît anormal, consulte un professionnel de santé.

3. Les limites biologiques non négociables

Chaque corps a des **contraintes structurelles**, sa façon de fonctionner et **ce n'est pas une faiblesse**, c'est une donnée à intégrer, plutôt que de lutter contre elles on va venir travailler avec elles, en les prenant en compte.

Exemples : avoir un besoin élevé de sommeil, une sensibilité au stress, un rythme lent le matin, une nécessité d'un traitement médical, un besoin de solitude, etc...

Exercice rapide : compléter la phrase

- « Mon corps a besoin de _____ . »
- « Quand je ne respecte pas cela, il se passe _____ . »

Traite ces réponses comme des contraintes d'ingénierie, pas comme des failles. Cela te permettra de respecter ton rythme et ton corps et de te sentir mieux.

Notes

4. Journal biologique : protocole 7 jours (observer sans modifier)

Je t'invite ici à venir donc procéder à la première étape qui est l'observation. On va venir s'observer, sans juger et surtout sans chercher à modifier (pour l'instant). L'idée c'est de faire un état des lieux de ton état, de ton fonctionnement. Pendant 7 jours (ou plus), je t'invite à remplir les données suivantes, soyez factuelles, pas dans l'interprétation.

Chaque jour

Remplissez un tableau, à la fin de votre journée où le lendemain matin en remplissant ces informations. Cela prend 5 minutes mais cela vous aidera peut-être déjà à voir un rapport entre votre énergie et certaines habitudes.

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie** (0-10) : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion (OK / lente / inconfort)
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement (ex. petit-déj : œufs + café)
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran** (approx.) : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

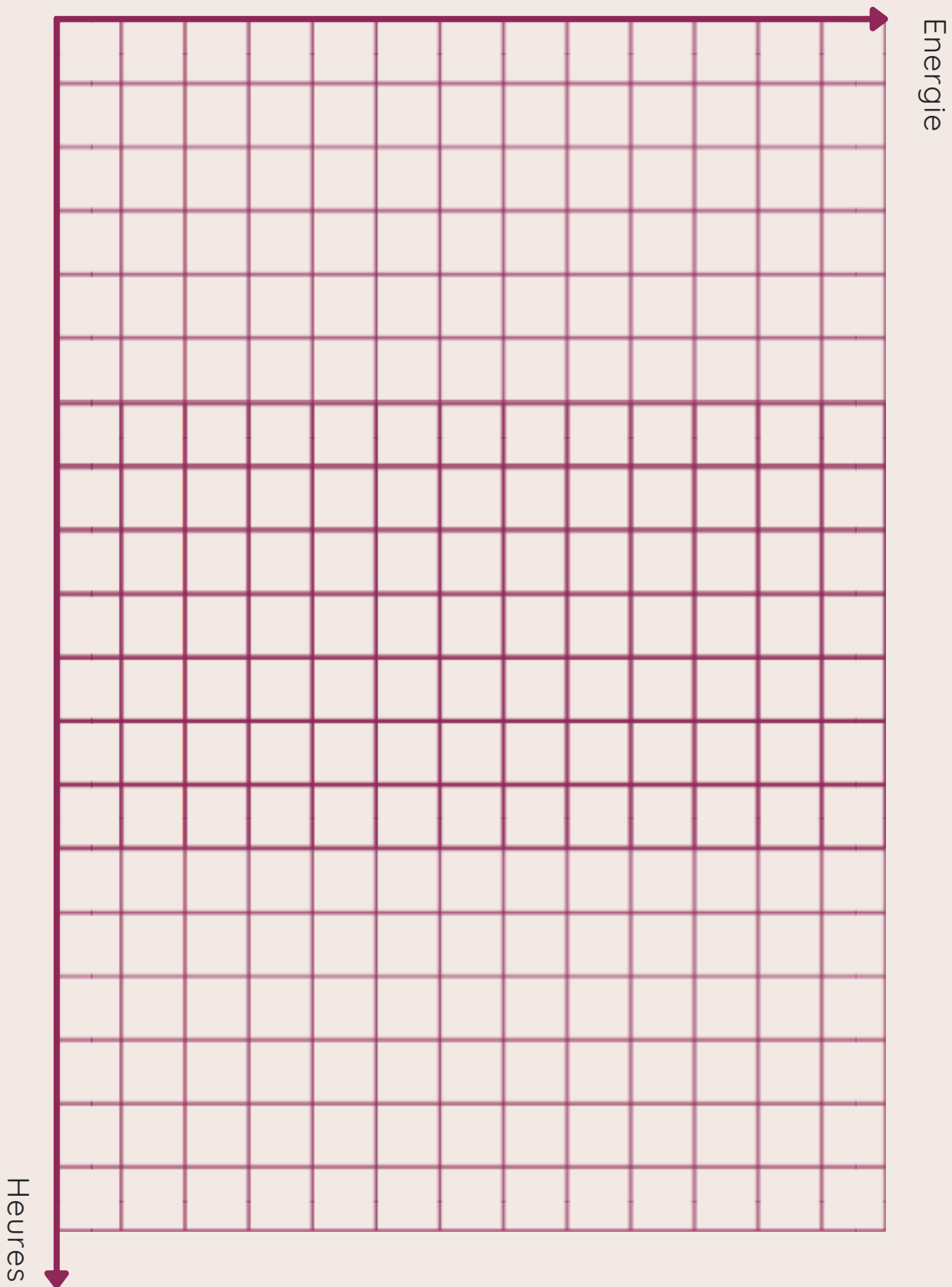
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sommeil							
Energie (matin, midi et soir)							
Corps							
Mental							
Alimentation							
Café / sucre / médicament							
Evenement stressant							
Temps d'écran							
Notes							

S. Cartographie personnelle (comment synthétiser)

À la fin des 7 jours, fais ceci :

1. **Trace ta courbe** d'énergie moyenne sur une ligne (matin→soir), grâce au support fourni la page suivante ou bien sur ton carnet. Il s'agit d'une première carte, d'une première analyse. Elle pourra être réajustée avec le temps.
2. **Repère 3 pics et 3 creux, et note la situation associée** (repas, réunion, réveil, écran, etc.).
3. **Réponds :**
 - Ce qui me vide :
 - Ce qui me recharge :
 - Ce qui semble non négociable :

Notes



6. Micro-adaptation

Après t'avoir observé sous un premier aspect, essaye de choisir une micro-action pour adapter ta vie à ton rythme. Choisis-y en une seule compatible avec ton fonctionnement. Il faut qu'elle soit petite, mesurable et réversible.

Exemples :

- Me coucher 30 minutes plus tôt pendant 7 jours.
- Ajouter une vraie pause de 10 minutes après le déjeuner.
- Boire un verre d'eau toutes les 2 heures.
- Remplacer le café du soir par une infusion.
- Déplacer la tâche la plus exigeante du soir au matin.

Plan d'implémentation :

- Ce que je modifie : _____
- Pourquoi : _____
- Durée test : 7-14 jours
- Comment je mesure l'effet : énergie (0-10), qualité du sommeil, humeur
- Critère d'arrêt/ajustement : si pas d'effet positif ou si effet négatif → revenir en arrière ou ajuster

Bilan de la modification:

Nouvelle micro-action (si nécessaire):

Et vous pouvez répéter le processus autant de fois nécessaire, jusqu'à réussir à avoir un rythme qui colle parfaitement avec votre fonctionnement. Et uniquement le votre. Pas celui de la voisine ;)

Bilan du module

On arrive à la fin de ce module, j'espère que cela aura été un premier pas vers l'écoute de toi et de ton fonctionnement. Il ne tient qu'à toi de mettre en place les actions nécessaires. Je te propose un petit bilan par rapport à tes objectifs du début:

Ai-je identifié mes rythmes réels ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Ai-je clarifié au moins une limite non négociable ?

Mon niveau de compréhension biologique (0-10) :

Ce que je retiens :

Ce que je m'engage à respecter davantage :

Mes prochaines actions ou ce que je souhaite améliorer:

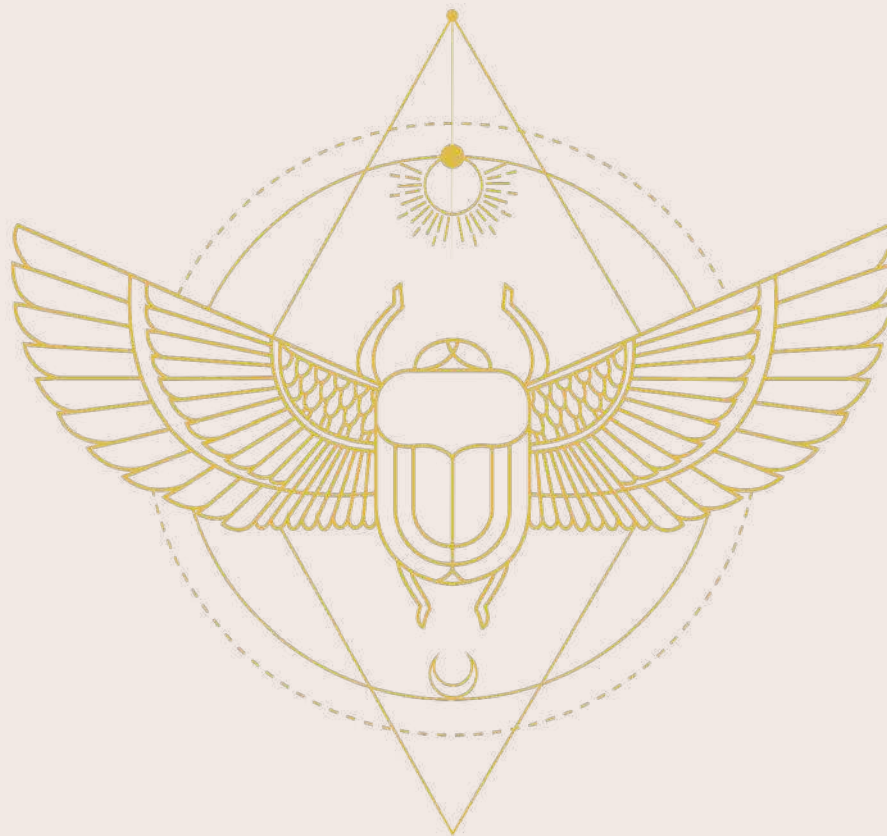
Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Recherches sur les chronotypes et le rythme circadien
- Lien entre inflammation et fatigue chronique
- Rôle du système nerveux autonome dans la gestion de l'énergie
- Études sur l'influence du cycle menstruel sur l'humeur et la concentration
- Podcasts sur la fatigue nerveuse et la surcharge biologique
- Introduction simple à la psycho-neuro-immunologie (PNI)

Conclusion

À l'issue du module tu ne seras pas « transformée », mais tu seras plus lucide : tu auras des données concrètes sur ton fonctionnement. Tu seras moins en lutte contre toi-même et mieux armée pour les prochains modules (sommeil structuré, alimentation, mouvement, régulation nerveuse). Comprendre ton système est le premier acte d'ingénierie, et de respect , envers toi-même.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

Lundi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Mardi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Mercredi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Jendredi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Vendredi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Samedi

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :

- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __

- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:

- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée)
/ motivation __

- **Alimentation** : repas notés brièvement

- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité
approximative

- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot

- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir

- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Notes

Dimanche

- **Heures de sommeil** (endormissement / qualité) :
- **Énergie (0-10)** : matin __ / après-midi __ / soir __
- **Corps** : tension __ / douleur __ / digestion:
- **Mental** : clarté __ / rumination (faible / moyenne / élevée) / motivation __
- **Alimentation** : repas notés brièvement
- **Café / sucre / médicaments** : oui/non + quantité approximative
- **Événements stressants (brefs)** : oui/non + un mot
- **Temps d'écran (approx.)** : matin / après-midi / soir
- **Notes supplémentaires** (ex: règle, cycle lunaire ou autre):

Module n°2

Cartographie Cognitive

Comprendre son
fonctionnement mental réel

Pourquoi ce module ?

Ce module ne cherche pas à te rendre plus positive.

Il ne cherche pas à t'optimiser ni à corriger ton mental. Il cherche à répondre à une question simple et essentielle : comment fonctionne réellement mon système cognitif, mon cerveau, mes pensées ?

Le mental n'est pas une abstraction. C'est une fonction biologique du cerveau.

Il possède :

- une capacité limitée
- une vitesse variable
- une sensibilité au stress
- des mécanismes automatiques de protection
- des biais cognitifs
- un seuil de surcharge
-

Comprendre ton fonctionnement mental, c'est arrêter de l'interpréter moralement en se disant c'est bien ou c'est mal. C'est passer de « je suis défaillante » à « voilà comment je fonctionne ». Et la lucidité réduit souvent plus d'anxiété que n'importe quelle technique.

Lien pour en savoir plus sur le système
cognitif et ce que c'est concrètement.



Cliquez

Tes objectifs

Ce module peut être réalisé en :

- 7 jours (immersion)
- 2 semaines (progressif)

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre ma rumination
- ☐ Réduire ma surcharge mentale
- ☐ Identifier mon profil décisionnel
- ☐ Mieux respecter ma capacité cognitive
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais clarifier à la fin de ce module :

Notes

1. La capacité mentale est limitée

Le cerveau consomme énormément d'énergie. Penser intensément fatigue réellement.

Chaque élément a **un coût** :

- prendre une décision
- se concentrer longtemps
- gérer un conflit
- inhiber une émotion
- anticiper un risque
-

Certaines personnes ont :

- une pensée rapide et synthétique
- une bonne capacité de tri
- une faible tendance à ruminer

D'autres ont :

- une pensée arborescente
- une analyse profonde
- une forte anticipation
- une surcharge rapide

Aucun profil n'est supérieur. Le problème n'est pas toujours ton mental. Il est souvent l'environnement dans lequel tu le forces à évoluer. Evoluer dans un milieu qui ne correspond pas à notre fonctionnement mental peut prendre beaucoup d'énergie et à terme nous épuiser.

Réflexion

- À quel moment de la journée suis-je la plus claire mentalement ?
- Combien de décisions puis-je prendre avant saturation ?
- Ai-je un mental rapide ou profond ?
- Est-ce que je me compare à des profils différents du mien ?

2. Ruminations et anticipation

La rumination n'est pas un défaut moral. C'est un **mécanisme de protection**.

Le cerveau anticipe pour réduire l'incertitude. Il rejoue pour comprendre. Il analyse pour éviter l'erreur. Et souvent c'est en lien avec le passé et le fait de se protéger afin de ne pas revivre quelque chose qui a été difficile pour soi.

Chez certains profils, ce système est plus actif et la rumination augmente souvent avec :

- le manque de sommeil
- le stress chronique
- la surcharge de responsabilités
- une insécurité réelle ou perçue
- une activation nerveuse élevée

Avant de vouloir supprimer la rumination, je vous invite à vous demander ce qu'elle tente de faire, de quoi elle essaye de vous protéger.

Réflexion

- Quand est-ce que je rumine le plus ?
- Suis-je plus vulnérable en fin de journée ?
- Est-ce une tentative de contrôle ? de protection ? d'anticipation ?
- Y a-t-il des déclencheurs récurrents ?

Observer comment agis la rumination aide déjà à la calmer.

3. Charge mentale et surcharge cognitive

La charge mentale est structurelle et c'est quelque chose qu'on ne peut pas changer. Elle ne dépend pas uniquement des émotions. Mais c'est surtout comment notre cerveau classe une liste de choses:

- tâches non terminées
- décisions en attente
- responsabilités invisibles
- conversations non clôturées
- obligations implicites
- exposition constante à l'information

Un cerveau sensible à la surcharge peut entrer rapidement en état d'alerte. Cela peut se manifester par :

- irritabilité
- blocage
- fatigue mentale
- procrastination
- anxiété diffuse

La procrastination est parfois un signal de surcharge, et non pas un manque de discipline.

Exercice: la vidange mentale complète

Liste absolument tout ce qui occupe ton espace mental.

Puis classe :

- Urgent
- Important
- Secondaire
- Inutile
- Imposé par les autres

Observe la différence entre :

ce que ton mental porte et ce qu'il devrait réellement porter car beaucoup de surcharge vient d'un manque de hiérarchisation. Et apprendre régulièrement à hiérarchiser permet d'alléger la charge mentale. Cette hiérarchisation peut se faire par écrit par exemple.

4. Votre profil décisionnel

Certaines personnes :

- décident rapidement
- tolèrent l'incertitude
- acceptent l'erreur
-

D'autres :

- ont besoin d'informations nombreuses
- anticipent longuement
- craignent les conséquences
- ressentent fortement la responsabilité

Si tu fais partie du deuxième groupe, ton système est prudent et un système prudent a besoin de plusieurs choses.

Il a besoin :

- de moins de décisions simultanées
- d'un environnement simplifié
- de temps de réflexion
- de marges d'erreur sécurisées

Réflexion

- Combien de décisions importantes ai-je prises cette semaine ?
- Mon environnement exige-t-il trop de micro-décisions ?
- Puis-je automatiser certains choix ?

S. L'identité mentale réelle vs idéalisée

Il existe souvent un écart entre :

L'identité mentale idéalisée :

organisée, concentrée, rapide, performante.

Et le fonctionnement réel :

variable, sensible, fluctuant, parfois saturé.

Cet écart crée :

- pression
- honte
- fatigue chronique
- auto-critique permanente

Exercice

Essaye de répondre aux questions suivantes:

Mon mental fonctionne ainsi :

La société attend de moi :

Je me juge quand :

Si j'acceptais mon fonctionnement réel comme base de construction, je changerais :

6. Journal cognitif : protocole 7 jours (observer sans modifier)

Pendant 7 jours, observe sans corriger.

Chaque jour note :

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

Puis ajoute :

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Observe les liens éventuels avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Tu cherches des corrélations, pas des jugements. Ici le but sera d'essayer de comprendre comment chaque chose peut t'influencer d'une manière ou d'une autre pour essayer de trouver l'équilibre qui te correspond le mieux.

Lundi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Mardi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Mercredi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Jendi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Vendredi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Samedi

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

Dimanche

- Clarté mentale (0-10)
- Rumination (0-10)
- Capacité de décision (0-10)
- Charge mentale ressentie (0-10)
- Niveau d'anxiété (0-10)

- Déclencheurs identifiés
- Moments de fluidité
- Moments de blocage
- Interactions marquantes

Liens avec :

- sommeil
- alimentation
- stress
- interactions sociales
- temps d'écran
- surcharge de tâches

Notes

7. Cartographie cognitive

À la fin des 7 jours :

- Quel est mon seuil de surcharge ?
- Quelles situations activent fortement mon mental ?
- Quand suis-je fluide ?
- Qu'est-ce qui me vide rapidement ?

Complète :

Ce qui me surcharge :

Ce qui me clarifie :

Ce qui est non négociable pour ma stabilité mentale :

Notes

6. Micro-adaptation

Après t'avoir observé sous un premier aspect, essaye de choisir une micro-action pour adapter ta vie à ton rythme. Choisis-y en une seule compatible avec ton fonctionnement. Il faut qu'elle soit petite, mesurable et réversible.

Exemples :

- réduire les décisions quotidiennes
- externaliser les tâches sur une liste visible
- créer une plage sans interaction
- limiter l'exposition aux réseaux sociaux
- simplifier un domaine précis de ta vie

Complète

Ce que je modifie :

Pourquoi :

Comment j'évalue l'impact :

Observe pendant 7 jours minimum.

Bilan de la modification:

Nouvelle micro-action (si nécessaire):

Et vous pouvez répéter le processus autant de fois nécessaire, jusqu'à réussir à avoir un rythme qui colle parfaitement avec votre fonctionnement. Et uniquement le votre. Pas celui de la voisine ;)

Bilan du module

Je te propose un petit bilan par rapport à tes objectifs du début:

Ai-je identifié mon seuil de surcharge ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Ai-je compris la fonction de ma rumination ?

Mon niveau de clarté sur mon fonctionnement mental (0-10) :

Ce que je retiens :

Ce que je m'engage à respecter davantage :

Mes prochaines actions ou ce que je souhaite améliorer:

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Le concept de charge mentale et ses impacts cognitifs
- Les travaux sur la pensée arborescente (TDAH, HQI, hypersensibilité cognitive)
- Les bases de la cognitive load theory (théorie de la charge cognitive)
- Neurosciences de la rumination et de la gestion attentionnelle
- Approches pour comprendre les biais cognitifs du quotidien

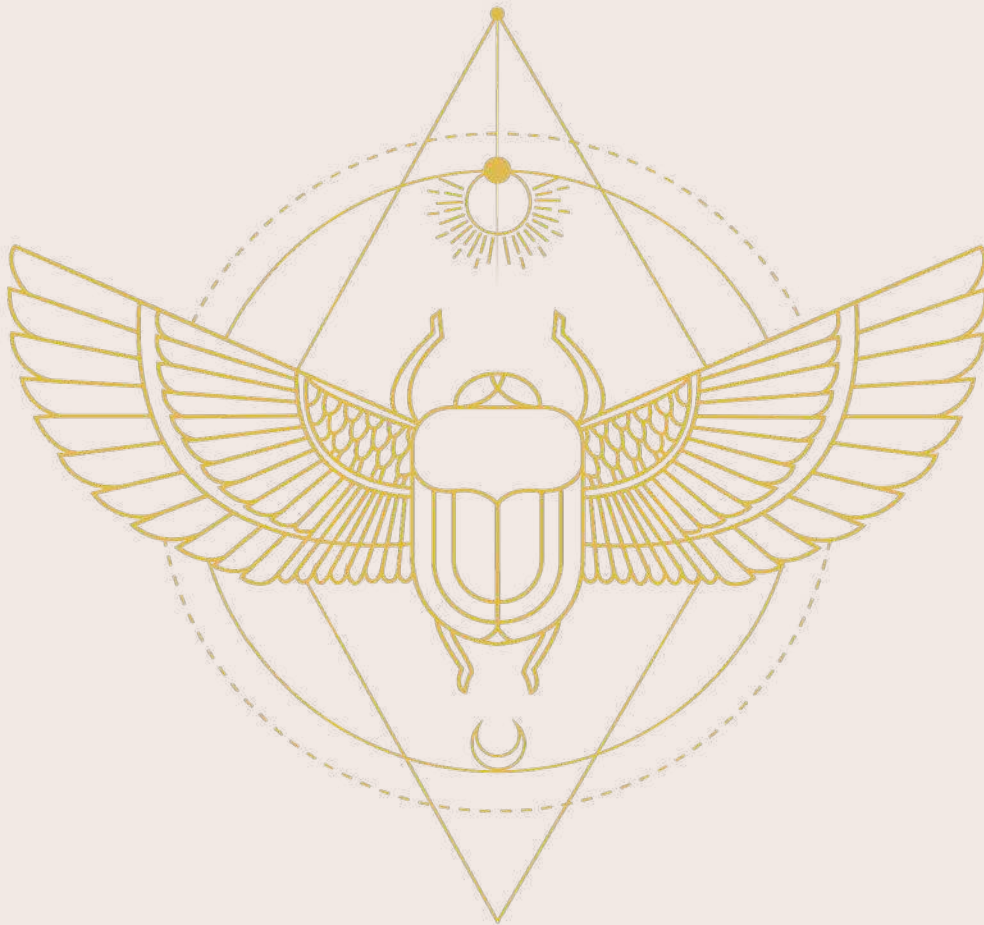
Conclusion

À la fin de ce module, tu ne dois pas penser mieux.
Tu dois te comprendre mieux.
Un mental anxieux n'est pas un mental défaillant.

C'est souvent un mental :

- sur-sollicité
- sur-responsabilisé
- biologiquement fatigué
- nerveusement activé

Plus tu comprends ton fonctionnement réel, moins tu luttas contre lui.
Et moins tu luttas, plus ton énergie revient.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Module n°3

Systeme nerveux et sécurité

Comprendre l'anxiété comme un
mécanisme de protection

Pourquoi ce module ?

Ce module ne cherche pas à supprimer l'anxiété. Il cherche surtout à la comprendre et savoir ce qu'elle met en lumière chez nous. L'anxiété n'est pas un défaut. C'est une façon de fonctionner, c'est une réponse du système nerveux suite à des expériences du passées et souvent un désir de protection.

Ton système nerveux a une mission simple : **assurer ta survie**. Il ne cherche pas ton confort. **Il cherche ta sécurité**. Quand il perçoit une menace — réelle ou anticipée — il s'active. Et souvent la perception de menace est liée aux expériences que l'on a vécues.

Comprendre cela change profondément la relation que l'on entretient avec l'anxiété.

Tes objectifs

Ce module peut être réalisé en :

- 7 jours (format immersion)
- 2 semaines (format progressif)
- 3 semaines (format doux)

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre mon anxiété
- ☐ Identifier mes déclencheurs
- ☐ Mieux me réguler
- ☐ Me sentir plus en sécurité
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais voir évoluer d'ici la fin du module :

1. Les bases du système nerveux

Pour expliquer simplement, ton système nerveux oscille entre deux états: l'activation (en suractivation ou en sous-activation) et la régulation.

Activation

- vigilance accrue
- accélération cardiaque
- tension musculaire
- pensée rapide
- anticipation
- agitation

Régulation

- respiration calme
- relâchement musculaire
- digestion fluide
- pensée plus lente
- sensation de sécurité
-

Un système équilibré alterne naturellement entre ces états.

Un système anxieux peut rester bloqué plus longtemps en activation, d'un côté ou de l'autre et ne pas réussir à se réguler. Ce n'est pas un échec, c'est un système nerveux qui cherche à vous protéger.

2. L'anxiété comme signal

L'anxiété est un indicateur. Elle peut signaler :

- surcharge
- incertitude prolongée
- manque de sommeil
- instabilité biologique
- environnement imprévisible
- pression interne excessive

Lutter contre l'anxiété ajoute de la tension.

Lire l'anxiété comme une information change la dynamique.

Réflexion courte

Quand mon anxiété augmente-t-elle ?

Que se passe-t-il autour de moi ?

Ai-je dépassé mon seuil de tolérance ?

3. Le seuil de tolérance

Chaque système nerveux a un seuil. C'est à dire un moment où il va sortir de la régulation pour passer soit en sur-activation soit en sous-activation.

Quand il est dépassé :

Signes de sur-activation:

- agitation
- insomnie
- irritabilité
- accélération mentale

Signes de sous-activation:

- fatigue intense
- repli
- brouillard mental
- perte d'élan

Ce sont des réponses adaptatives, des signaux forts qui montrent quand vous dépassez votre seuil de tolérance dans un sens ou dans l'autre.

Exercice

Essayer de remarquer les situations où vous dépassez votre seuil, de quelle manière vous y réagissez (sur ou sous activation) et les signes précoces de surcharge.

4. Sécurité intérieure vs extérieure

Le système nerveux réagit à deux dimensions :

La sécurité extérieure

- stabilité
- relations prévisibles
- environnement structuré

La sécurité intérieure

- cohérence entre limites et engagements
- confiance en sa capacité d'adaptation
- absence d'auto-agression

Un environnement instable maintient l'activation. Ainsi si, selon toujours votre fonctionnement, vous ne vous sentez pas en sécurité dans certains domaines, votre système nerveux s'activera et à terme cela mène à l'épuisement mental et du corps.

Et vous aurez beau essayer des affirmations positives, le système nerveux ne répond qu'aux conditions réelles, à ce qui est concret.

Réflexion courte

Mon environnement est-il compatible avec mon seuil ?
Est-ce que je confonds courage et sur-exposition ?

S. La mémoire corporelle

Comme je vous le disais, le corps apprend de ses expériences du passé. Après une expérience intense, le système peut devenir plus vigilant. Et devenir plus vite réactif. Ce n'est pas un défaut. C'est une adaptation.

Question simple :

Dans quels contextes mon système est-il particulièrement en alerte ?

Ex: dans mon cas, je sais par exemple qu'un travail où je m'ennuie peut me mettre en activation, tout comme une nouvelle relation.

6. La cartographie nerveuse

Chaque jour note si tu as été en activation (sur ou sous), si tu t'es sentie calme, si tu as ressenti une fatigue nerveuse, la qualité de ton sommeil et enfin les événements marquants (même s'ils ne sont pas énormes ils peuvent parfois nous en apprendre sur ce qui nous active)

Puis observe et essaye de voir ce qui peut t'activer, s'il y a des choses qui arrivent à te réguler (voir partie 7), à quel moment tu es plus calme et s'il y a des patterns, c'est à dire des situations qui se ressemblent et qui reviennent en t'activant.

Qu'est-ce qui m'active ?

Qu'est-ce qui me régule ?

À quel moment suis-je naturellement plus stable ?

Cherche les patterns.

Lundi

- **Activation (0-10)**(sur ou sous):
- **Calme (0-10):**
- **Fatigue nerveuse (0-10):**
- **Qualité du sommeil:**
- **Événements marquants:**
- **Qu'est-ce qui m'active ?**
- **Qu'est-ce qui me régule ?**
- **À quel moment suis-je naturellement plus stable ?**
- **Les patterns:**

Mardi

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

Mercredi

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

Jendredi

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

Vendredi

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

Samedi

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

Dimanche

- Activation (0-10)(sur ou sous):
- Calme (0-10):
- Fatigue nerveuse (0-10):
- Qualité du sommeil:
- Événements marquants:
- Qu'est-ce qui m'active ?
- Qu'est-ce qui me régule ?
- À quel moment suis-je naturellement plus stable ?
- Les patterns:

7. Les régulateurs naturels

Chaque système possède ses propres régulateurs.

Exemples :

- silence
- marche lente
- respiration profonde
- nature
- musique
- écriture
- solitude
- contact sécurisant

Ce qui régule une personne peut en activer une autre, il vaut réussir à déterminer quels outils fonctionnent en sur-activation et en sous-activation pour vous.

Exercices quand le système nerveux est en sur-activation

Objectif : ralentir et envoyer un signal de sécurité au corps.

1. **Respiration physiologique** (très efficace)

1. Inspire par le nez.
2. Reprends une petite inspiration supplémentaire.
3. Expire lentement par la bouche.

Répète 5 à 10 fois.

Pourquoi ça marche : cela aide à libérer le CO₂ et calme rapidement le système nerveux.

2. Expiration longue

Respiration simple mais puissante.

- Inspire 4 secondes
- Expire 6 à 8 secondes

Fais-le pendant 2 à 3 minutes.

Plus l'expiration est longue, plus le système nerveux passe en mode calme.

3. Exercice d'orientation

Regarde autour de toi et nomme mentalement :

- 5 choses que tu vois
- 3 choses que tu entends
- 1 sensation dans ton corps

Cet exercice ramène le cerveau dans le présent et coupe la spirale mentale.

4. Auto-pression rassurante

Croise les bras et pose les mains sur tes épaules.

Fais de légères pressions alternées droite/gauche pendant 1 à 2 minutes.

Cela imite un effet d'auto-apaisement du système nerveux.

Exercices quand le système nerveux est en sous-activation

Objectif : réactiver l'énergie et la circulation nerveuse.

1. Respiration énergisante

Respire par le nez :

- Inspire rapide et profonde
- Expire active

Fais 20 à 30 respirations.

Cela stimule légèrement le système nerveux.

2. **Secouer le corps**

Debout :

- secoue les bras
- secoue les jambes
- saute doucement

pendant 1 minute.

Les animaux font ça naturellement après un stress.

3. **Stimulation sensorielle**

Choisis une stimulation forte :

- eau froide sur le visage
- marcher vite 5 minutes
- musique dynamique

Cela aide le système nerveux à sortir de l'état figé.

4. **Activation progressive**

Quand on est très fatigué, le corps a besoin de micro-actions.

Exemple :

1. Se lever
2. ouvrir une fenêtre
3. marcher 2 minutes
4. boire un verre d'eau

Chaque action réactive doucement le système nerveux.

La régulation se fait souvent **par le corps**, pas par la pensée.

Donc quand tu sens un état monter :

1. repère l'état (hyper ou hypo)
2. fais un exercice corporel de 1 à 3 minutes
3. laisse le corps revenir progressivement à l'équilibre.

Exercice: Qu'est-ce qui me régule naturellement? Qu'est-ce qui m'active

6. Micro-adaptation nerveuse

Après t'avoir observé, essaye de choisir une micro-action pour réguler ton système nerveux. Choisis-y en une seule compatible avec ton fonctionnement. Il faut qu'elle soit petite, mesurable et réversible.

Exemples :

- réduire une exposition stressante
- limiter l'information anxiogène
- créer un rituel de fin de journée
- instaurer 10 minutes de régulation quotidienne

Complète :

Ce que je modifie :

Pourquoi :

Comment je mesure l'impact :

Durée test : _____ jours

Notes

Bilan du module

On arrive à la fin de ce module, c'est donc l'heure du bilan

Ai-je mieux compris mon anxiété ? ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Mes principaux déclencheurs sont :

Mes régulateurs les plus efficaces sont:

Ai-je identifié un seuil clair de surcharge ?

Mon niveau de compréhension de mon système nerveux (0-10) :

Ce que je retiens le plus :

Ce que je m'engage à respecter davantage :

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

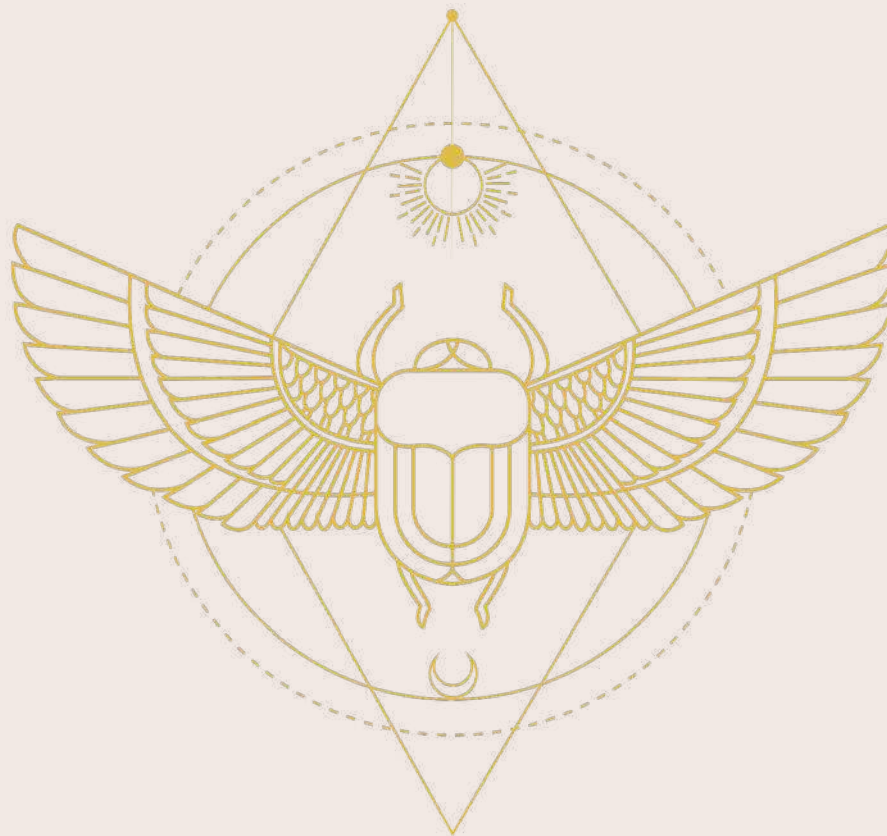
- La théorie polyvagale (version vulgarisée)
- Les mécanismes de fight / flight / freeze / fawn
- Introduction à la somatic experiencing
- Podcasts sur la fenêtre de tolérance
- Études sur les effets de la lumière, du bruit et du digital sur le système nerveux
- Approches somatiques : respiration, mouvement lent, grounding, cold exposure douce

Conclusion

Un système nerveux sensible n'est pas fragile. Il est précis. Il devient instable quand on ignore son seuil de tolérance et il devient stable quand on le respecte.

L'anxiété n'est pas l'ennemie, elle est juste un indicateur que tu ne respectes pas un de tes seuils..

Plus tu comprends ton système nerveux, moins tu te combats, et moins tu te combats, plus la sécurité peut émerger.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°4

Identité réelle VS Identité idéalisée

Mettre fin à l'auto-pression invisible

Pourquoi ce module ?

L'épuisement ne vient pas uniquement du travail ou des responsabilités. Il vient souvent de l'écart constant entre :

- qui tu es réellement
- qui tu penses devoir être

Cet écart crée une tension invisible car on n'est jamais dans l'acceptation de soi et en constance recherche d'amélioration.

Le système nerveux ne se régule pas quand il essaie en permanence de devenir quelqu'un d'autre.

Ce module ne vise pas à "augmenter l'estime de soi".

Il vise à réduire la pression structurelle.

Tes objectifs

Ce module peut être réalisé en :

- 7 jours (format immersion)
- 2 semaines (format progressif)

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Identifier les injonctions internes invisibles
- ☐ Comprendre l'écart entre ton fonctionnement réel et ton idéal
- ☐ Réduire l'auto-pression chronique
- ☐ Construire une identité compatible avec ton système nerveux
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais clarifier à la fin de ce module :

1. L'identité héritée

Nous ne construisons pas notre identité à partir de zéro. Nous naissons dans une famille qui nous apporte un cadre, une structure et du coup nous héritons:

- des attentes familiales
- des modèles culturels
- des récits de réussite
- des discours de performance
- des comparaisons permanentes

Et alors ces attentes deviennent souvent internes, avec un discours ou des pensées qui peuvent être :

« Je dois être forte. »

« Je dois réussir. »

« Je dois gérer. »

« Je ne dois pas être anxieuse. »

« Je ne dois pas échouer. »

Elles semblent naturelles, mais elles ne sont pas neutres biologiquement car chaque injonction crée une pression nerveuse, surtout quand ces injonctions ne collent pas à qui nous sommes..

Exercice

Selon toi, quelles sont tes injonctions? Complète:

Je dois....

Je ne dois pas...

Et essaye de voir d'où viennent ces injonctions: de la famille, du partenaire, des peurs, de la société, de la comparaison, etc...

2. L'identité corporelle

Ton identité est influencée par ton corps. Comme nous l'avons vu ton énergie fluctue et ton système nerveux a un seuil. Ton sommeil impacte ton humeur. Tes hormones influencent ta stabilité émotionnelle.

Si tu ignores ces données, tu crées donc un écart entre l'identité que tu projetes et tes limites biologiques naturelles.

Questions :

- Est-ce que je confonds fatigue et faiblesse ?
- Est-ce que je confonds sensibilité et incompétence ?
- Est-ce que je me juge pour des réactions physiologiques normales ?

Ton corps est une donnée structurelle, pas quelque chose à combattre. Une identité stable tient compte de sa biologie et de son fonctionnement.

3. L'identité émotionnelle

On le sait, certaines émotions sont acceptées socialement. Il est plus accepté d'être joyeux(se), de rire, d'être apaisée. Tandis que d'autres sont rejetées, comme:

- Colère.
 - Tristesse.
 - Anxiété.
 - Jalousie.
-
- Si tu refuses certaines émotions, tu refuses une partie de toi. et une émotion rejetée devient tension. Carl Jung disait "Ce à quoi vous résistez persiste."

Réflexion guidée

Quelles émotions ai-je du mal à accepter chez moi ?
Dans quelles situations apparaissent-elles ?
Qui m'a appris qu'elles étaient problématiques ?

4. L'écart qui épuise

L'identité idéalisée est souvent :

- productive
- stable
- disciplinée
- performante
- résistante au stress

Alors que l'identité réelle est :

- variable
- influencée par le sommeil
- influencée par l'environnement
- sensible au stress
- fluctuante

L'ambition n'est pas le problème. Le problème est de construire une vie pour une version irréaliste de soi, en décalage avec qui nous sommes.

Exercice

Décris ta version idéalisée :
Combien d'énergie te coûte le fait d'essayer d'y correspondre ?
Si tu acceptais ton fonctionnement réel, que simplifierais-tu ?

S. Auto-critique et activation nerveuse

L'auto-critique active le système d'alerte de votre système nerveux.

Quand tu te dis :

« Je suis nulle. »

« Je devrais faire mieux. »

« Je suis trop sensible. »

Ton corps, lui, reçoit un signal de menace, il perçoit ça comme un stress et un système en attaque permanente ne peut pas se stabiliser.

Exercice

Pendant quelques jours, observe ton dialogue intérieur.

Quand je fais une erreur, je me dis :

Quand je suis fatiguée, je me dis :

Ce discours m'aide-t-il réellement à progresser ?

6. Identité compatible

Une identité compatible est basée sur tes données réelles, comme :

- ton niveau d'énergie
- ton seuil de stimulation
- ton besoin de récupération
- tes limites biologiques
- tes forces naturelles

Accepter ces données là n'est pas renoncer à qui nous voulons être, c'est stabiliser la base. Et une fois que la base est stable, on peut plus facilement mettre en place des actions pour aller vers la version de soi qui nous convient.

Exercice

Mon fonctionnement réel comprend :

Mes limites structurelles :

Mes forces naturelles :

Si je construisais ma vie à partir de ces données, je changerais :

7. Micro-adaptation

Choisis une injonction que tu souhaites observer cette semaine.

L'injonction :

Dans quelles **situations** apparaît-elle ?

Comment **puis-je la tester différemment** ? C'est à dire soit la percevoir sous un autre angle, ou modifier la façon dont j'y réponds.

Comment j'**évaluerai l'impact** ?

Bilan du module

Prends 20 minutes pour répondre honnêtement.

Ai-je identifié au moins une pression invisible importante ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Ai-je observé un écart significatif entre mon identité réelle et idéalisée ?

Mon dialogue intérieur a-t-il évolué, même légèrement ?

Est-ce que je ressens moins de tension qu'au début du module ?

Ce que je retiens :

Ce que je m'engage à respecter davantage :

Mes prochaines actions ou ce que je souhaite améliorer:

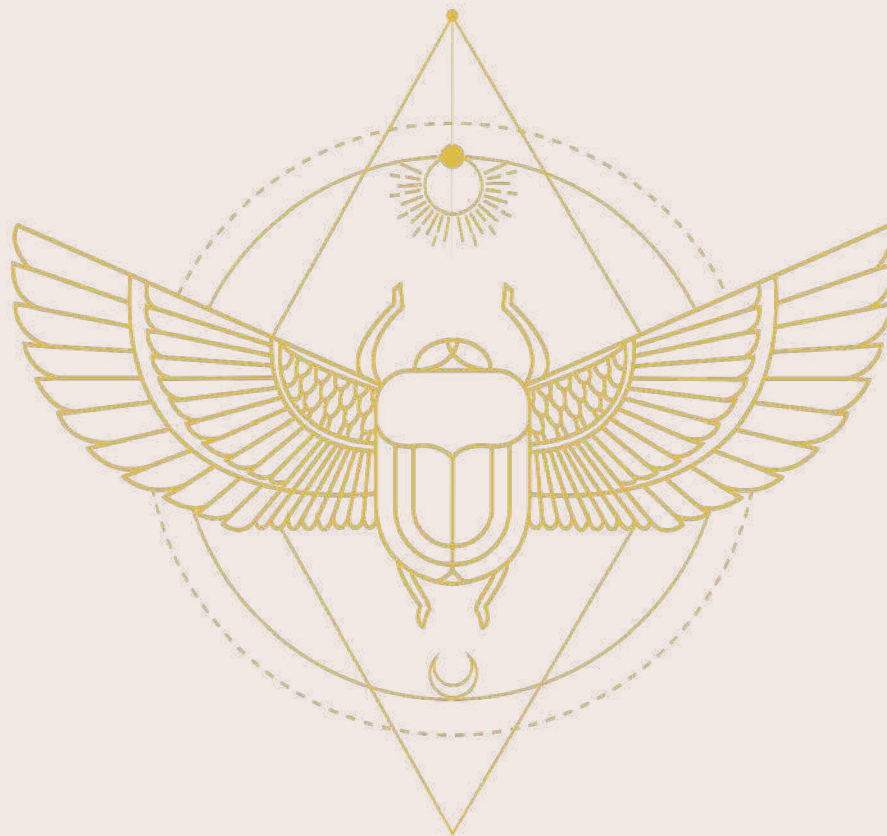
Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Travaux sur la pression sociale et l'identité héritée
- Podcasts sur la vulnérabilité et l'authenticité
- Approches autour des schémas d'adaptation (perfectionnisme, autosurveillance)
- Recherches sur l'effet du self-criticism sur le système nerveux
- Exercices avancés de self-compassion (Kristin Neff)
- Réflexions sur la construction identitaire en psychologie (very accessible)

Conclusion

Tu comprends que tu n'as pas besoin de devenir une version supérieure de toi ou une meilleure version de toi. La toi d'aujourd'hui est très bien. Tu as besoin de devenir cohérente avec qui tu es et non pas qui tu dois être pour les autres, pour la société, pour ta famille. Moins l'écart est grand, moins la tension est forte. Et moins la tension est forte, plus ton énergie devient stable.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°5

Sommeil Compatible

Respecter son rythme réel

Pourquoi ce module ?

Le sommeil n'est ni une performance ni une option. C'est un mécanisme biologique de régulation.

Il influence directement :

- votre stabilité émotionnelle
- votre seuil de stress
- votre clarté mentale
- votre capacité de décision
- votre sensibilité nerveuse

Beaucoup de personnes pensent : « Je dors mal parce que je suis stressé(e). ». En réalité, c'est souvent l'inverse : Un sommeil instable rend le système nerveux plus vulnérable au stress. On ne cherche pas ici à "optimiser" mais on cherche à stabiliser et trouver le rythme qui nous convient..

Tes objectifs

Ce module peut être réalisé en :

- 7 jours (format immersion)
- 2 semaines (format progressif)

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre les bases biologiques de votre sommeil
- ☐ Identifier votre rythme naturel (chronotype + cycles)
- ☐ Repérer les facteurs qui dérèglent votre système nerveux la nuit
- ☐ Mettre en place une routine minimale stable
- ☐ Réduire l'impact du manque de sommeil sur l'anxiété et l'énergie
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais clarifier à la fin de ce module :

1. Comprendre le mécanisme biologique

Les deux forces du sommeil

Le sommeil dépend de deux systèmes :

- La pression de sommeil, c'est-à-dire l'accumulation de fatigue durant la journée
- et le rythme circadien, c'est-à-dire l'horloge interne sur 24h
- Si vous dormez mal, c'est souvent à cause d'un désalignement entre ces deux systèmes.

La dette de sommeil

Il faut savoir que chaque nuit insuffisante crée une dette de sommeil.

Les signes fréquents sont:

- irritabilité inhabituelle
- hypersensibilité émotionnelle
- difficulté à réfléchir
- augmentation des envies alimentaires
- baisse de motivation

Le corps n'interprète pas un manque de sommeil, par contre il compense.

Exercice d'observation

Pendant 7 jours, observez-vous et notez :

Heure de coucher : _____

Heure d'endormissement estimée : _____

Heure de réveil : _____

Réveils nocturnes : _____

Qualité du sommeil (0-10) : _____

Énergie au réveil (0-10) : _____

Énergie à 14h : _____

Ne modifiez rien la première semaine.

Observez seulement.

Chronotype et rythme personnel

Il existe 3 profils principaux :

- Matinal
- Intermédiaire
- Nocturne

Un chronotype non respecté crée une tension chronique.

Réflexion

Si aucune contrainte n'existait :

À quelle heure m'endormirais-je naturellement ?

À quelle heure me réveillerais-je ?

Quand mon énergie est-elle la plus haute ?

Quand chute-t-elle ?

Mon rythme actuel est-il compatible avec ma biologie ?

Sommeil et système nerveux

Le sommeil régule :

- l'amygdale (centre de la peur)
- le cortisol (hormone de stress)
- la mémoire émotionnelle
- la sensibilité aux stimuli

Moins vous dormez, plus votre seuil de tolérance diminue. Ce n'est pas un problème de caractère, ce n'est pas vous qui êtes trop sensible ou autre, c'est neurobiologique.

2. Identifier ce qui dérègle votre sommeil

Le sommeil peut être perturbé par :

- la lumière artificielle tardive
- les écrans
- la surcharge cognitive en soirée
- les ruminations
- les repas tardifs lourds
- l'irrégularité horaire
- l'hyperstimulation émotionnelle

Auto-analyse

Le soir, je suis généralement :

- ☐ Mentalement agité(e)
- ☐ Émotionnellement chargé(e)
- ☐ Physiquement fatigué(e) mais nerveusement tendu(e)
- ☐ Sur écran jusqu'au coucher
- ☐ En train de "finir des choses"

Qu'est-ce qui semble le plus perturber mon endormissement ?

3. Créer un rituel minimal compatible

L'objectif de ce rituel est d'instaurer quelque chose de stable plutôt qu'un rituel parfait.

Car un rituel efficace est :

- simple
- répétable
- réaliste
- adapté à votre profil nerveux

Les fondamentaux biologiques

Il existe plusieurs choses simples et basiques qui aident :

- Heure de coucher relativement stable
- Lumière naturelle le matin (5-10 min minimum)
- Réduction lumière forte 60 min avant le coucher
- Chambre fraîche et sombre
- Activité calme avant le lit

Micro-adaptation

Choisissez **UNE** action (une seule à la fois pour voir ce qui fonctionne ou non) :

- ☐ Pas d'écran 30 min avant coucher
- ☐ Coucher avancé de 15 minutes
- ☐ Respiration lente 3 minutes au lit
- ☐ Lecture calme 10 minutes
- ☐ Lumière tamisée après 21h

Votre choix :

4. Régulation nerveuse avant le sommeil

Certaines personnes ne dorment pas mal par manque de fatigue, mais par excès d'activation.

Si vous êtes "fatigué(e) mais éveillé(e)" :

Essayez :

- respiration 4-6 (inspire 4 sec / expire 6 sec)
- scan corporel lent
- écriture de décharge mentale (vider le mental sur papier)
- auto-massage nuque / mâchoire

Testez pendant 5 jours.

Notez l'effet. Ou bien prenez un des exercices proposés dans le module 3 portant sur l'activation du système nerveux.

5. La stabilité avant la performance

Un sommeil moyen mais régulier est plus bénéfique qu'un sommeil parfait mais irrégulier. Et la stabilité crée la sécurité biologique. On ne cherche donc pas la perfection mais la stabilité, celle qui nous convient biologiquement et celle qui convient à notre rythme de vie.

Bilan du module

À la fin de ce module :

- ✓ Vous comprenez votre biologie
- ✓ Vous avez une carte personnelle de votre sommeil
- ✓ Vous avez une routine minimale compatible
- ✓ Votre système nerveux est légèrement plus stable

C'est une base. Sans sommeil stable, les modules suivants (alimentation, émotions, identité) seront plus difficiles à appréhender, donc prenez bien le temps de trouver le sommeil qui vous convient.

Prenez 20 minutes.

Ai-je identifié mon rythme naturel ?

Ai-je observé mes perturbateurs principaux ?

Ai-je intégré au moins une micro-adaptation stable ?

Mon énergie en journée a-t-elle évolué ?

Mon principal apprentissage :

Ce que mon sommeil m'apprend sur moi :

Niveau d'énergie au début (0-10) : ___

Niveau d'énergie maintenant (0-10) : ___

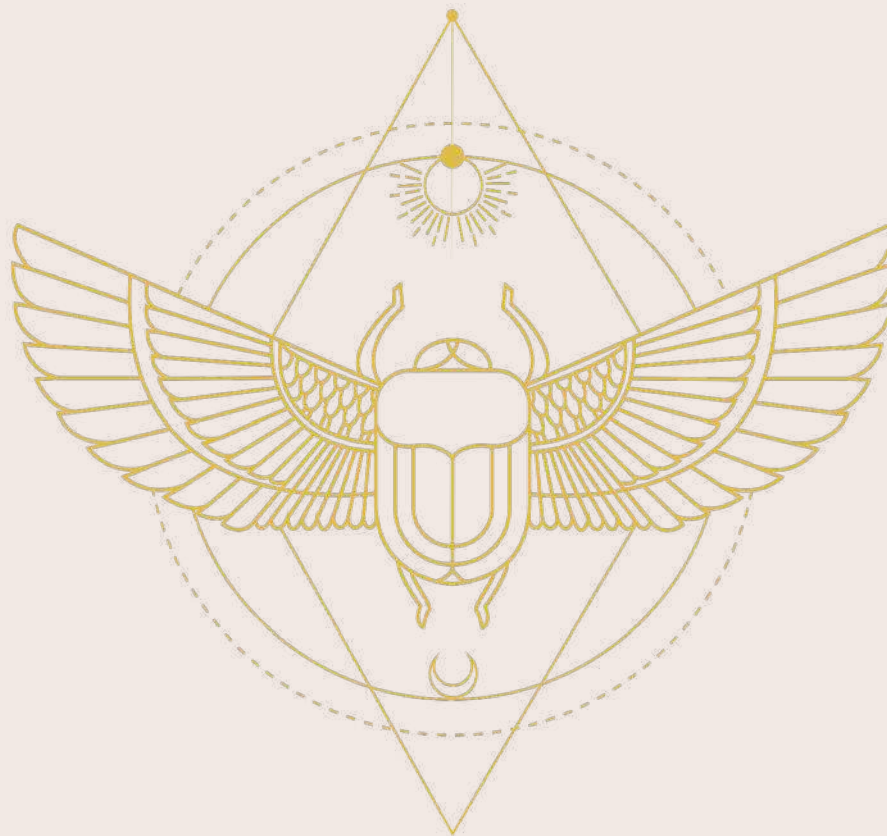
Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Chronobiologie et rythme circadien
- Rôle du cortisol et de la mélatonine
- Impact de la lumière artificielle sur le cerveau
- Approches somatiques d'endormissement

Conclusion

À l'issue du module tu ne seras pas « transformée », mais tu seras plus lucide : tu auras des données concrètes sur ton fonctionnement. Tu seras moins en lutte contre toi-même et mieux armée pour les prochains modules (sommeil structuré, alimentation, mouvement, régulation nerveuse). Comprendre ton système est le premier acte d'ingénierie, et de respect , envers toi-même.



Notes

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Module n°6



Alimentation & stabilité énergétique

Comprendre sa glycémie, son énergie et
sa biologie

Pourquoi ce module ?

Votre alimentation n'est pas une question de volonté. Elle n'est pas un test de discipline. Elle est surtout une donnée biologique.

Car chaque repas influence :

- votre glycémie
- votre niveau d'énergie
- votre concentration
- votre stabilité nerveuse
- votre humeur et votre anxiété
- vos fringales et vos compulsions

Beaucoup de personnes pensent « je manque de volonté » alors qu'en réalité, c'est souvent la biologie qui répond à un déséquilibre. Ce module ne vise pas à « mieux manger » mais il vise à comprendre comment votre corps réagit et à créer une structure qui soutient votre énergie.

Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre l'impact réel de vos repas sur votre énergie et votre humeur
- ☐ Repérer ce qui dérègle votre glycémie et votre système nerveux
- ☐ Identifier votre repas clé (celui qui influence le plus votre journée)
- ☐ Mettre en place une structure alimentaire compatible, sans restriction
- ☐ Stabiliser votre énergie pour réguler plus facilement vos émotions et votre stress
- ☐ Autre:

Ce que j'aimerais clarifier à la fin de ce module :

1. Comprendre la glycémie et l'énergie

Les variations glycémiques

Après un repas, votre glycémie monte puis redescend. C'est normal.

Ce qui pose problème, ce sont :

- les hauts pics (montée rapide)
- les chutes brutales (baisse trop rapide)

Ce qui entraîne des conséquences biologiques :

Pour le pic, ce sera :

- une hyperénergie courte
- un cœur qui accélère
- une agitation
- une anxiété plus forte

Et pour la chute :

- fatigue soudaine
- irritabilité
- brouillard mental
- fringales
- besoin urgent de sucre ou café

Ces variations créent une instabilité nerveuse et comprendre cela permet de reprendre du pouvoir. Le but sera donc de regarder quels aliments nous créent ces montagnes russes avec le pic glycémique puis la chute brutale.

Le lien entre fatigue et anxiété

Ce que vous mangez va influencer directement :

- votre seuil de tolérance
- votre charge nerveuse
- votre capacité à vous calmer

Pour exemple:

Trop de sucre mène à une hyperactivation

Trop peu, à de la fatigue et de l'anxiété

Trop de café = des irritation et de l'agitation

Et un déséquilibre mène donc à un mental instable, anxieux, fatigué, dans les montagnes russes.

Le corps régule à partir de ce que vous lui donnez. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de comment ntre alimentatin influence directement notre bien-être ou non.

Les sensibilités individuelles

Certaines personnes réagissent fortement à certains aliments comme :

- certains sucres
- le gluten ou les produits laitiers
- le café
- les repas trop riches
- les grignotages fréquents
- les repas trop espacés

En apprenant à s'observer, on peut voir quel aliment nous convient ou non et personnaliser notre régime alimentaire en fonction. Il n'y a aucune règle universelle, chaque corps est différent et votre meilleur indicateur c'est la réaction du corps.

Ex: personnellement je réagis mieux aux crudités qu'aux légumes cuits, ce qui est pourtant contraire à ce que l'on dit.

2. Observation pratique

Le sommeil peut être perturbé par :

- la lumière artificielle tardive
- les écrans
- la surcharge cognitive en soirée
- les ruminations
- les repas tardifs lourds
- l'irrégularité horaire
- l'hyperstimulation émotionnelle

Exercice 1: Journal alimentaire clair et utile

À chaque repas, pendant le temps que vous souhaitez, notez :

- Heure
- Contenu approximatif (protéines / glucides / graisses / légumes)
- Énergie (1h, 2h, 4h après)
- Humeur / anxiété (0-10)
- Fringales (oui / non)
- Digestion (fluide, lourde, inconfort)

Objectif : identifier ce qui revient, sans jugement, juste de l'observation factuelle.

Notes

Exercice : Identifier votre repas clé

Chaque personne a un repas qui influence tout :

- Petit-déjeuner doit apporter l'énergie du matin + stabilité nerveuse
- Déjeuner doit éviter le crash de l'après-midi
- Dîner doit favoriser le sommeil + récupération

Votre repas clé va vous créer :

- la plus grande fatigue
- la plus grande agitation
- ou la plus grande stabilité

Il est important de noter le repas qui, selon vous, vous influence le plus positivement ou négativement.

Mon repas clé est :

3. La structure des repas

(Il y a un type de repas qui est privilégié car il aide à stabiliser l'énergie:

- ✓ Une source de protéines qui va stabiliser la glycémie et augmenter la satiété
- ✓ Une source de graisses de qualité qui apporte une énergie durable et un calme nerveux
- ✓ Des glucides adaptés en fonction de votre sensibilité
- ✓ Des fibres / légumes qui ralentissent la montée glycémique

L'objectif n'est pas la perfection.

L'objectif est d'éviter les montagnes russes.

Essayer de remarquer également si vous sentez une différence en fonction de l'ordre dans lequel vous mangez (ex: glucide au début ou à la fin du repas, etc...)

4. L'hydratation et les stimulants

Hydratation

Déshydratation = fatigue, baisse cognitive, irritabilité.

Café / thé

Effets possibles :

- boost court
- chute brutale
- hyperactivation
- anxiété amplifiée

Les profils sensibles peuvent avoir intérêt à réduire le café l'après-midi.

Alcool

Perturbe fortement :

- sommeil
- glycémie
- régulation nerveuse

Notez vos réactions sans jugement.

5. L'intégration et l'analyse

Après l'observation de plusieurs jours, répondez honnêtement :

1. Quels repas m'apportent le plus d'énergie stable ?
2. Quels repas provoquent une fatigue intense ?
3. Quels aliments déclenchent des fringales ?
4. Quels aliments augmentent ou diminuent mon anxiété ?
5. Quel est mon rapport avec le café et le sucre ?

Ce module est basé sur **réalité biologique**, et non pas sur les règles que l'on a pu vous imposées ou que vous avez pu entendre et vous imposer.

6. Micro-adaptation

Choisissez une seule action, adaptée à votre profil et à ce que vous avez pu observer chez vous pour vous sentir, selon vos objectifs, moins anxieuse, moins fatiguée, etc...

Exemples :

- ☐ Ajouter une source de protéines le matin
- ☐ Réduire les sucres rapides au repas clé
- ☐ Faire un repas du soir léger
- ☐ Ajouter une vraie pause déjeuner (sans écran)
- ☐ Boire un verre d'eau avant chaque repas
- ☐ Remplacer un café par un thé léger

Complétez :

Ce que je modifie :

Pourquoi :

Durée test : jours

Comment j'évalue l'impact :

Bilan du module

On arrive à la fin de ce module, j'espère que cela aura été un premier pas pour une alimentation qui soutient votre rythme, votre fonctionnement. On va donc faire comme d'habitude, le point sur ce module.

Ai-je identifié les aliments qui boostent ou sabotent mon énergie ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Ai-je observé des liens entre alimentation et anxiété ?

Mon énergie moyenne avant le module (0-10) :

Mon énergie maintenant (0-10) :

Ce que je retiens le plus :

Ce que je m'engage à stabiliser :

Pour aller plus loin

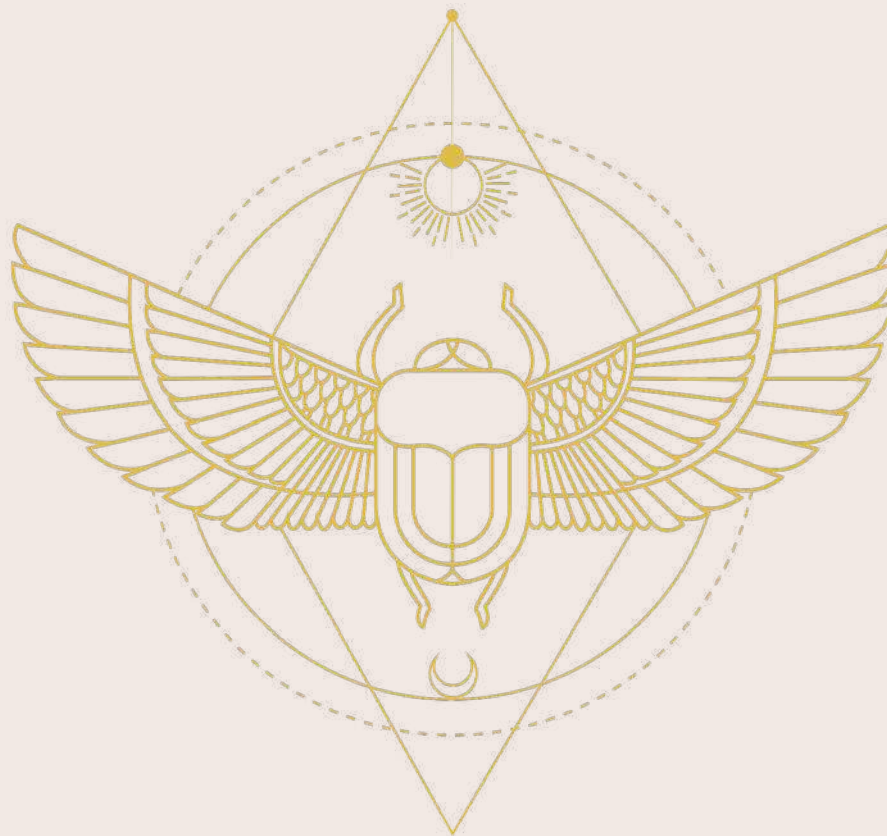
Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Vidéos simples sur la glycémie et la charge glycémique
- Le rôle du système nerveux entérique (deuxième cerveau)
- Les liens alimentation → humeur (tryptophane, neurotransmetteurs)
- Le rôle réel du café sur cortisol et stabilité nerveuse
- L'impact de l'équilibre protéines/lipides sur la satiété et l'énergie
- Impact du cycle hormonal sur l'appétit et la glycémie (si concernée)

Conclusion

A l'issue de ce module, normalement vous devriez être capable de:

- ✓ Comprendre vos réactions biologiques
- ✓ Construire une carte alimentaire personnelle
- ✓ Stabiliser votre repas clé
- ✓ Avoir une micro-structure énergétique réaliste
- ✓ Réduire les variations nerveuses dues à la glycémie



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Module n°1

Mouvement régulateur

Utiliser le mouvement comme régulation

Pourquoi ce module ?

Le mouvement n'est pas qu'une activité sportive. C'est avant tout un outil biologique de régulation et de bien-être.

Il influence directement :

- le système nerveux autonome
- la capacité à gérer le stress
- la qualité du sommeil
- la tension musculaire
- la clarté mentale
- l'humeur

Beaucoup confondent sport et mouvement. Cette confusion mène à de la pression, de la culpabilité et de la surcharge nerveuse. Avec une obligation de faire, plus qu'un plaisir.

Ce module a un objectif précis :

identifier quel type de mouvement régule réellement votre corps, et construire une pratique douce, réaliste et durable.

Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Distinguer le mouvement régulateur du sport de performance
- ☐ Comprendre comment votre corps réagit aux différents types de mouvements
- ☐ Identifier votre profil de réactivité nerveuse
- ☐ Construire une routine de mouvement stable et réaliste
- ☐ Réduire la tension corporelle et l'anxiété grâce au mouvement doux
- ☐ Autre:

Ce que je veux améliorer grâce au mouvement régulateur :

Notes

1. Sport vs mouvement régulateur

Le sport = performance

Le sport poursuit des objectifs de :

- progression
- intensité élevée
- dépassement de soi
- effort cardiovasculaire important

Conséquences possibles :

- augmentation du cortisol (hormone de stress)
- surcharge nerveuse chez les personnes sensibles
- fatigue physique + mentale

Le sport n'est pas mauvais. Il est simplement secondaire lorsque votre système nerveux est fragile ou que votre corps est déséquilibré.

Le mouvement régulateur = stabilité

Le mouvement régulateur permet :

- de décharger le stress
- d'abaisser l'activation nerveuse
- de relâcher les tensions musculaires
- de fluidifier la respiration
- de réguler les émotions

Il est :

- doux
- régulier
- adaptable
- compatible avec la fatigue
- efficace même en 5-10 minutes

Vous n'avez pas besoin de "faire du sport".

Vous avez besoin de bouger de manière compatible avec vous et votre fonctionnement. On peut très bien avoir besoin uniquement de mouvements doux pour se relâcher, ou de mouvements toniques pour se décharger. Encore une fois, chaque personne fonctionne différemment. Ici, il te faudra trouver le mouvement qui te convient.

2. Comprendre votre profil de réactivité

Chaque corps réagit différemment au mouvement.

Profil hyper-réactif

Le système nerveux s'active rapidement.

Le corps réagit fortement aux stimulations : bruit, stress, émotions, effort intense.

Après un effort trop intense, il peut y avoir :

- agitation mentale
- difficulté à se calmer
- fatigue nerveuse
- sensation d'être "trop stimulé"

Ces personnes ont souvent un système nerveux déjà très activé au quotidien.

Les mouvements les plus bénéfiques sont les mouvements doux et réguliers qui permettent de calmer le système.

- Exemples :
- marche tranquille
- yoga doux
- stretching
- mobilité
- respiration consciente
- natation calme

Ces activités apaisent le système nerveux et améliorent l'énergie sur la durée.

Les mouvements à utiliser avec prudence

- HIIT très intense
- cardio très long
- entraînements compétitifs
- sport tard le soir

Ils peuvent provoquer :

- agitation
- fatigue nerveuse
- difficultés de récupération

Profil hypo-réactif

Fonctionnement

Le système nerveux s'active plus lentement.

Le corps peut donner l'impression d'être :

- fatigué
- peu motivé
- ralenti
- difficile à mettre en mouvement

Dans ce cas, le mouvement agit comme un réveil du système nerveux.

Les mouvements les plus bénéfiques

Les efforts modérés et dynamiques stimulent l'énergie.

Exemples :

- marche rapide
- vélo
- musculation légère
- cardio modéré
- danse
- circuits courts

Après l'effort, ces personnes ressentent souvent :

- plus d'énergie
- plus de clarté mentale
- une meilleure motivation

Risques si le mouvement manque

Sans stimulation physique, ce profil peut glisser vers :

- inertie
- apathie
- manque d'élan

Le mouvement est donc un levier essentiel d'activation.

Mouvements moins utiles seuls

- relaxation très longue
- méditation passive prolongée
- activités très lentes

Elles peuvent parfois accentuer la sensation de ralentissement.

Profil intermédiaire

Fonctionnement

Le système nerveux s'adapte assez facilement.

Ces personnes peuvent bénéficier :

- des mouvements doux
- des efforts modérés
- parfois d'efforts plus intenses

Leur corps tolère bien différents types de stimulation.

Ce qui est le plus important, pour ce profil, le facteur clé est la régularité.

Un mouvement modéré mais régulier sera plus bénéfique que des efforts très intenses mais occasionnels.

Points de vigilance

Même avec une bonne tolérance à l'effort, la surcharge peut apparaître si :

- les entraînements sont trop intenses
- la récupération est insuffisante
- le stress global est élevé

L'objectif reste donc l'équilibre entre stimulation et récupération.

Notes

Exercice

Pour trois activités différentes, notez votre état avant et après :

1. **Marche rapide** (10–15 min)

Énergie : ___ /10

Stress / agitation : ___ /10

2. **Étirements** / yoga doux (10 min)

Énergie : ___ /10

Stress / agitation : ___ /10

3. **Effort intense** (fractionné, cardio) 5–10 min

Énergie : ___ /10

Stress / agitation : ___ /10

Quel mouvement vous calme réellement ?

Quel mouvement vous active ?

Votre système vient de vous parler. Et vous aide à savoir ce qui vous convient et quel type de profil vous avez

3. Fréquence minimale

Pour que le mouvement devienne un outil :

- 3 à 5 fois par semaine
- 10-30 minutes
- régularité > intensité
- écoute du corps > perfection

Même 5 minutes comptent. C'est le cumul qui stabilise le système nerveux, pas l'effort ponctuel. Cherche donc le mouvement qui te convient sur le long terme et pas celui pour performer et que tu abandonneras parce que c'est trop.

4. Micro-adaptation

Choisissez une action simple à tester cette semaine.

Type de mouvement choisi :

Durée (réaliste) :

Fréquence :

Objectif ressenti :

À la fin de la semaine, **notez** :

Énergie après mouvement : _____ /10

Stress / anxiété après mouvement : _____ /10

Tension corporelle après mouvement : _____ /10

Ajustez selon vos observations.

S. Intégration avancée

Pour aller plus loin :

- associer mouvement + respiration consciente
- utiliser le mouvement pour “sortir” d’un état d’hyperactivation
- introduire mini-mouvements dans la journée
- écouter la fatigue (ne jamais forcer sur un système déjà en surcharge)
- varier : marche / étirement / danse / mobilisation

Le mouvement devient **une ressource**, pas une obligation.

Notes

Bilan du module

Répondez en toute honnêteté :

Quel mouvement régule le plus mon système ?

Quel mouvement m'active trop ?

Est-ce que ma vision du "sport" a changé ?

Mon niveau d'énergie globale (0-10) : avant ___ / après ___

Ce que je retiens le plus :

Ce que je décide de maintenir durablement :

Pour aller plus loin

- Neurobiologie du mouvement et gestion du stress
- Somatic experiencing, méthodes Feldenkrais et TRE
- Études sur l'impact du mouvement lent sur l'anxiété
- Podcasts sur le lien corps-cerveau
- Yoga doux, qi gong, techniques somatiques accessibles
- Approches polyvagales basées sur le mouvement

Conclusion

Lors de ce module tu as pu intégrer le mouvement afin de te réguler. C'est quelque chose, comme tous les modules qu'il faudra surveiller et adapter au fil du temps. Ce qui te convient aujourd'hui peut ne pas te convenir demain, donc il s'agit de rester à l'écoute de soi.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Module n°8

Budget énergétique

Concevoir une vie compatible avec votre
énergie réelle

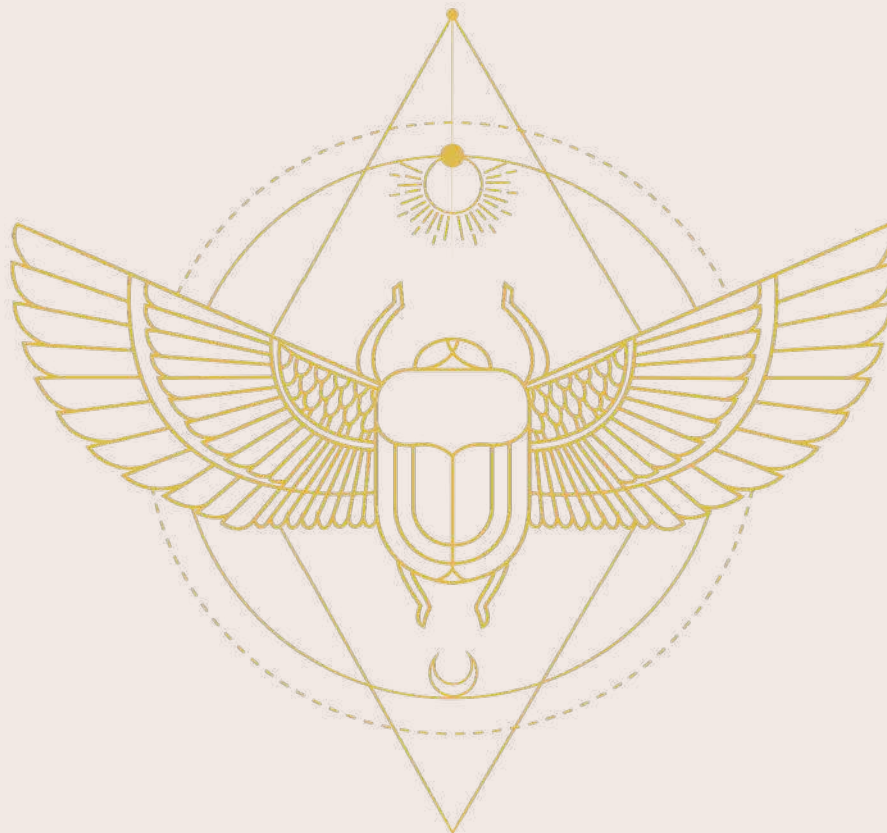
Pourquoi ce module ?

Votre énergie n'est pas infinie. Chaque journée, vous disposez d'un budget énergétique réel : le niveau d'énergie que votre corps et votre système nerveux peuvent supporter.

Beaucoup de personnes vivent comme si leur énergie était illimitée :

- elles empilent les tâches
- disent oui par réflexe
- multiplient les engagements
- absorbent la charge mentale des autres
- gèrent plus qu'elles ne le peuvent

Et le résultat : épuisement, anxiété, hypersensibilité, surcharge invisible. Ce module vise à reprendre le contrôle de votre énergie. Pas pour faire plus mais pour vivre de manière compatible avec votre réalité biologique.



Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Comprendre ce qui constitue réellement votre énergie quotidienne
- ☐ Identifier vos dépenses visibles et invisibles
- ☐ Cartographier votre charge de vie
- ☐ Simplifier votre quotidien de manière stratégique
- ☐ Créer un budget énergétique réaliste et durable
- ☐ Autre:

Mon objectif principal est:

Notes

1. Comprendre sa énergie réelle

Vos ressources biologiques

Comme on l'a déjà abordé, votre énergie dépend directement de :

- sommeil
- alimentation
- régulation nerveuse
- mouvement régulateur
- environnement sensoriel
- charge émotionnelle

Ce sont vos **piliers énergétiques**. S'ils sont instables, votre budget quotidien l'est aussi.

Les dépenses invisibles

Certaines dépenses d'énergie sont évidentes... mais beaucoup sont non conscientes :

- interactions sociales exigeantes
- tâches ouvertes / incomplètes
- ruminations
- multitâche
- notifications permanentes
- environnement bruyant ou chaotique
- pression interne
- surcharge cognitive

Ces dépenses sont souvent plus coûteuses que les tâches visibles.

Réflexion rapide

Qu'est-ce qui me draine le plus, même sans "activité" ?

2. Observer sa charge de vie

Exercice 1: Journal de charge

Chaque jour, notez :

- Activités réalisées
- Durée approximative
- Énergie requise (0-10)
- Énergie restante en fin de journée (0-10)
- Stress / satisfaction

Objectif :

Identifier les dépenses invisibles et les moments où vous dépassez votre capacité réelle.

Exercice 2: cartographie énergétique

À partir du journal, **listez** :

Ce qui consomme beaucoup d'énergie :

Ce qui me draine nerveusement :

Ce qui me recharge (même légèrement) :

Cette cartographie devient alors un outil de décision, et vous pouvez ainsi organiser votre vie en respectant votre énergie.

2.3. Simplification stratégique

Pour réduire la surcharge sans “abandonner votre vie”.

Identifier les engagements modifiables

Ici essayez de voir ce que vous pouvez modifier ou reporter ou bien encore diminuer, comme par exemple:

- tâches non prioritaires
- obligations imposées
- interactions drainantes
- projets inadaptés à votre charge actuelle
- engagements automatiques (“je dois”, “il faut”)

Micro-adaptation : Supprimer / Déléguer / Reporter

Cette semaine, choisissez une seule action.

Exemples :

- ☐ supprimer une tâche non essentielle
- ☐ dire non à une demande excessivement énergivore
- ☐ déléguer une partie d'un projet
- ☐ reporter une activité drainante
- ☐ réduire la charge d'une interaction

Qu'est-ce que je décide de faire?

Comment je mesure l'impact de cette décision?

Prioriser les activités régulatrices

Après les avoir détectées, ces activités doivent devenir **non négociables** :

- marche lente
- respiration
- temps calme
- repas réguliers
- pauses sans écran
- sommeil stabilisé
- Etc...

Elles sont votre investissement énergétique, elles vous aident à maintenir votre énergie et à éviter la surcharge.

4. Créer son budget énergétique

1. Listez vos activités quotidiennes / hebdomadaires.
2. Estimez l'énergie nécessaire pour chacune (0-10).
3. Additionnez pour obtenir votre dépense totale.
4. Comparez-la à votre capacité énergétique réelle (issue des modules précédents).
5. Ajustez :
 - supprimer
 - déléguer
 - simplifier
 - regrouper
 - réduire
6. Définissez une version compatible.

Votre budget énergétique doit être **réaliste + ajustable**.

S. Intégration

Choisissez une seule direction pour cette semaine :

- ☐ réduire un engagement
- ☐ diminuer une interaction drainante
- ☐ simplifier une tâche complexe
- ☐ ajouter un temps de récupération obligatoire
- ☐ réduire le multitâche
- ☐ limiter les écrans à un moment précis

Notez :

Ce que je modifie :

Pourquoi :

Durée test : jours

Impact attendu :

Notes

Bilan du module

On fait le bilan de ce module, voir un peu où on en est, ce que l'on ajuste, ce que l'on modifie, ce que l'on garde, etc...

Ai-je identifié mes principales dépenses énergétiques invisibles ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Quel est mon principal drain d'énergie actuel ?

Quelle simplification a eu le plus d'impact ?

Mon niveau d'énergie (0-10) :

avant : ___

maintenant : ___

Ce que je retiens le plus du module :

Ce que je décide de rendre permanent :

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Les différences entre fatigue physique, mentale et nerveuse
- La "charge mentale invisible" (psychologie cognitive)
- La théorie des spoons (énergie limitée – très vulgarisée)
- Les effets du multitâche sur le cerveau
- La gestion des tâches ouvertes (objectifs en suspens)
- La planification minimaliste (méthode "less but better")

Conclusion

Votre énergie n'est pas infinie. Chaque journée repose sur un budget énergétique réel, influencé par votre sommeil, votre environnement, votre charge mentale et votre régulation nerveuse. Lorsque ce budget est dépassé trop souvent, le corps finit par envoyer des signaux : fatigue, agitation, perte de motivation ou surcharge.

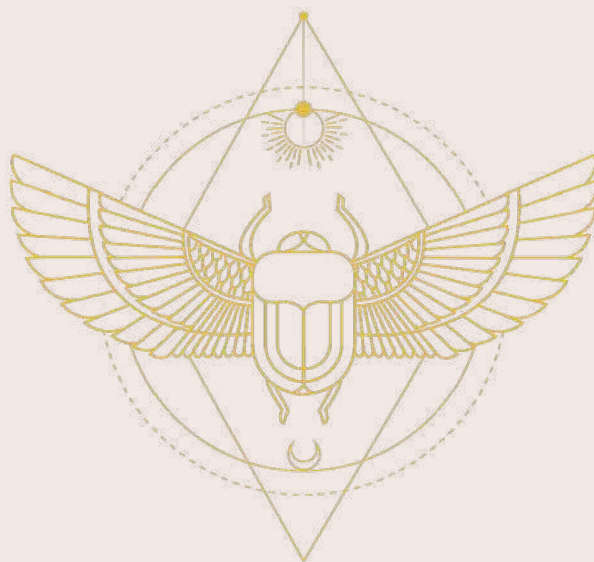
Ce module vous a permis de commencer à observer :

- ce qui consomme réellement votre énergie
- ce qui vous recharge
- ce qui peut être simplifié ou ajusté
-

L'objectif n'est pas de contrôler parfaitement votre vie, mais de la rendre compatible avec votre énergie réelle.

Plus vous apprendrez à reconnaître vos limites énergétiques, plus il deviendra facile d'ajuster votre rythme, de faire des choix plus justes et de réduire la surcharge.

Votre budget énergétique est un repère. Il vous aide à construire un quotidien plus stable, plus soutenable et plus respectueux de votre fonctionnement. C'est ainsi que l'équilibre commence à se construire, pas à pas.



Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°9

Comprendre sa fatigue

Savoir quoi faire selon son état réel

Pourquoi ce module ?

Vous n'êtes pas fatigué(e) de la même manière tous les jours.

Parfois, votre corps est épuisé.

Parfois, votre cerveau est saturé.

Parfois, vous ressentez une forme de vide ou d'inertie.

Et pourtant, la réponse que vous apportez est souvent la même :

- vous vous forcez

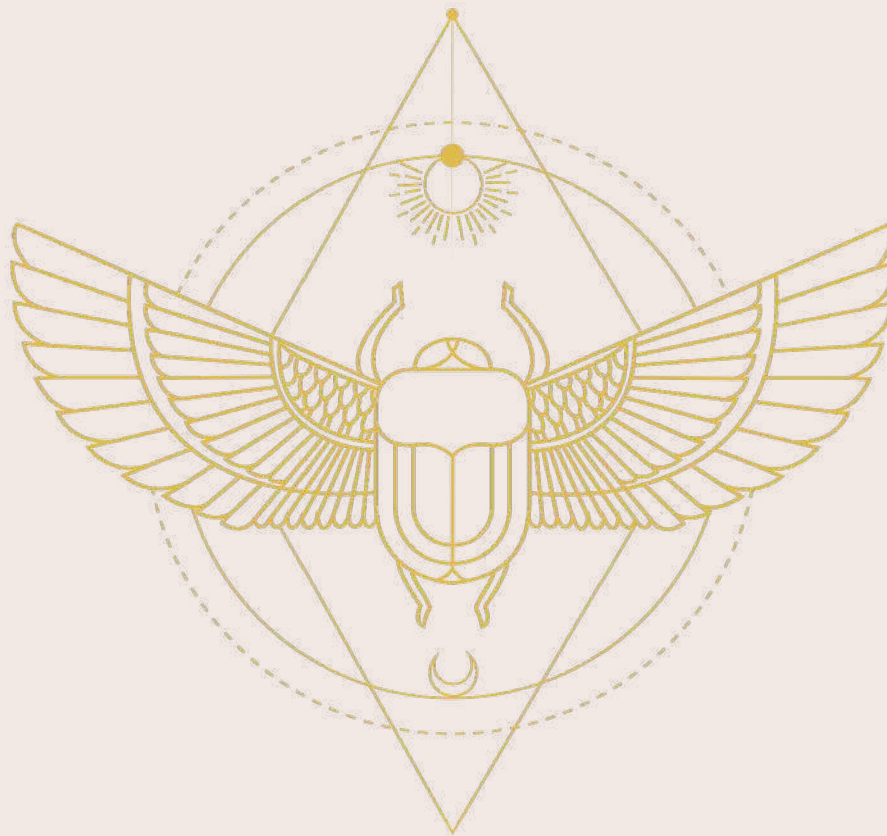
ou

- vous vous arrêtez complètement

Le problème n'est pas la fatigue.

Le problème est souvent la manière dont vous y répondez.

Ce module va vous aider à affiner votre lecture de vous-même.



Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Dans ce module, vous allez apprendre à mieux comprendre votre fatigue.

Beaucoup de personnes pensent que la fatigue est un signal simple : “je suis fatigué(e), je dois me reposer.”

En réalité, il existe plusieurs types de fatigue, et elles ne demandent pas toutes la même réponse.

L'objectif de ce module est de vous aider à :

- différencier les types de fatigue
- comprendre ce que votre état vous indique réellement
- éviter les réponses inadaptées (se forcer ou s'arrêter au mauvais moment)
- ajuster votre comportement en fonction de votre état réel

À la fin de ce module, vous aurez une base concrète pour réagir de manière plus juste à votre fatigue.

Mon objectif principal est:

Notes

1. Les trois types de fatigue

Fatigue physique

Signes :

- sensation de lourdeur
- manque d'énergie dans le corps
- lenteur
- besoin de repos

Ce que cela signifie : Votre corps a besoin de récupération.

Réponse adaptée :

- repos
- sommeil
- ralentissement
- récupération physique

À éviter :

- forcer
- surcharger
- ignorer les signaux corporels

Fatigue mentale

Signes :

- cerveau saturé
- difficulté à réfléchir
- perte de concentration
- irritabilité

Ce que cela signifie :

Votre système cognitif est en surcharge.

Réponse adaptée :

- pause mentale
- réduction des stimuli
- tâches simples ou automatiques
- temps sans écrans

À éviter :

- multitâche
- prise de décision importante
- surcharge d'informations

Fatigue émotionnelle

Signes :

- envie de rien
- perte d'élan
- sensation de vide
- tristesse ou lourdeur

Ce que cela signifie :

Votre système émotionnel est impacté.

Mais cette fatigue peut avoir deux origines différentes.

2. Le piège de la fatigue émotionnel

Besoin de repos émotionnel

Vous êtes submergé(e), vidé(e), saturé(e).

Réponse adaptée :

- ralentir
- se poser
- sécuriser son environnement
- réduire les sollicitations

Sous-activation (inertie)

Vous êtes “à plat”, sans énergie, mais pas forcément épuisé(e).

Exemple typique :

- envie de rien
- immobilité
- mais amélioration dès que vous bougez

Réponse adaptée :

- introduire du mouvement
- faire une action simple
- relancer doucement l'énergie

À retenir :

Rester immobile entretient cet état.
Le mouvement peut le transformer.

Réflexion rapide

Est-ce que j'ai besoin de repos... ou est-ce que j'ai besoin de mouvement ?

3. Le piège principal

Le piège le plus fréquent est de confondre :

- repos et évitement
- action et surmenage

Exemple :

- vous êtes en sous-activation → vous vous reposez → vous vous sentez encore plus mal
- vous êtes épuisé(e) → vous vous forcez → vous vous videz davantage

L'objectif : apprendre à répondre correctement à votre état

4. Comment savoir ce dont vous avez besoin ?

MINI AUTO-DIAGNOSTIC

Prenez quelques instants et **demandez-vous** :

Mon corps est-il fatigué ?

Mon cerveau est-il saturé ?

Est-ce que je ressens du vide ou de l'inertie ?

Puis :

Est-ce que bouger me ferait du bien... ou m'épuiserait davantage ?

S. Comment réagir concrètement?

Si fatigue physique → récupérer

- dormir
- ralentir
- alléger

Si fatigue mentale → simplifier

- réduire les décisions
- faire des tâches simples
- créer du calme

Si fatigue émotionnelle :

1. commencer par ralentir
2. observer

Si l'état persiste :

3. introduire un mouvement doux

Exemples :

- marcher
- ranger
- faire une action simple
- sortir

L'objectif : relancer le système, sans le brusquer

6. Intégration

Ce module ne vous demande pas d'être parfait(e).

Il vous invite à :

- observer
- tester
- ajuster

Petit à petit.

QUESTION À INTÉGRER

De quoi ai-je réellement besoin là, maintenant ?

Exercice: observer sa fatigue

Pendant 3 jours, notez :

Moment de la journée :

Type de fatigue :

Réaction choisie :

Effet observé :

Bilan du module

1. Quel type de fatigue je reconnais le plus souvent ?
2. Est-ce que je confonds repos et inertie ?
3. Quelle erreur je fais le plus souvent ?
4. Qu'est-ce que je peux ajuster dès cette semaine ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Fatigue physique et mécanismes de récupération
- Sommeil et dette de sommeil
- Système nerveux : activation, régulation, sous-activation
- Fatigue mentale et surcharge cognitive
- Charge mentale et prise de décision
- Fatigue émotionnelle et régulation émotionnelle
- Différence entre repos et évitement
- Sous-activation, inertie et manque d'élan
- Impact du mouvement sur l'énergie et l'humeur
- Observation des rythmes énergétiques dans la journée

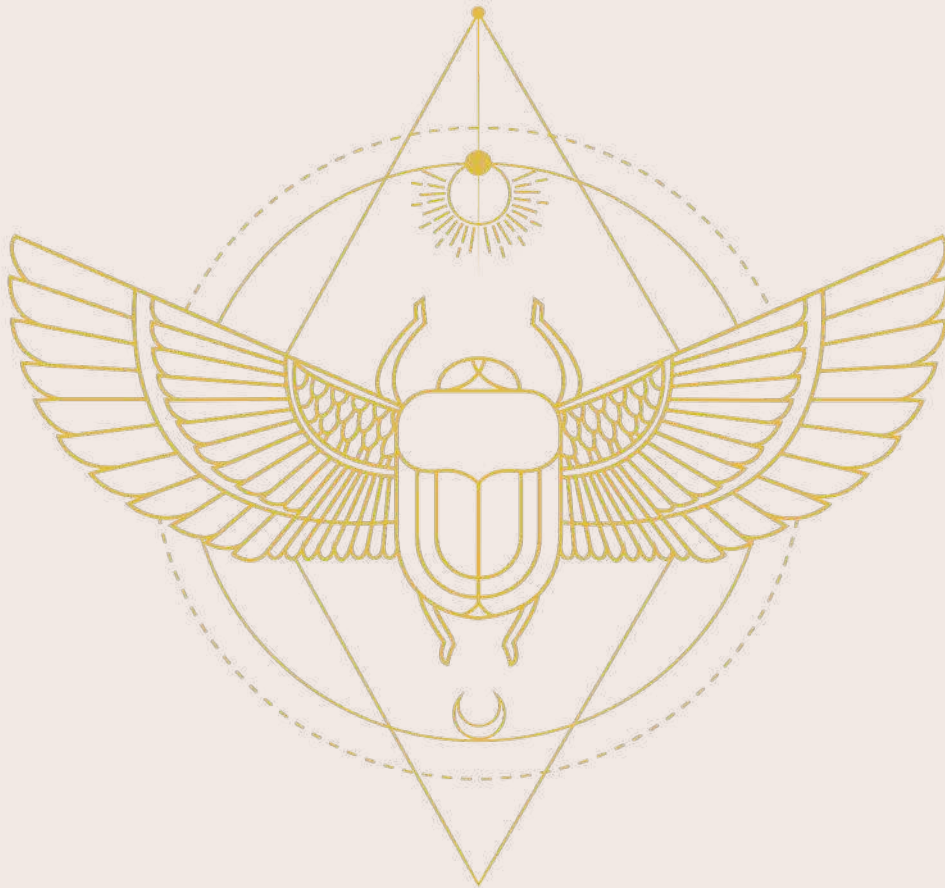
Conclusion

La fatigue n'est pas un problème. C'est une information.
Apprendre à l'écouter, c'est apprendre à mieux se comprendre.
Mais surtout : apprendre à y répondre correctement, c'est apprendre à mieux fonctionner.

Avec le temps, cette capacité permet de :

- éviter l'épuisement
- relancer son énergie
- mieux s'ajuster au quotidien

Ce n'est pas une question de motivation, c'est une question de lecture juste de soi.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°10

Architecture de votre semaine

Construire une semaine alignée sur
votre énergie réelle

Pourquoi ce module ?

Après avoir observé :

- votre sommeil
- votre alimentation
- votre système nerveux
- votre mouvement
- votre budget énergétique

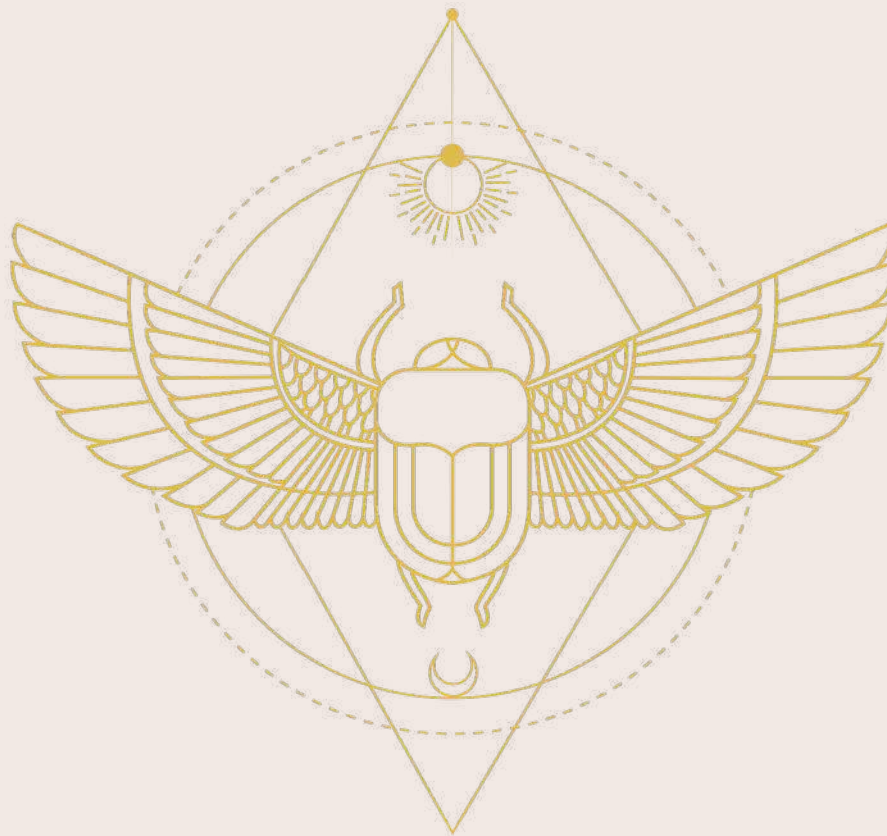
... il est temps de passer au design concret.

La plupart des personnes organisent leur semaine selon :

- des obligations extérieures
- des standards sociaux
- le rythme de leur entreprise
- la pression interne (“je dois”, “il faut”)

Très peu organisent leur vie selon leur énergie réelle, or votre énergie n’est pas linéaire comme vous l’avez perçu mais elle fluctue.

Votre semaine doit donc suivre votre énergie, et non l’inverse.



Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Structurer vos journées selon votre profil biologique
- ☐ Créer des blocs d'activité compatibles avec votre fonctionnement réel
- ☐ Intégrer la récupération comme élément central
- ☐ Concevoir une semaine prototype réaliste et durable
- ☐ Réduire la surcharge nerveuse liée à la mauvaise organisation
- ☐ Autre:

Ce que je veux améliorer grâce à une semaine structurée:

Notes

1. Identifier vos pics et vos creux

Reprendre les observations des modules précédents

Regardez vos journaux :

- À quel moment de la journée votre énergie est-elle maximale ?
- À quel moment est-elle fragile ou basse ?
- Quels repas ou activités influencent vos pics/creux ?
- Quel est votre état nerveux selon l'heure de la journée ?

Notez ici :

Mes pics d'énergie :

Mes creux d'énergie :

Identifier votre profil personnel

Profil matinal

- haute énergie le matin
- forte clarté mentale tôt
- baisse en fin d'après-midi

Profil intermédiaire

- énergie plus stable
- plusieurs mini-pics dans la journée
- flexibilité naturelle

Profil nocturne

- lente montée énergétique
- pic en fin de journée
- matinées difficiles

Vous êtes donc probablement...

2. Créer des blocs d'activités compatibles

Un bloc correspond à une unité énergétique.
Il n'est PAS défini par le temps, mais par la charge cognitive, émotionnelle et/ou nerveuse demandée.

Les 3 types de blocs

Bloc Haute Énergie (HE)

Idéal pour :

- tâches créatives
- décisions importantes
- concentration profonde
- travail analytique

Bloc Énergie Moyenne (EM)

Idéal pour :

- organisation
- tâches administratives
- communication modérée
- réunions simples

Bloc Basse Énergie (BE)

Idéal pour :

- tâches mécaniques
- rangement
- réponses courtes
- tri, gestion légère
- récupération active (marche, étirement)

Exemple de journée compatible

7h00-8h30 : Bloc HE — réflexion, écriture, créativité
8h30-9h00 : Bloc BE — pause, mouvement, respiration
9h00-10h30 : Bloc EM — communication, réunions
10h30-11h00 : Bloc BE — pause, marche
11h00-12h30 : Bloc HE — travail analytique
12h30-13h30 : Récupération — repas + temps calme
13h30-15h00 : Bloc EM — tâches administratives
15h00-15h30 : Bloc BE — pause / régulation nerveuse
15h30-17h00 : Bloc HE — projet profond
17h00-18h00 : Bloc BE — récupération / décharge nerveuse
À adapter selon votre réalité... et votre biologie.

3. Plage de récupération

Ce sont des blocs non négociables, vous devez leur trouver une place dans votre planning.

La récupération n'est pas un bonus car elle stabilise votre système nerveux.

Exemple de récupération :

- ✓ Repas réguliers
- ✓ Marche lente ou respiration
- ✓ Temps silencieux
- ✓ Moments sans écran
- ✓ Pausés programmées
- ✓ Sommeil
- ✓ Rituels de transition (fin de travail → soirée)

Ces plages doivent être placées avant les tâches ou entre mais non pas ajoutées "si on a le temps".

4. Protéger le sommeil la semaine

La construction de votre semaine commence en respectant:

- votre heure de coucher
- votre rythme circadien
- votre besoin réel de sommeil

Comment procéder :

- ne plus placer de tâches exigeantes après votre dernier pic
- réduire les stimulations (écrans, conflits, charges mentales)
- prévoir une transition douce vers le sommeil
- organiser les soirées selon votre biologie, pas la pression sociale

Le sommeil est votre base, pas quelque chose à faire après le reste.

5. Exercice: créer votre semaine prototype 1.0

Étape 1 — Listez vos activités essentielles
(Professionnelles + personnelles + récupération)

Étape 2 — Classez par type de bloc
HE / EM / BE

Étape 3 — Positionnez les blocs HE dans les pics d'énergie

Étape 4 — Placez la récupération dans les creux

Étape 5 — Déchargez / déléguez / simplifiez les blocs trop lourds

Étape 6 — Créez votre planning idéal réaliste
Votre prototype n'a pas besoin d'être parfait.
Il doit être compatible.

6. Micro-adaptation

Choisissez **un seul ajustement** pour cette semaine :

- ☐ décaler une tâche exigeante à votre meilleur moment
- ☐ ajouter une vraie pause à mi-journée
- ☐ réduire une réunion inutile
- ☐ sécuriser votre heure de coucher
- ☐ réduire le multitâche dans un bloc
- ☐ structurer une matinée compatible

Notez :

Ce que je modifie : _____

Pourquoi : _____

Durée test : _____ jours

Impact attendu : _____

Notes

Bilan du module

On fait le bilan de ce module, voir un peu où on en est, ce que l'on ajuste, ce que l'on modifie, ce que l'on garde, etc...

Ai-je réussi à identifier mes pics et creux ?

☐

Oui

☐

Partiellement

☐

Non

Mon plus grand drain énergétique dans la semaine ?

Le changement qui a eu le plus d'impact ?

Mon niveau d'énergie (0-10) :

avant : ____

maintenant : ____

Ce que je retiens le plus du module :

Ce que je décide de rendre permanent :

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Chronobiologie appliquée à la productivité
- Gestion des interruptions et de l'attention
- Études sur l'impact du multitâche sur le cerveau
- "Single-tasking" et méthode Deep Work (version accessible)
- Techniques de planification minimaliste : less but better
- Gestion émotionnelle associée aux engagements

Conclusion

Vous venez de poser les bases d'une semaine différente.

Une semaine qui ne repose plus uniquement sur les obligations, les attentes extérieures ou la pression interne, mais sur votre énergie réelle.

Au fil de ce module, vous avez commencé à observer un élément essentiel : votre énergie n'est pas constante. Elle suit des cycles.

Certaines périodes sont naturellement propices à la concentration, à la création ou aux décisions importantes.

D'autres demandent davantage de récupération, de simplicité ou de mouvement.

Lorsque votre semaine est organisée sans tenir compte de ces fluctuations, le système nerveux travaille en résistance permanente. C'est souvent là que la fatigue, la surcharge et la perte de clarté apparaissent.

En construisant une architecture de semaine compatible avec votre biologie, vous changez progressivement de logique : vous ne forcez plus votre énergie à suivre votre planning, vous laissez votre planning s'adapter à votre énergie. Cette approche ne vise pas une organisation parfaite. Elle cherche plutôt un équilibre réaliste, capable d'évoluer avec vos besoins et vos périodes de vie.

Votre semaine prototype est simplement un point de départ. Elle pourra être ajustée, simplifiée et améliorée au fil de vos observations.

Plus vous apprendrez à respecter vos rythmes naturels, plus votre énergie deviendra stable, votre attention plus claire et votre quotidien plus soutenable.

C'est une manière de créer un environnement qui soutient votre système au lieu de l'épuiser.

C'est ainsi que l'équilibre commence à s'installer, progressivement.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°11

Travail et ambition

Réconcilier capacité réelle et désir
d'avancer

Pourquoi ce module ?

Beaucoup de personnes anxieuses ou sensibles à la fatigue pensent que l'ambition et la capacité sont deux choses séparées :

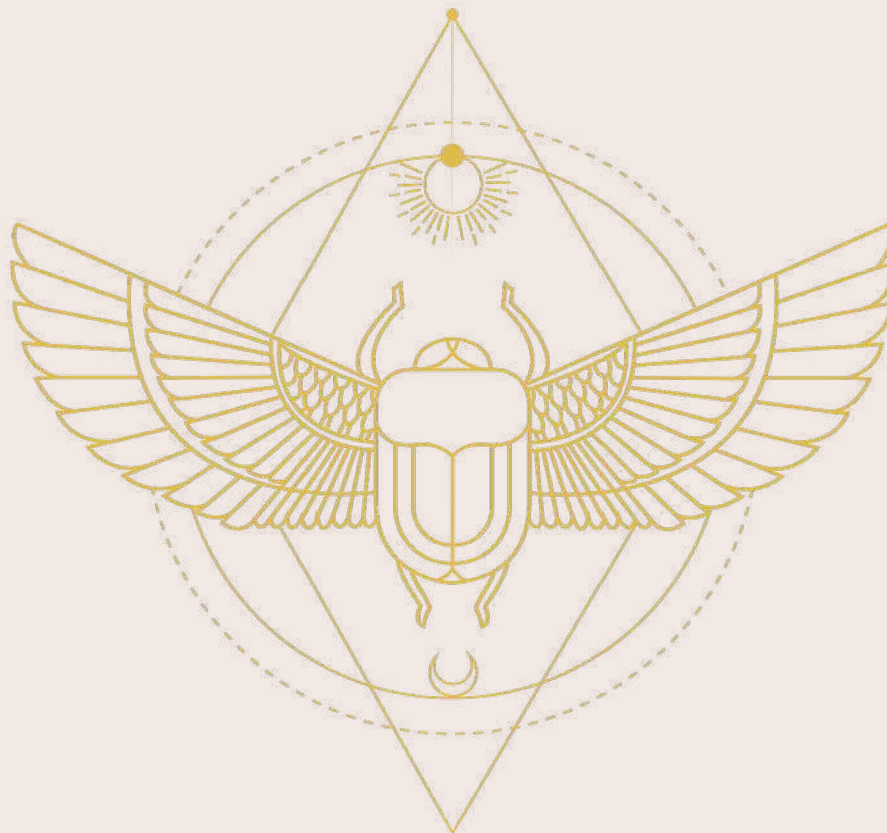
- “Je devrais pouvoir tout faire”
- “Si je n'avance pas, c'est que je suis faible”

En réalité, votre système biologique et nerveux définit vos capacités réelles. Chercher à dépasser systématiquement ces limites ne mène qu'à l'épuisement, la frustration ou l'anxiété.

Ce module a pour objectif d'identifier votre ambition réelle, la réconcilier avec vos capacités et construire un rythme durable.

On ne cherche pas à limiter vos envies.

On cherche à les rendre compatibles avec votre énergie et votre stabilité.



Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Clarifier vos ambitions réelles
- ☐ Identifier les attentes irréalistes ou héritées
- ☐ Ajuster votre rythme de travail à votre énergie
- ☐ Construire une manière d'avancer qui respecte votre système

Mon objectif principal est:

Notes

1. Comprendre votre rapport à l'ambition

Avant d'ajuster votre manière d'avancer, il est important de comprendre d'où viennent vos attentes envers vous-même.

Certaines ambitions viennent d'un désir profond.

D'autres viennent d'attentes sociales, familiales ou culturelles.

Lorsque ces attentes ne sont pas interrogées, elles peuvent devenir une source permanente de pression.

Exercice

Prenez quelques minutes pour réfléchir à vos ambitions actuelles.

Listez trois objectifs ou projets qui occupent votre esprit en ce moment.

- 1.
- 2.
- 3.

Pour chacun d'eux, **notez** :

Pourquoi est-ce important pour moi ?

Est-ce que ce désir vient vraiment de moi ou d'une attente extérieure ?

Quel impact cet objectif a-t-il sur mon énergie ou mon stress ?

Cet exercice permet de distinguer les ambitions authentiques des pressions intériorisées.

2. L'écart entre idéal et réalisé

Une grande partie de la souffrance liée au travail vient d'un écart invisible : l'écart entre la version idéale de nous-mêmes et notre fonctionnement réel.

La version idéale est souvent :

- plus productive
- plus stable émotionnellement
- plus disciplinée
- capable de travailler longtemps sans fatigue

Mais notre fonctionnement réel est influencé par :

- notre énergie biologique
- notre système nerveux
- notre charge mentale
- nos émotions

Lorsque l'écart entre ces deux réalités devient trop grand, nous entrons dans une lutte permanente contre nous-mêmes.

L'objectif n'est pas d'abandonner l'ambition.

L'objectif est de l'ajuster pour qu'elle devienne soutenable.

3. Ajuster son rythme

Une ambition compatible avec votre système possède trois caractéristiques :

- 1.Elle respecte vos limites biologiques
- 2.Elle tient compte de vos cycles d'énergie
- 3.Elle accepte l'imperfection et la progression

Tolérance à l'imperfection

Une des premières adaptations consiste à accepter que certaines actions ne seront pas parfaites.

Chercher la perfection demande énormément d'énergie mentale. Apprendre à avancer de manière imparfaite mais régulière est souvent beaucoup plus durable. Et un pas imparfait reste un pas vers l'objectif.

4. Fractionner l'ambition

Lorsque les objectifs sont trop grands ou trop abstraits, ils deviennent intimidants pour le cerveau et le système nerveux.

Fractionner un objectif permet de :

- réduire la pression
- rendre l'action plus accessible
- maintenir un rythme stable

Exercice: Transformer un objectif en micro-actions

Choisissez un objectif qui vous semble important actuellement.

Objectif :

Découpez-le en **trois actions simples** à réaliser cette semaine.

Action 1 : _____

Action 2 : _____

Action 3 : _____

Ensuite, **notez** :

Quand puis-je réaliser ces actions en respectant mon énergie ?

Combien d'énergie cela me demande-t-il réellement ?

S. Micro-adaptation au travail

Les micro-adaptations sont de petits ajustements concrets qui permettent d'avancer sans dépasser votre capacité énergétique.

Exemples :

- travailler sur un projet important uniquement pendant vos pics d'énergie
- réduire la durée de certaines tâches exigeantes
- introduire des pauses de récupération entre deux activités intenses

Ces ajustements peuvent sembler modestes, mais ils permettent souvent de transformer profondément la manière dont vous travaillez.

6. Observer l'impact

Une fois vos micro-adaptations mises en place, prenez quelques jours pour observer leur effet.

Notez :

1. Votre niveau d'énergie : _____ /10
2. Votre niveau de stress : _____ /10
3. Votre motivation : _____ /10
4. Qu'est-ce qui a changé dans votre manière d'aborder votre travail ?

Bilan du module

On fait le bilan de ce module, voir un peu où on en est, ce que l'on ajuste, ce que l'on modifie, ce que l'on garde, etc...

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions :

Qu'ai-je compris sur mon rapport au travail ou à l'ambition ?

Quelles attentes envers moi-même semblent irréalistes ?

Quelle micro-adaptation vais-je continuer à tester cette semaine ?

Quel changement de regard ai-je remarqué sur moi-même ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Fatigue décisionnelle et surcharge cognitive
- Motivation intrinsèque vs motivation extrinsèque
- Le concept de flow et les conditions de concentration optimale
- Perfectionnisme et procrastination
- Influence du système nerveux sur la motivation et la performance
- Normes sociales et culturelles autour de la réussite professionnelle

Conclusion

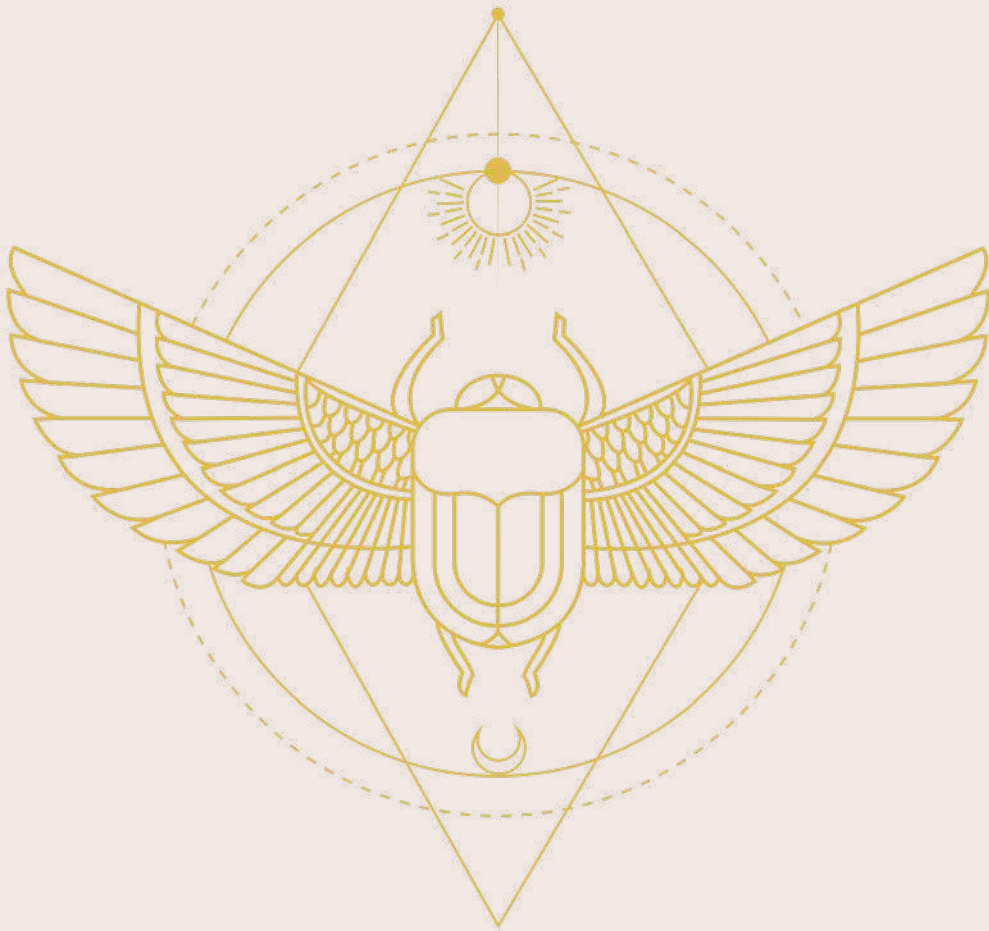
L'ambition n'est pas un problème. Le problème apparaît lorsque l'ambition est construite contre votre système plutôt qu'avec lui.

En apprenant à observer votre énergie, votre charge mentale et vos limites nerveuses, vous pouvez progressivement construire une manière d'avancer qui vous respecte davantage. Cette approche ne cherche pas la performance immédiate. Elle cherche la durabilité.

Et c'est souvent dans cette durabilité que l'on retrouve :

- plus de stabilité
- plus de clarté
- et paradoxalement, plus de progression.

Dans le module suivant, nous allons explorer comment l'environnement et les relations influencent votre équilibre quotidien.



Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°12

Environnement & relations

Créer une sécurité externe compatible
avec votre fonctionnement

Pourquoi ce module ?

Votre système nerveux ne fonctionne pas dans le vide. Il réagit au dehors autant qu'il réagit au dedans.

Deux facteurs influencent fortement votre stabilité :

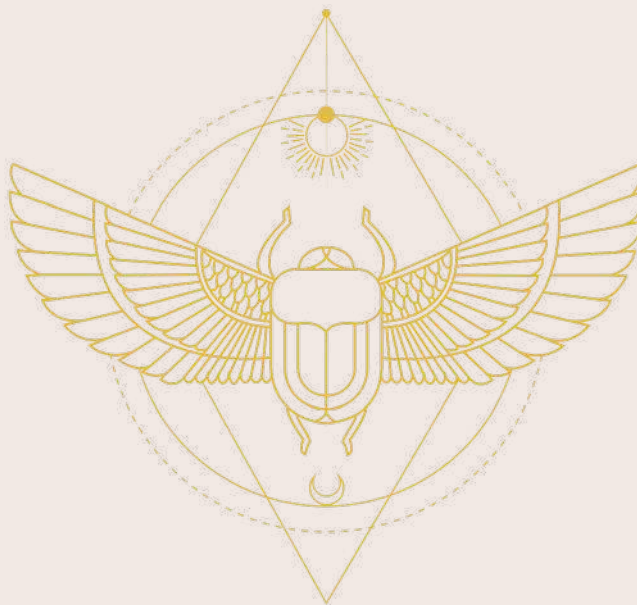
- l'environnement dans lequel vous vivez et travaillez
- les personnes avec lesquelles vous interagissez

Beaucoup de personnes sensibles, anxieuses ou fatiguées pensent que leur malaise vient "d'elles", alors qu'une grande partie provient :

- du bruit
- du chaos visuel
- de la pression relationnelle
- de l'imprévisibilité
- du manque de limites
- de la surcharge sociale

Ce module ne vise pas à contrôler les autres.

Il vise à structurer votre sécurité externe, pour stabiliser votre système nerveux.



Tes objectifs

Je choisis de compléter ce module en :

Mon objectif principal (ou plusieurs):

- ☐ Identifier les relations qui régulent et celles qui drainent
- ☐ Comprendre l'impact sensoriel et émotionnel de votre environnement
- ☐ Construire des limites compatibles avec votre énergie
- ☐ Ajuster votre exposition sociale pour réduire la surcharge
- ☐ Appliquer des micro-adaptations au quotidien pour protéger votre énergie
- ☐ Autre:

Ce que je veux améliorer dans mon environnement ou mes relations :

Notes

1. Relations régulatrices vs drainantes

Toutes les relations ne demandent pas la même énergie.
Certaines nourrissent.
Certaines épuisent.

Les signaux des relations drainantes

- critiques régulières
- imprévisibilité émotionnelle
- pression ou demandes excessives
- interactions bruyantes, énergivores
- manque de respect des limites
- culpabilisation, chantage affectif
- tension systématique après l'échange

Les signaux des relations régulatrices

- présence douce, calme
- écoute réelle
- respect des limites
- interactions prévisibles
- sentiment de sécurité ou d'expansion
- sensation d'être soi-même

Votre corps sait la vérité mieux que votre mental

Exercice: Cartographie relationnelle

Pour chaque relation proche, notez :

- Énergie après interaction : de -10 (épuise) à +10 (recharge)
- Fréquence des interactions
- Possibilité d'ajustement

Exemple

Relation	Energie	Fréquence	Ajustement possible
Ami X	-6	2/sem	réduire durée
Collègue X	+4	quotidien	ok
Famille X	-2	1/sem	préparer sujet + pause après

Relation			
Energie			
Fréquence			
Ajustement possible			

2. Exposition sociale compatible

Votre charge sociale doit être alignée avec :

- votre énergie
- votre chronotype
- votre système nerveux

Règles de compatibilité sociale

- planifier les interactions exigeantes dans vos pics d'énergie
- éviter les rencontres lourdes en fin de journée
- prévoir un vrai temps de récupération après chaque interaction drainante
- réduire la durée plutôt que couper complètement
- dire non sans justification excessive
- favoriser les relations régulatrices

Exercice pratique: Une interaction à ajuster

Choisissez **une action** cette semaine :

- ☐ réduire la durée d'un appel
- ☐ refuser une invitation trop exigeante
- ☐ planifier une interaction dans un moment compatible
- ☐ prévoir une pause après un rendez-vous énergivore
- ☐ proposer un format plus doux (marche, café calme, message vocal)

Complétez :

Interaction concernée :

Ajustement choisi :

Objectif ressenti :

3. Frontières saines

La frontière n'est pas égoïste. Elle est biologique.

Identifier vos limites

- combien d'interactions sociales supportez-vous par jour/semaine ?
- quelle durée maximale avant surcharge ?
- quelles situations déclenchent anxiété, crispation ou fatigue nerveuse ?
- combien de temps vous faut-il pour récupérer ?

Votre corps a ses propres paramètres.

Micro-adaptations de limites

Choisissez une limite douce :

- ☐ réduire la disponibilité immédiate
- ☐ répondre plus tard sans culpabilité
- ☐ limiter un sujet sensible avec une personne spécifique
- ☐ annoncer la durée d'avance : "J'ai 30 min devant moi"
- ☐ définir un jour sans interactions sociales*

L'objectif n'est pas d'éviter les relations.
C'est de **trouver le format compatible**.

4. Environnement sensoriel

L'espace influence le système nerveux en continu.

Observation des paramètres sensoriels

- Lumière (douce vs forte)
- Bruit (continu vs intermittent)
- Température
- Odeurs
- Désordre visuel
- Flux d'objets, notifications, mouvements

Votre système nerveux traite ces signaux même sans que vous en ayez conscience.

Micro-adaptation environnementale

Choisissez **UNE action** cette semaine :

- ☐ ajouter une lumière douce
- ☐ réduire le bruit (casque, porte fermée)
- ☐ ranger une zone visible qui crée de la charge mentale
- ☐ créer un coin calme dédié
- ☐ réorganiser votre bureau
- ☐ supprimer une source de stimulation (notifications, TV en fond)

Notez l'impact sur :

- votre tension corporelle
- votre anxiété
- votre fatigue mentale

Même un petit changement peut créer une grande différence.

S. Intégration

Créer votre écosystème compatible

1. Cartographiez vos relations (régulatrices vs drainantes)
2. Analysez votre environnement sensoriel
3. Identifiez 1 micro-changement relationnel
4. Identifiez 1 micro-changement environnemental
5. Observez pendant 7 jours :
 - fatigue
 - tension nerveuse
 - humeur
 - clarté mentale

Notes

Bilan du module

On fait le bilan de ce module, voir un peu où on en est, ce que l'on ajuste, ce que l'on modifie, ce que l'on garde, etc...

La relation qui me recharge le plus :

La relation qui me draine le plus :

L'ajustement relationnel le plus utile :

L'ajustement environnemental le plus efficace :

Mon énergie (0-10) :

avant : ___

maintenant : ___

Ce que je retiens le plus :

Ce que je rends permanent :

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale et sécurité externe
- Sensibilité sensorielle (HSP, hypersensibilité)
- Impact du bruit, de la lumière et du chaos visuel sur le cerveau
- Communication assertive pour poser des limites
- Effets des environnements chaotiques sur l'anxiété
- Ritualisation des espaces pour stabiliser le système nerveux

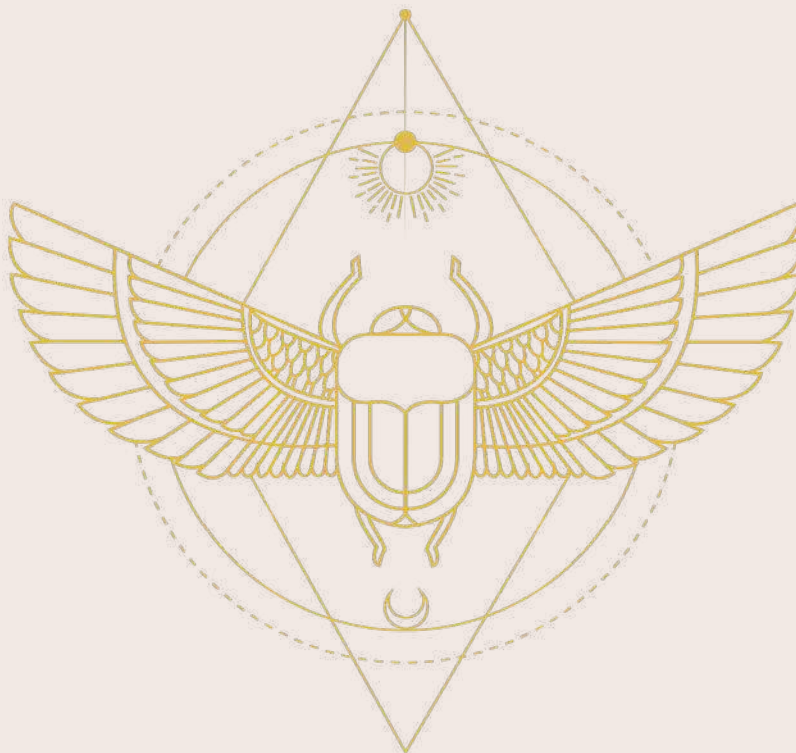
Conclusion

Notre environnement et nos relations influencent profondément notre équilibre quotidien, souvent plus que nous ne l'imaginons. Certaines interactions peuvent soutenir notre énergie et notre sécurité intérieure, tandis que d'autres peuvent progressivement créer de la tension ou de la fatigue.

Apprendre à observer ces influences permet de mieux comprendre ce qui nous régule et ce qui nous déséquilibre. Ce n'est pas toujours une question de changer radicalement son environnement ou ses relations, mais plutôt d'ajuster progressivement certaines limites, certaines habitudes ou certains contextes.

Ces micro-ajustements peuvent transformer subtilement mais durablement la qualité de votre quotidien.

Dans le module suivant, nous allons explorer comment maintenir ces ajustements dans le temps et continuer à faire évoluer votre système grâce à une approche d'observation et d'adaptation continue.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



PHASE 2

Intelligence émotionnelle et relationnelle

Symbolique des émotions
Communication non violente
Régulation émotionnelle
Co-régulation
Limites



Module n°13



Symbolique des émotions

Comprendre ce que vos émotions
essaient réellement de vous dire

Pourquoi ce module ?

Les émotions ne sont pas irrationnelles. Ce ne sont pas des “problèmes à gérer”.et elles ne sont pas des faiblesses ou des preuves d’instabilité. Ce sont des signaux biologiques, nerveux, symboliques et relationnels. Chaque émotion est un message.

Elle vous apporte une information :

- sur vos limites,
- sur vos besoins,
- sur votre sécurité,
- sur votre énergie,
- sur votre charge mentale ou nerveuse.

Ce module ne cherche pas à “gérer vos émotions”, ni à vous rendre plus “positif”.

Il cherche à répondre à une question simple et essentielle :

Qu’est-ce que mes émotions veulent me dire ?

Comprendre leur symbolique transforme la relation que vous avez avec vous-même.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Pourquoi vous souhaitez mieux comprendre vos émotions ?
- Ce que vous attendez de ce module ?
- En combien de temps souhaitez-vous le réaliser ? (à votre rythme)

1. Les émotions : une fonction biologique avant tout

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est :

- une réaction corporelle automatique,
- déclenchée par une perception (interne ou externe),
- suivie d'une interprétation mentale.

Elle est physiologique avant d'être psychologique. On la ressent dans le corps par :

- le système nerveux,
- les hormones,
- la respiration,
- les muscles,
- le cœur.

Émotions primaires et secondaires

Les **émotions primaires** sont :

- spontanées, immédiates, biologiques
- colère, peur, tristesse, joie, dégoût, surprise

Les **émotions secondaires** sont :

- construites, interprétées, influencées par l'histoire personnelle
- honte, culpabilité, frustration, anxiété sociale, jalousie...

Les émotions secondaires signalent souvent :

- une croyance,
- une peur héritée,
- un besoin ignoré,
- une blessure,
- un conditionnement.

Toutes les émotions ont le droit d'exister et il n'y en a aucune de mauvaise ou de bonne.

2. Symbolique des émotions majeures

La colère

Biologique : activation, adrénaline, tension musculaire.

Symbolique :

- une limite a été franchie
- un besoin n'a pas été respecté
- une injustice perçue

vosre énergie est mobilisée pour vous protéger. La colère n'est pas agressive, elle vous sert de boussole pour remarquer un besoin non respecté.

Questions :

- Quelle limite a été violée ?
- Quel besoin n'a pas été respecté ?
- Qu'ai-je toléré trop longtemps ?

La tristesse

Biologique : baisse d'énergie, ralentissement.

Symbolique :

- perte (réelle ou symbolique)
- besoin de soutien
- besoin de pause ou de douceur
- réajustement intérieur

La tristesse dit : **“Quelque chose compte pour moi.”**

Questions :

- De quoi ai-je besoin pour traverser ce moment ?
- Qu'ai-je perdu (temps, énergie, sécurité, relation, illusion) ?

La peur

Biologique : activation nerveuse, vigilance.

Symbolique :

- insécurité extérieure
- surcharge nerveuse
- incertitude
- manque de repères

La peur dit : **“Ce n'est pas clair / ce n'est pas stable.”**

Questions :

- Quel élément manque de clarté ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ?

La honte

Biologique : retrait, hypoactivation, protection sociale.

Symbolique :

- protection de l'appartenance
- peur de l'exclusion
- identité mise en question

La honte dit : **“Ai-je peur d’être rejeté(e) ?”**

L'anxiété

Biologique : hyperactivation nerveuse.

Symbolique :

- surcharge
- manque de sécurité
- anticipation trop élevée
- fatigue ou sommeil insuffisant

L'anxiété dit : **“Ma charge dépasse ma capacité.”**

Notes

3. Décoder une émotion

1. Observer le corps

Où est l'émotion ?

Tête ? Poitrine ? Gorge ? Ventre ? Mâchoire ? Épaules ?

Est-ce qu'il y a des tensions ? Des douleurs ? De la chaleur ?

2. Nommer & reconnaître

Quelle émotion précise ?

Colère ? Frustration ? Honte ? Peur ? Tristesse ?

3. Chercher la fonction

Que veut-elle me dire ?

- un besoin ?
- une limite ?
- une surcharge ?
- une peur ?
- une incohérence ?

Une émotion sert toujours à quelque chose.

4. Journal émotionnel

Chaque jour, notez :

- Émotion ressentie
- Intensité (0-10)
- Contexte
- Sensations corporelles
- Pensée associée
- Besoin / limite / message
- Action douce possible

Ce journal est juste factuel, sans jugement. C'est une cartographie.

5. Cartographie émotionnelle personnelle

À la fin, complétez :

- Ce qui active le plus mes émotions :
- Ce qui me régule naturellement :
- Mes émotions dominantes :
- Leurs messages récurrents :
- Ce que mes émotions disent de mes besoins :
- Ce que mes émotions disent de mes limites :

Vous commencez à appréhender votre langage émotionnel unique.

6. Micro-adaptation

Choisissez une seule micro-adaptation émotionnelle :

Exemples :

- prendre 2 minutes pour nommer l'émotion
- identifier le besoin associé
- poser une mini-limite
- ajouter un rituel de régulation nerveuse
- parler d'une émotion avec une personne régulatrice
- souffler 5 longues expirations quand l'émotion monte

Complétez :

- Ce que je choisis d'adapter :
- Pourquoi :
- Comment j'évalue l'effet :

Testez pendant 7 jours.

Notes

Bilan du module

Prenez un moment pour répondre :

- Qu'ai-je appris sur mes émotions ?
- Quelle émotion revient le plus souvent ?
- Quel est son message sous-jacent ?
- Quelles situations activent mon système nerveux ?
- Quelles micro-adaptations sont les plus efficaces pour moi ?
- Que vais-je continuer ?
- Que vais-je ajuster ?

L'objectif n'est pas d'être "meilleur émotionnellement" mais d'être conscient, cohérent et connecté.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- neurobiologie des émotions (Damasio, Panksepp)
- théorie polyvagale (Porges)
- émotions primaires / secondaires (Ekman)
- symbolique émotionnelle (psycho-corporelle)
- lien entre système nerveux & émotions (somatic experiencing)

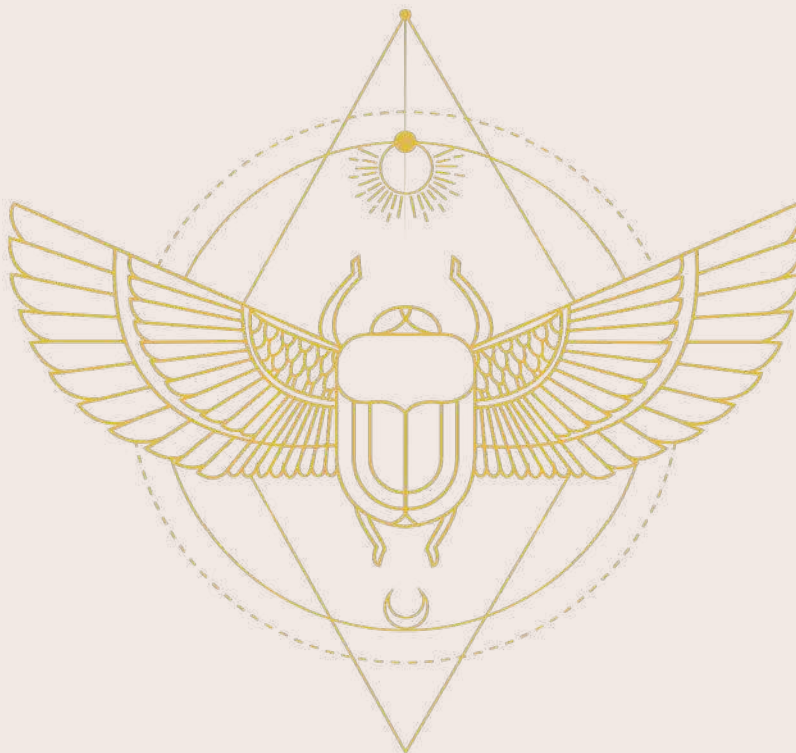
Conclusion

Dans ce module, vous avez commencé à observer plus attentivement certains mécanismes internes qui influencent votre manière de penser, de ressentir et de réagir au quotidien. Ces réactions ne sont pas le fruit du hasard : elles sont souvent liées à des habitudes mentales, émotionnelles ou corporelles qui se sont installées avec le temps.

Apprendre à les reconnaître est une étape essentielle. Cette prise de conscience permet de créer un espace entre l'expérience et la réaction automatique, et d'introduire progressivement davantage de choix dans votre manière de répondre aux situations.

Dans le module suivant, nous continuerons à explorer ces mécanismes en approfondissant la manière dont vos émotions et votre système nerveux interagissent avec votre environnement et vos expériences quotidiennes.

L'objectif reste le même : affiner votre compréhension de vous-même afin de continuer à construire un équilibre plus stable et plus compatible avec votre fonctionnement réel.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Module n°14

Accueillir ses émotions

Traverser l'émotion sans la fuir, sans la
bloquer, sans se perdre dedans

Pourquoi ce module ?

Accueillir une émotion ne signifie pas :

- analyser trop vite
- se forcer à rester calme
- se laisser envahir
- “penser positif”
- rationaliser immédiatement

Accueillir signifie :

- laisser l'émotion exister
- lui offrir un espace physiologique
- permettre au corps de la traverser
- comprendre son message lorsque le système nerveux est apaisé

Une émotion mal accueillie devient une tension. Alors qu'une émotion bien accueillie devient une information.

Ce module vous apprend comment traverser une émotion sans être submergé(e) et sans la bloquer.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Ce que vous souhaitez changer dans votre relation aux émotions
- Pourquoi accueillir vous paraît difficile ou important

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Pourquoi les émotions submergent (base nerveuse)

Le corps réagit avant l'esprit

Lorsqu'une émotion arrive :

- le cœur accélère
- la respiration s'altère
- les muscles se tendent
- le cerveau passe en mode survie (amygdale)

Ces réactions sont biologiques et non pas psychologiques ou morales.

Pourquoi on se sent submergé

Vous vous sentez débordé(e) lorsque :

- votre système nerveux est déjà chargé
- l'émotion arrive trop vite
- vous tentez de "contrôler" l'émotion
- vous réprimez depuis longtemps
- vous êtes en manque de sommeil
- vous interprétez l'émotion comme un danger

Le problème n'est pas l'émotion, c'est la charge nerveuse cumulée. Accueillir l'émotion est égale à diminuer la charge pour laisser passer l'émotion.

2. Accueillir une émotion en 3 étapes

Étape 1 : Autoriser (laisser l'émotion exister)

Il faut se dire intérieurement :

- “Il y a une émotion.”
- “Mon corps réagit.”
- “Je n’ai rien fait de mal.”

L’autorisation calme l’amygdale et permet au corps de sortir du mode danger.

Vous n’avez pas à aimer l’émotion, seulement à l’autoriser.

Étape 2 : Localiser (où dans le corps ?)

Posez-vous :

- Où est-ce que ça serre ?
- Ça chauffe ? Ça tire ? Ça pulse ?
- Dans la gorge ? La poitrine ? Le ventre ? Les épaules ?

L’émotion est toujours corporelle avant d’être mentale.
Localiser l’émotion c’est déjà reprendre du contrôle.

Étape 3 : Contenir (tenir l'émotion sans se confondre avec elle)

On "contient" l'émotion au lieu de la retenir. On la gère, on la laisse nous traverser sans réagir.

Vous pouvez :

- poser une main sur la zone
- respirer lentement et longuement
- relâcher les épaules
- vous caler sur une chaise ou un mur
- imaginer un espace autour de l'émotion

Contenir dit au système nerveux : "C'est intense, mais c'est gérable."

Lorsque le corps se stabilise, l'émotion peut se transformer en message.

3. Outils d'accueil doux et compatibles

Techniques somatiques (2-30 secondes)

- Expiration longue (deux fois plus longue que l'inspiration)
- Toucher apaisant sur sternum ou ventre
- Étirement du haut du dos
- Bâillement volontaire
- Secouer doucement les mains

Ces gestes déchargent l'énergie émotionnelle.

Micro-mouvements corporels (moins de 2 minutes)

- rotation des épaules
- marcher lentement
- enrouler/dérouler la colonne
- relâcher la mâchoire
- respirer dans le bas-ventre

Le mouvement **empêche la surcharge nerveuse**, surtout en cas de peur ou d'anxiété.

Techniques mentales de stabilisation

- se dire “c’est un état passager”
- nommer l’émotion mentalement
- formuler “je peux rester avec ça”
- éviter l’analyse immédiate

La pensée ne doit pas expliquer l’émotion. Elle doit juste **la contenir**.

Notes

4. Système de surcharge: quand accueillir est difficile

Vous aurez du mal à accueillir une émotion si :

- votre sommeil est déstabilisé
- votre alimentation crée des pics de glycémie
- votre système nerveux est suractivé (Module 3)
- vous êtes fatigué(e) cognitivement
- vos limites relationnelles ont été dépassées

Ce n'est pas de votre faute, c'est biologique.

Accueillir une émotion ne se fait jamais en force.

Cela se fait en compatibilité avec son état interne.

5. Journal d'accueil des émotions

Chaque jour, notez :

- Émotion ressentie
- Intensité 0-10
- Localisation dans le corps
- Ce qui a aidé à la contenir
- Ce qui a aggravé
- Le message éventuel (limite ? besoin ? surcharge ?)

Vous créez votre **protocole émotionnel personnel**.

6. Micro-adaptation

Choisissez **une seule micro-adaptation** parmi :

- pratiquer l'expiration longue 3 fois par jour
- nommer l'émotion quand elle apparaît
- poser la main sur la zone où ça serre
- changer légèrement la posture lors d'une émotion
- réduire le temps d'exposition à une situation activante
- ajouter un rituel de décharge (marche, respiration)

Complétez :

- Ce que je choisis :
- Pourquoi :
- Impact attendu :
- Comment j'évalue :

Testez pendant 7 jours.

Notes

Bilan du module

Prenez 5 à 10 minutes pour répondre :

- Quelle émotion est la plus difficile à accueillir ?
- Qu'est-ce qui me submerge le plus ? (intensité / rapidité / contexte ?)
- Qu'est-ce qui aide le plus mon corps à se stabiliser ?
- Suis-je plus stable quand je respecte mes limites biologiques ?
- Quelle micro-adaptation émotionnelle vais-je garder ?

L'accueil émotionnel est un apprentissage et plus on accueille, moins on se laisse submerger par l'émotion.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale (Stephen Porges)
- Somatic Experiencing (Peter Levine)
- Pleine conscience corporelle (Vipassana, respiration)
- Psychologie des émotions de Paul Ekman
- Neuroception (sécurité / danger)

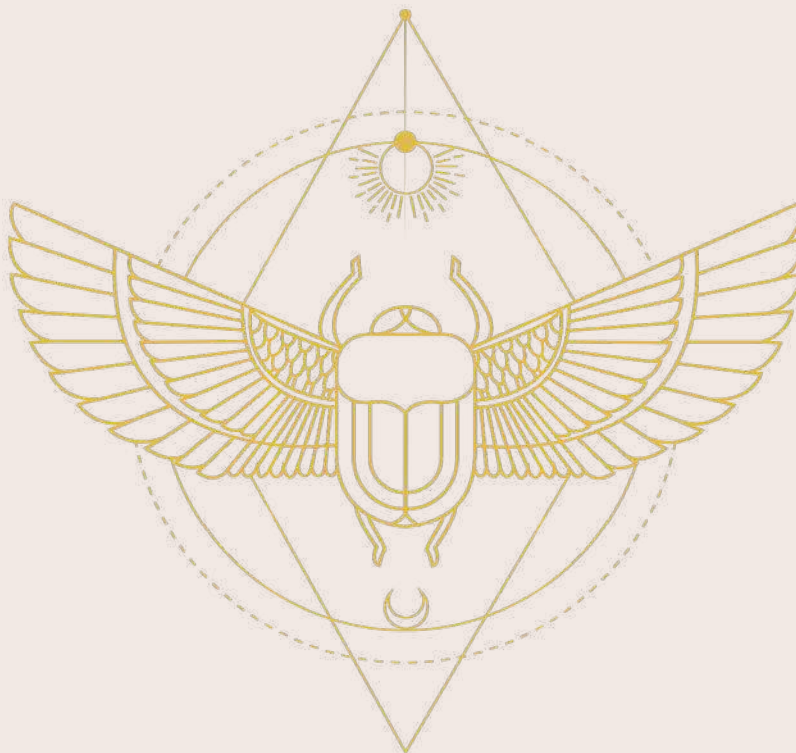
Notes

Conclusion

Dans ce module, vous avez exploré plus en profondeur la manière dont certaines réactions, pensées ou émotions peuvent s'installer progressivement dans votre fonctionnement quotidien. Ces mécanismes ne sont généralement pas des défauts personnels, mais plutôt des réponses que votre système a développées pour s'adapter à différentes expériences .

Les reconnaître permet de prendre un peu de distance avec certaines réactions automatiques et d'observer avec plus de curiosité ce qui se passe en vous. Cette étape est importante, car elle ouvre la possibilité d'introduire des ajustements plus conscients et plus compatibles avec votre équilibre.

Dans le module suivant, nous continuerons à approfondir cette exploration en observant comment ces mécanismes influencent vos comportements et vos choix au quotidien, et comment il est possible d'y répondre avec plus de clarté et de régulation.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°15

Régulation émotionnel compatible

Stabiliser l'émotion dans le corps sans
force et sans pression

Pourquoi ce module ?

Réguler une émotion ne signifie ni :

- l'éteindre
- la contrôler
- se forcer à "se calmer"
- la rationaliser immédiatement
- la transformer en "pensée positive"

Réguler signifie :

- aider le corps à redescendre
- permettre au système nerveux de revenir dans sa zone de tolérance
- offrir au mental un espace clair pour comprendre
- réduire la charge au lieu de réduire l'émotion

Une émotion non régulée devient surcharge, alors qu'une émotion régulée devient message.

Ce module vous apprend les outils compatibles avec un système nerveux sensible, sans violence interne, sans auto-pression.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Ce que vous voulez apprendre sur vous
- Les situations où vous perdez facilement votre stabilité émotionnelle
- Ce que vous souhaitez améliorer

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. La régulation se passe dans le corps et non pas dans le mental

Le cerveau émotionnel s'apaise par le corps

Le mental se calme après le corps. C'est physiologique. Si le cœur bat vite, si la respiration est haute, si les muscles sont contractés, aucune pensée positive ne fonctionnera.

Les émotions se régulent donc par :

- la respiration
- la posture
- le mouvement
- les sens
- l'environnement
- la co-régulation (les autres)

Le système nerveux a 3 états principaux

- Hyperactivation : anxiété, agitation
- Activation saine : énergie, présence
- Hypoactivation : fatigue, repli, brouillard mental

La régulation consiste à revenir dans la fenêtre de tolérance, pas à viser un calme parfait. Vous avez déjà pu en faire l'expérience dans les modules précédents.

2. Régulation immédiate (en 10 à 60sec)

Respiration : l'outil le plus rapide

Expiration longue

- inspire 2s, expire 4s, 4 fois

Cela active le nerf vague et diminue l'adrénaline

Soupir physiologique

- 2 petites inspirations + 1 grande expiration

Cela décharge immédiatement la tension dans le corps.

Changer la posture

- desserrer les mâchoires
- relâcher les épaules
- abaisser le souffle
- appuyer le dos contre un support

La posture donne une information de sécurité au système nerveux.

Micro-mouvements

- secouer doucement les mains
- rouler les épaules
- étirer doucement la colonne
- marcher lentement

Le mouvement dissipe l'énergie émotionnelle, et vous libère de cette énergie.

3. Régulation courte (1 à 5 min)

Ces régulations vont avoir lieu après celles express, si elles n'ont pas fonctionnées.

Ancrages corporels

- poser la main sur la zone où ça serre
- sentir ses pieds au sol
- respirer dans le bas-ventre
- s'asseoir avec la colonne soutenue

Régulation par les sens

- lumière douce
- odeur familière (huile essentielle, tisane)
- texture agréable sous les doigts
- écouter un son stable ou répétitif

Les sens sont des raccourcis vers la sécurité.

Régulation nerveuse guidée

- respiration cohérente
- mouvement lent (yoga doux, étirements)
- marche consciente 3 minutes

4. Régulation profonde (5 à 15min)

Pour calmer une émotion persistante.

Acueillir la vague

- observer l'émotion dans le corps
- lui donner l'espace d'exister et l'observer
- noter sa forme, sa chaleur, sa texture
- puis respirer à l'intérieur de l'émotion, comme si c'était elle qui respirait

Cette approche vient des pratiques somatiques.

Rassurer le système nerveux

Phrases internes compatibles (pas de forcing) :

- "C'est intense mais je suis en sécurité."
- "J'ai le droit de ressentir."
- "Mon corps traverse quelque chose, pas moi."
- "Cette sensation va évoluer."

Écrire pour décharger

3 phrases :

- Ce que je ressens :
- Ce que mon corps essaie de me dire :
- Ce dont j'ai besoin :

S. Quel outil pour quel état?

Hyperactivation (anxiété / agitation)

- expiration longue
- pression lente sur sternum
- lumière basse
- enracinement au sol
- pause sensorielle

Hypoactivation (fatigue / brouillard / angoisse molle)

- mouvement lent
- respiration abdominale
- ouvrir le regard (champ large)
- musique rythmée mais douce

Surcharge émotionnelle

- micro-pauses très fréquentes
- pas d'analyse
- retour au corps avant tout

Notes

6. Journal de régulation

Chaque jour :

- Émotion ressentie
- Intensité (0-10)
- Technique testée
- Effet immédiat
- Effet après 10 minutes
- Ce qui m'a aidé
- Ce qui a été difficile
- Le message possible

Vous découvrez **votre propre protocole**, pas un protocole universel.

7. Micro-Adaptation

Choisissez **une seule régulation à intégrer quotidiennement** :

- 3 soupirs physiologiques matin/soir
- expiration longue quand une émotion monte
- ancrage des pieds au sol 3 fois par jour
- micro-mouvement après chaque tension
- ajouter une lumière douce le soir
- marcher 3 minutes après une émotion forte

Complétez :

- Ce que je choisis :
- Pourquoi :
- Impact attendu :
- Comment j'évalue :

Bilan du module

- Quelle technique fonctionne le mieux pour moi ?
- Qu'est-ce qui régule mon système nerveux rapidement ?
- Quelle technique fonctionne le moins (à éviter) ?
- Qu'ai-je compris sur mon corps ?
- Quelle micro-adaptation vais-je garder ?
- Ma relation à mes émotions a-t-elle changé ?

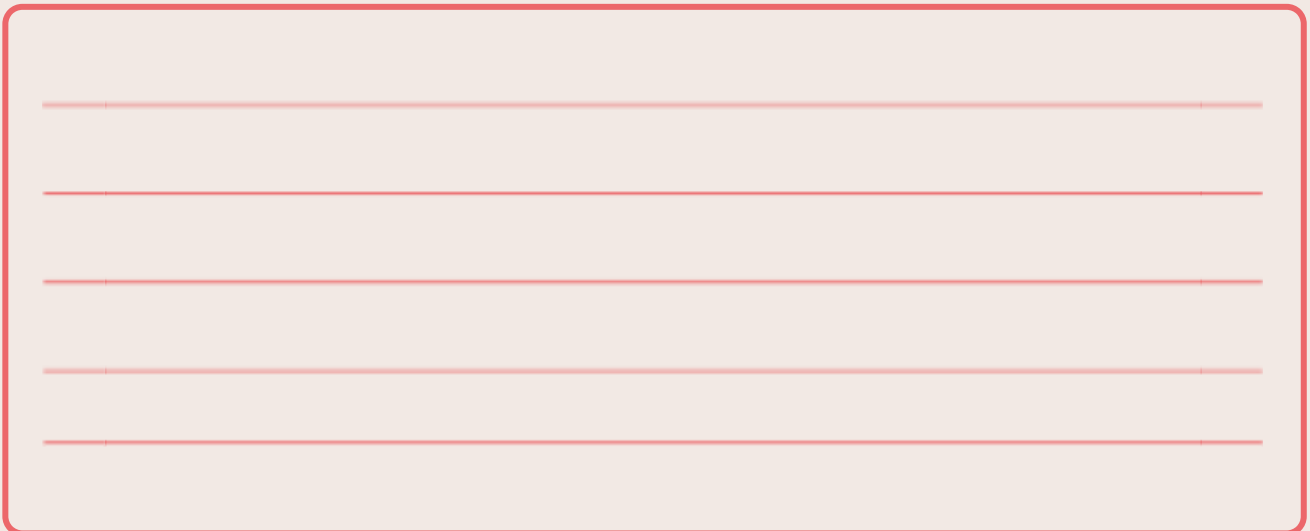
Une émotion maîtrisée n'est pas une émotion supprimée, c'est une émotion traversée avec respect.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale (Porges)
- Somatic Experiencing (Levine)
- Exercices d'interoception
- Respiration cohérente (6 respirations/min)
- Techniques de co-régulation (être avec quelqu'un de stable)

Notes

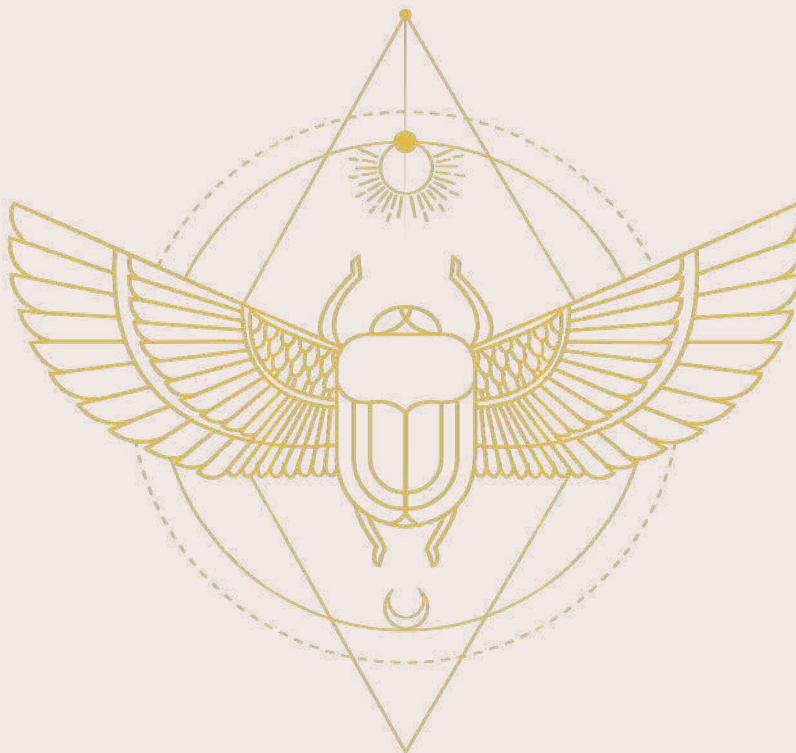


Conclusion

Dans ce module, vous avez commencé à observer plus concrètement comment certains mécanismes internes influencent vos comportements, vos réactions et vos choix au quotidien. Ces schémas ne sont pas des erreurs à corriger, mais des réponses qui se sont construites au fil du temps pour vous protéger, vous adapter ou vous permettre d'avancer.

Les identifier permet progressivement de sortir d'un fonctionnement automatique et de développer une manière d'agir plus consciente, plus ajustée à votre état réel du moment. Cela ne signifie pas tout changer, mais plutôt apprendre à reconnaître ce qui se joue en vous avant de réagir.

Dans le module suivant, nous continuerons à approfondir cette compréhension en explorant comment ces mécanismes peuvent évoluer et s'ajuster dans le temps, afin de vous permettre de construire des réponses plus adaptées à votre équilibre et à votre fonctionnement.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°16

Comportements compulsifs et évitement

Transformer ses automatismes en choix
conscients

Pourquoi ce module ?

Les comportements compulsifs ne sont pas des faiblesses.
Ce sont des stratégies.

Des réponses que votre système a mises en place pour :

- fuir
- apaiser
- remplir
- contrôler
- se stimuler

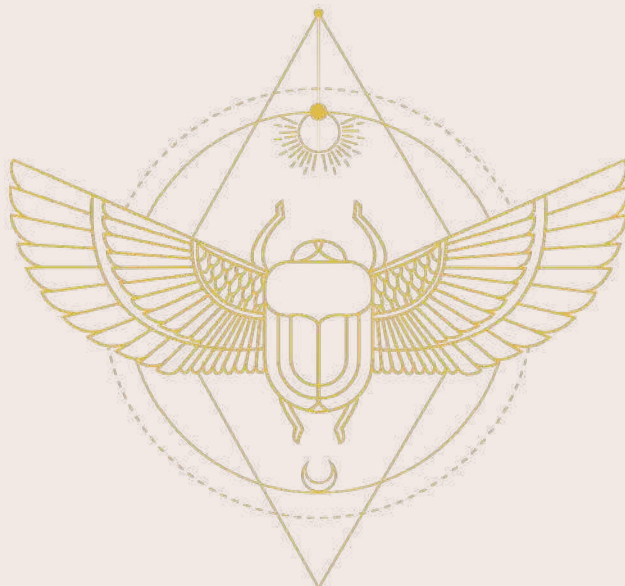
Ils peuvent prendre différentes formes :

- alimentation
- écrans / réseaux
- jeux
- substances
- relations
- suractivité

Mais le fond est toujours le même : réguler un inconfort interne.

Le problème n'est pas le comportement en lui-même, c'est qu'il devient automatique.

Ce module vous aide à passer de : réaction automatique à choix conscient.



Tes objectifs

Avant de commencer, **définissez** :

Quels comportements ai-je tendance à utiliser pour fuir ou me soulager ?

Dans quelles situations apparaissent-ils le plus souvent ?

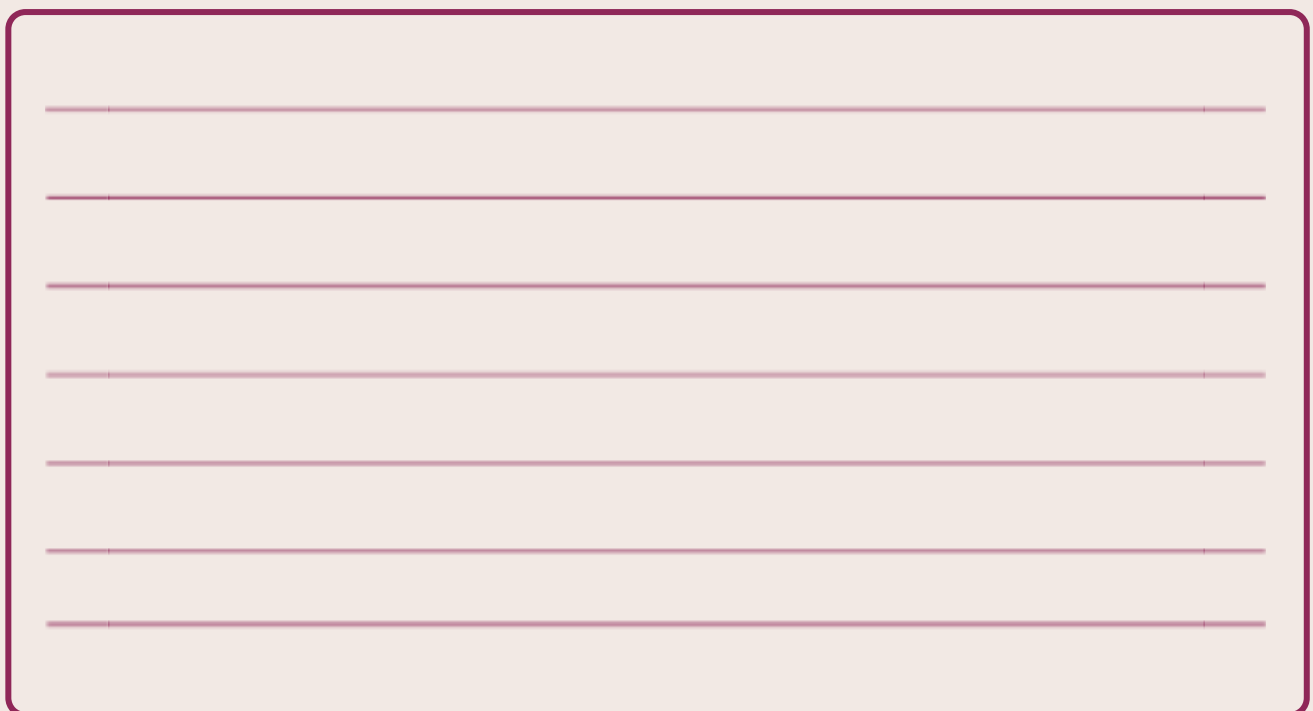
Qu'est-ce que j'aimerais comprendre ou transformer ?

En combien de temps je souhaite explorer ce module ?

Dans ce module, vous allez apprendre à :

- identifier vos comportements d'évitement
- comprendre leur fonction réelle
- reconnaître les besoins derrière ces comportements
- créer des alternatives compatibles avec votre système
- réintroduire du choix, sans vous forcer

Notes



1. Observer ses automatismes

Avant de changer quoi que ce soit, il est essentiel d'observer, sans jugement, sans chercher à corriger.

Questions d'observation

Quand je ne vais pas bien, qu'est-ce que je fais ?

Quand je m'ennuie, qu'est-ce que je fais ?

À quel moment je "fuis" ?

Qu'est-ce que je fais de manière automatique sans réfléchir ?

Exercice

Faites une liste de vos comportements refuges :

-
-
-
-
-
-

Ici je ne vous invite pas à arrêter ces comportements mais juste à les observer.

2. Comprendre la fonction

Chaque comportement a une fonction.

Même s'il peut vous sembler "problématique", il est là pour vous protéger d'une certaine manière et d'assurer votre survie.

Fonctions possibles

- éviter une émotion
- remplir un vide
- se calmer
- se stimuler
- se distraire
- se sentir exister
- reprendre du contrôle

Exercice

Pour chaque comportement identifié :

Qu'est-ce que cela m'apporte ?

Qu'est-ce que cela m'évite ?

Dans quel état j'étais juste avant ?

Qu'est-ce que je ressentais ?

Derrière chaque compulsion, il y a un besoin. En trouvant le besoin derrière, on peut apprendre à le satisfaire autrement.

3. Identifier le besoin

Une fois la fonction comprise, on peut aller plus loin : quel besoin n'est pas répondu ?

Exemples

- fatigue → besoin de repos
- anxiété → besoin de sécurité
- vide → besoin de stimulation ou de sens
- tension → besoin de relâchement
- solitude → besoin de lien

Il faut comprendre que le comportement n'est pas le problème: c'est la réponse à ce besoin qui l'est.

4. Créer un espace avant l'action

Règle des 3 minutes

Quand l'envie arrive :

1. Je ne lutte pas
2. Je fais une alternative pendant 3 minutes
3. Ensuite, je choisis consciemment

Cela permet de :

- sortir du pilote automatique
- calmer le système
- retrouver du choix

S. Créer des alternatives

Les alternatives ne doivent pas être “parfaites”.
Elles doivent être compatibles.

Apaïser

- respiration
- musique douce
- douche chaude
- s'allonger

Stimuler

- marcher
- bouger rapidement
- changer d'environnement
- micro-action

Ancrer

- toucher un objet
- boire chaud ou froid
- respirer profondément
- sentir une odeur

Exprimer

- écrire
- parler
- pleurer
- extérioriser

Une alternative = une réponse différente au même besoin. Si cette liste ne vous parle pas, n'hésitez pas à chercher quelles sont les autres alternatives possibles.

6. Plan personnalisé

Créer son plan permet de rendre le changement concret.

Exercice

Mes déclencheurs :

Mes comportements automatiques :

Le besoin derrière :

2 alternatives possibles :

- 1.
- 2.

7. Ce qui ne fonctionne pas

- Supprimer brutalement
- Se forcer
- Se juger
- Résister sans alternative

Pourquoi ?

Parce que le système cherchera une autre fuite. On ne supprime pas une compulsion. On la transforme progressivement.

8. Micro-adaptation

Choisissez **UNE seule** situation :

Mon déclencheur principal :

Mon comportement automatique :

Alternative choisie :

Quand je vais l'utiliser :

Comment j'évalue :

Bilan du module

Prenez quelques minutes :

Quels sont mes comportements les plus fréquents ?

Qu'est-ce qu'ils cherchent à réguler ?

Est-ce que je me jugeais avant de comprendre ?

Quelle alternative me semble la plus accessible ?

Qu'est-ce que je peux tester cette semaine ?

Conclusion

Tu n'as pas un problème de volonté, tu as un système qui essaie de t'aider. Parfois maladroitement. Ces comportements ne sont pas là contre toi. Ils sont là pour répondre à quelque chose que tu n'as pas encore appris à écouter autrement.

Aujourd'hui, tu commences à changer de posture. Tu ne luttas plus contre toi. Tu cherches à comprendre. Et dans cet espace-là, quelque chose devient possible :

- remettre du choix
- répondre autrement
- t'ajuster progressivement

Ce n'est pas un changement brutal. C'est un réapprentissage. Plus tu observes, plus tu comprends, plus tu peux transformer.

Dans le module suivant, nous allons continuer dans cette direction, en approfondissant la manière dont tes états internes influencent tes réaction et comment t'y adapter avec plus de justesse.

Fiche Urgence compulsion

(à utiliser quand l'envie monte)

1. **STOP** (10 secondes)

- Je m'arrête
- Je respire
- Je ne lutte pas

“J'ai envie, mais je ne suis pas obligée d'agir tout de suite.”

2. **JE ME POSE UNE QUESTION**

De quoi j'ai besoin là maintenant ?

- ☐ Me calmer
- ☐ Me stimuler
- ☐ Me réconforter
- ☐ Ressentir (sensoriel)
- ☐ Fuir / faire une pause
- ☐ Me sentir exister

3. **JE TESTE 1 ALTERNATIVE** (2-3 min)

Je choisis une seule chose simple

Si j'ai besoin de :

- Apaisement → respiration lente / chaleur
- Stimulation → marcher / bouger
- Réconfort → plaid / douceur
- Sensoriel → chewing-gum / bonbon / glaçon
- Évitement → distraction 10 min (timer)
- Exister → écrire / envoyer un message

4. **JE REVIENS À MOI**

Est-ce que l'envie a :

- diminué ?
- changé ?
- disparu ?

Fiche Urgence compulsion

5. JE CHOISIS (IMPORTANT)

Maintenant seulement :

- je continue sans manger
- OU
- je mange en conscience

Dans les deux cas : je ne me juge pas

À RETENIR

- ✓ Une envie = une vague
- ✓ Elle monte → elle redescend
- ✓ Je peux surfer dessus

PHRASE D'ANCRAGE

Crée toi ta phrase d'ancrage:

Fiche Crise d'angoisse

(à utiliser dès les premiers signes)

1. RECONNAÎTRE

Ce que je ressens :

- cœur qui s'accélère
- respiration courte
- sensation de perte de contrôle

C'est une crise d'angoisse: "Ce n'est pas dangereux. Mon corps s'emballe."

2. RESPIRER (priorité)

Inspire 4 secondes

Expire 6 secondes

Faire 10 cycles minimum

L'objectif : ralentir le système nerveux

3. CONTENIR LE CORPS

- mains sur le cœur ou le ventre
- s'enrouler (plaid, bras)
- s'asseoir ou s'allonger

Donner un signal de sécurité

4. S'ANCRER

Regarder autour de soi :

- 5 choses que je vois
- 4 choses que je touche
- 3 sons que j'entends

Revenir dans le réel

Fiche Crise d'angoisse

5. NE PAS LUTTER

ne pas chercher à arrêter

ne pas fuir

laisser la vague passer

“Ça va monter... puis redescendre.”

6. LAISSER REDESCENDRE

Une crise dure : quelques minutes

Même si c'est intense : elle passe toujours

À RETENIR

- ✓ Ce n'est pas dangereux
- ✓ Je ne perds pas le contrôle
- ✓ Mon corps va se réguler

PHRASES D'ANCRAGE

“Je suis en sécurité.”

“C'est inconfortable, pas dangereux.”

“Ça va passer.”

ou crée toi ta phrase d'ancrage. Elle peut évoluer au fil du temps.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°17

Communication Non Violente Compatible

S'exprimer sans surcharge, sans
pression, sans se perdre

Pourquoi ce module ?

La communication non violente (CNV) est souvent présentée comme :

- une méthode parfaite,
- structurée,
- “à appliquer”,
- parfois culpabilisante,
- exigeant stabilité et calme permanents.

Ce n'est pas réaliste pour un système nerveux sensible, ou un esprit surchargé.

Ce module propose une version compatible, adaptée à :

- la fatigue
- l'anxiété
- l'hyperactivation
- les émotions fortes
- les personnalités sensibles
- la surcharge cognitive

Ici, la CNV devient un outil de clarté, pas de perfection.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Dans quelles situations la communication est difficile pour vous ?
- Qu'est-ce que vous souhaitez améliorer : dire non, exprimer vos émotions, clarifier vos besoins ?
- Quel résultat émotionnel recherchez-vous ? (moins de tension, plus de clarté, moins d'agressivité...)

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Communiquer de manière compatible: la base

La communication commence dans le corps

Avant de parler, votre système nerveux doit être suffisamment stable. Sinon :

- vos mots seront confus
- vos émotions vont sortir brutalement
- vous n'arriverez pas à exprimer le fond
- vous serez submergé ou dans la fuite

Règle n°1 : se réguler avant de parler (une seule respiration lente suffit parfois).

*Communiquer pour donner un message,
pas se justifier*

L'objectif n'est pas de convaincre, mais de clarifier. La communication est là pour que l'autre entende, nous comprenne, et évoluer. Et non pas pour créer une opposition ou vouloir absolument avoir le dessus. C'est là pour **fluidifier pas opposer**.

Notes

2. Les 4 piliers de la CN compatible

Observation

Sans interpréter

Pas : "Tu m'ignores."

Mais : "Quand je t'ai écrit hier, je n'ai pas eu de réponse."

Objectif : décoller le fait de l'émotion.

Ressentir

émotion ≠ accusation

Pas : "Tu me blesses !"

Mais : "Je me suis sentie triste / stressée / inquiète."

Objectif : nommer pour clarifier, sans blâmer.

Besoin

non négociable, naturel, neutre

Pas : "J'ai besoin que tu changes."

Mais : "J'ai besoin de clarté / de douceur / de stabilité / de respect du rythme."

Objectif : exprimer vos besoins réels, pas vos attentes.

Demande

douce, précise, réaliste

Pas : "Tu peux arrêter de m'énervé ?"

Mais : "Est-ce que tu peux me prévenir quand tu es indisponible ?"

Ou : "Est-ce que je peux te dire ce dont j'ai besoin maintenant ?"

Objectif : proposer une action claire, compatible pour les deux.

3. Formulation simple

Voici la phrase la plus douce, la plus claire et la plus réaliste, utilisable même en surcharge :

“Quand X arrive, je me sens Y. J’ai besoin de Z. Est-ce que tu peux... ?”

Exemples :

- “Quand je reçois un message tard, je me sens stressée. J’ai besoin de tranquillité le soir. Est-ce qu’on peut parler demain matin plutôt ?”
- “Quand tu annules au dernier moment, je me sens déséquilibrée. J’ai besoin de stabilité. Est-ce qu’on peut se prévenir plus tôt ?”

Cette formulation :

- protège le système nerveux
- évite le conflit
- clarifie votre besoin
- laisse un espace de coopération

Notes

4. Communiquer sous émotion: le protocole

Étapes :

1. Se réguler d'abord: (1-3 respirations, un geste d'ancrage)
2. Dire ce qui se passe — pas ce qu'on pense
3. Se limiter à 2 phrases maximum
4. Demander un temps si nécessaire
5. Revenir plus tard si l'émotion est trop forte

Exemple

- “Je sens que l'émotion est forte.
- J'ai besoin de quelques minutes.
- Je reviens et je t'explique.”
- C'est sain.
- Ce n'est ni une fuite, ni un conflit.

5. Poser un NON doux (sans justification)

3 options compatibles :

Option 1 : Le non neutre:

“Non, je ne peux pas.”

(Pas d'explication supplémentaire)

Option 2 : Le non avec alternative

“Je ne peux pas maintenant. Je peux demain.”

Option 3 : Le non avec besoin

“Je préfère dire non. J'ai besoin de repos ce soir.”

Les limites ne demandent aucune justification, seulement de la clarté.

6. Journal de communication

Chaque jour :

- Situation vécue
- Émotion ressentie
- Besoin réel
- Ce que j'ai exprimé
- Ce que j'aurais voulu dire
- Comment je pourrais reformuler avec la version compatible

Objectif : clarifier votre manière de communiquer.

7. Micro-adaptations

Choisissez **une seule micro-action** :

- prononcer une phrase en “je” par jour
- dire un “non doux” une fois dans la semaine
- exprimer un besoin simple (calme, temps, clarté)
- demander un délai avant de répondre
- formuler une demande claire (Petite action réaliste)

Complétez :

- Ce que je choisis :
- Pourquoi :
- Impact attendu :
- Comment j'évalue :

Bilan du module

- Est-ce que je communique plus simplement ?
- Est-ce que je me justifie moins ?
- Est-ce que je me sens moins coupable en posant mes limites ?
- Quelles phrases me stabilisent le plus ?
- Quelle micro-adaptation a eu le plus d'impact ?

Communiquer en douceur, c'est communiquer en sécurité. Et la sécurité transforme les relations.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- CNV de Marshall Rosenberg (version complète)
- Théorie polyvagale & communication
- Communication assertive douce
- Psychologie interpersonnelle (Gottman)

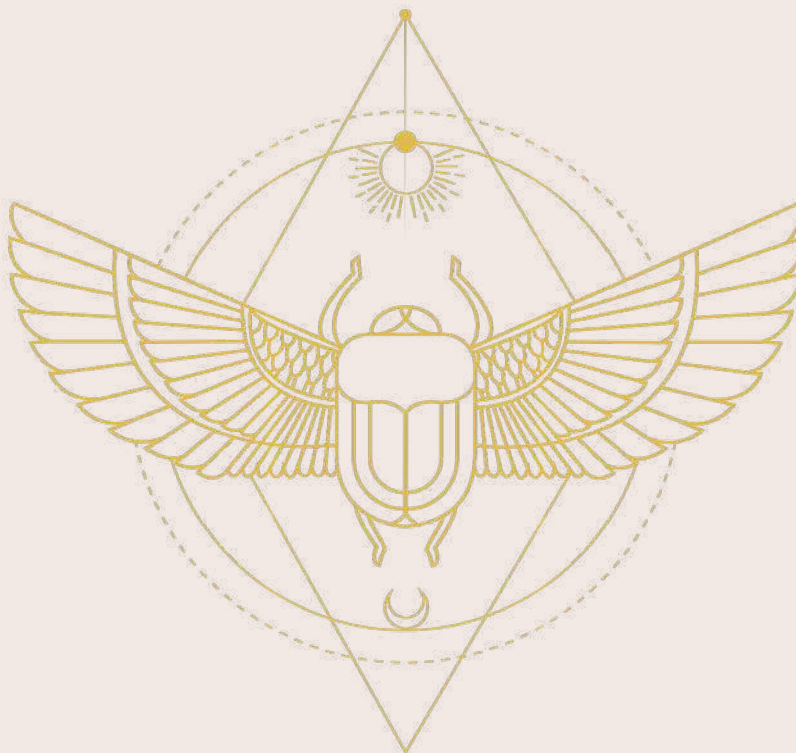
Notes

Conclusion

Dans ce module, vous avez exploré la communication non pas seulement comme un échange avec les autres, mais comme une extension de votre fonctionnement interne. Votre manière de vous exprimer, de vous adapter ou de vous taire est souvent influencée par votre état émotionnel, votre niveau de sécurité et vos mécanismes habituels.

Prendre conscience de ces dynamiques permet de mieux comprendre certaines difficultés relationnelles, mais aussi d'ouvrir la possibilité d'une communication plus claire, plus ajustée et plus respectueuse de vos limites. Communiquer ne consiste pas uniquement à transmettre un message, mais aussi à rester en lien avec soi tout en étant en relation avec l'autre.

Dans le module suivant, nous continuerons à explorer comment ces ajustements peuvent s'intégrer dans votre quotidien, afin de soutenir des relations plus stables, plus conscientes et plus compatibles avec votre fonctionnement.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°18

La co- régulation émotionnelle

Synchronisation nerveuse, impact
émotionnel de l'autre & stabilité
relationnelle

Pourquoi ce module ?

Dans ce module, on ne parle plus :

- d'organisation du temps
- de charge relationnelle
- d'espace personnel
- de tâches sociales

Ça, c'est la Phase 1 (jusqu'au module 11).

Ici, on explore ce que la Phase 1 n'a volontairement pas abordé :

- comment votre système nerveux se synchronise automatiquement avec celui des autres
- comment l'émotion de l'autre influence la vôtre
- comment votre histoire affective colore vos réactions
- comment une relation peut vous réguler ou vous déréguler
- comment devenir stable tout en étant connecté

C'est le module central de l'intelligence émotionnelle relationnelle.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Comment je me sens dans les relations ?
- Est-ce que je prends trop l'émotion de l'autre ?
- Est-ce que je me dérègle rapidement face à certaines personnes ?
- Qu'est-ce que je voudrais améliorer dans mon rapport à l'autre ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. votre système nerveux lit l'autre instantanément

La neuroception

Votre corps détecte sans réfléchir :

- tension musculaire
- ton de voix
- rythme de parole
- micro-expressions
- imprévisibilité
- respiration de l'autre

Avant même que vous ayez une pensée. Avant même que vous ayez conscience de la situation. C'est le “**scan de sécurité émotionnelle**”.

Le corps se synchronise

- si l'autre est calme → vous vous apaisez
- si l'autre est tendu → votre vigilance augmente
- si l'autre est triste → vous absorbez la lourdeur
- si l'autre est stressé → vous vous activez
- si l'autre est incohérent → vous vous désorganisez

Vous n'êtes pas “trop sensible”. Parfois vous êtes juste connecté(e) par nature.

2. Votre profil de co-régulation (attachement)

Si vous êtes hyper-empathique

- Vous absorbez :
- émotions
- tensions
- besoins
- inquiétudes

Au point de vous oublier.

Si vous êtes évitant nerveux

Vous vous coupez des signaux pour ne pas être submergé(e).
Le calme que vous créez est une forme d'auto-protection.

Si vous êtes ambivalent

Vous cherchez la connexion
et vous en avez peur.

Votre système alterne entre :

- recherche de contact
- rejet ou saturation

Si vous êtes sécurisé

Vous régulez et vous laissez réguler. Les interactions sont fluides.

Aucun profil n'est un problème. Comprendre votre profil vous permet de tout changer.

3. Personnes qui régulent votre système

Signaux d'une personne sécurisante

- ton stable
- regard doux
- rythme lent
- écoute profonde
- respiration calme
- absence de jugement
- présence cohérente

Effets sur vous :

- ✓ vous respirez mieux
- ✓ vous pensez plus clairement
- ✓ votre émotion circule
- ✓ vous vous sentez "chez vous"

Ces personnes sont des ressources nerveuses.

4. Personnes qui dérèglent votre système

Signaux d'un système nerveux dérégulé

- ton brusque
- impatience
- agitation
- imprévisibilité
- critique ou agressivité
- anxiété permanente
- incohérence émotionnelle

Effets sur vous :

- ✓ vous vous contractez
- ✓ vous anticipez
- ✓ vous sur-analysez
- ✓ vous absorbez leur émotion
- ✓ vous vous sentez en danger intérieur

Ce n'est pas la personne en soi. C'est la synchronisation nerveuse dysfonctionnelle.

S. Comment éviter d'absorber l'énergie de l'autre?

Le "retour à soi" somatique

Une technique simple :

- sentir les pieds
- sentir la respiration
- relâcher les épaules
- repasser dans votre corps

C'est un "anti-absorption".

Le micro-écran interne

Imaginer une membrane douce entre vous et l'autre.

Pas une barrière.

Pas une fermeture.

Un filtre nerveux.

La désidentification

Se dire intérieurement :

"Cette émotion n'est pas la mienne."

Le retrait nerveux doux

Sans quitter l'échange :

- réduire la fixation du regard
- détendre la mâchoire
- respirer lentement

Vous restez présent(e), mais protégé(e).

6. Co-réguler l'autre sans se sacrifier

Principe de base

Vous n'êtes pas responsable de l'état émotionnel de l'autre.
Mais vous pouvez être stable en présence de l'autre.

Comment réguler sans vous vider

- parler lentement
- respirer profondément
- simplifier les phrases
- rester dans les faits
- calmer votre corps pour calmer le sien
- reformuler doucement

Savoir quand se retirer

Quand votre corps dit : "Ça dépasse mes capacités."

Notes

7. Journal de co-régulation

Pour chaque interaction :

- Personne
- Signaux corporels ressentis
- J'ai absorbé ? Oui / non
- Facteurs qui m'ont dérégulé(e)
- Facteurs qui m'ont aidé(e)
- Ajustement pour la prochaine fois

À la fin :

Vous construisez la carte précise de vos dynamiques nerveuses relationnelles.

8. Micro-adaptation

Choisissez **une seule adaptation** :

- pratiquer le “retour à soi” dans une interaction
- repérer un signal de sécurité chez l'autre
- utiliser un filtre nerveux visuel
- réduire un peu la durée d'une interaction dérégulatrice
- chercher la présence d'une personne ressource
- ralentir la voix pour stabiliser l'échange

Complétez :

- Ce que je choisis :
- Pourquoi :
- Impact attendu :
- Comment j'évalue :

Bilan du module

- Qu'est-ce qui me régule vraiment ?
- Quels signaux de l'autre activent mon système nerveux ?
- Qu'est-ce qui m'aide à ne pas absorber ?
- Quelle relation est compatible avec mon système ?
- Quelle relation ne l'est pas ?
- Quelle micro-adaptation a tout changé cette semaine ?

Vous n'êtes pas submergé(e) par les autres. Votre système nerveux cherche la sécurité. Apprenez à la lui offrir dans vos relations.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Les schémas relationnels et leur répétition
- Attachement émotionnel et styles d'attachement
- Dépendance affective et autonomie émotionnelle
- Besoin de validation et construction de l'estime de soi
- Mécanismes de protection dans les relations (évitement, adaptation, contrôle)
- Influence du système nerveux dans les interactions sociales
- Peur du rejet et peur de l'abandon
- Construction de relations sécurisantes et régulatrices

Notes

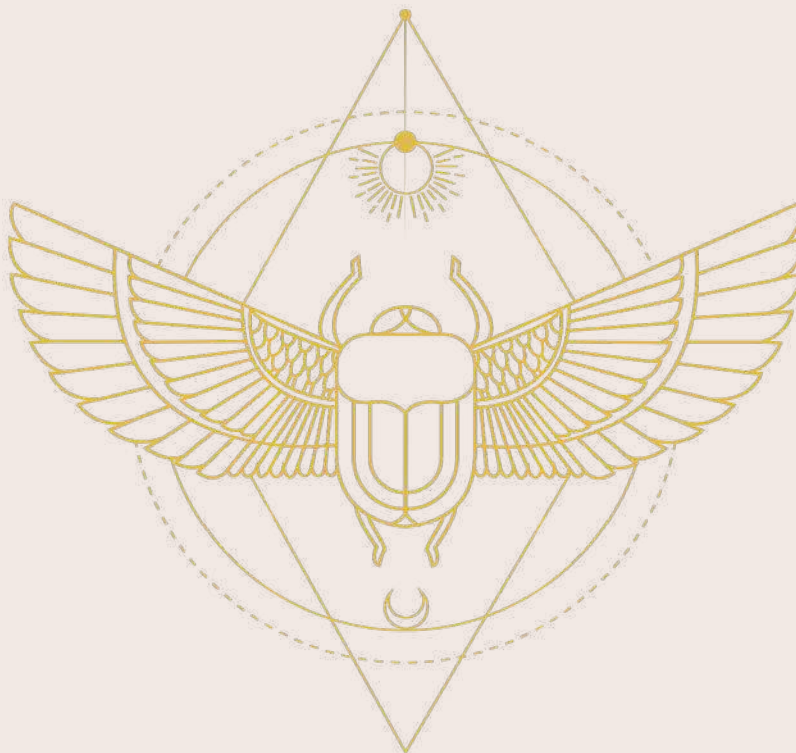
Conclusion

Dans ce module, vous avez commencé à observer plus finement la manière dont vos relations et vos interactions peuvent activer certains mécanismes internes. Ces réactions ne sont pas anodines : elles sont souvent liées à des besoins, des peurs ou des expériences passées qui influencent votre manière d'entrer en lien avec les autres.

Prendre conscience de ces dynamiques permet de mieux comprendre certaines répétitions relationnelles, mais aussi de se positionner différemment, avec plus de clarté et de stabilité.

Il ne s'agit pas de modifier entièrement votre manière d'être en relation, mais plutôt d'apprendre à reconnaître ce qui se joue en vous pour pouvoir ajuster progressivement vos réponses.

Dans le module suivant, nous continuerons à approfondir cette exploration en observant comment ces mécanismes peuvent évoluer et s'équilibrer, afin de soutenir des relations plus apaisées et plus compatibles avec votre fonctionnement.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Module n°19



Les limites

Les poser sans peur, sans agressivité et
sans vous perdre

Pourquoi ce module ?

Les limites sont un sujet qui crée souvent :

- de la culpabilité,
- de la peur,
- du surmenage,
- de la surcharge émotionnelle,
- de la confusion relationnelle.

Mais les limites ne sont ni :

une barrière contre les autres, de l'agressivité passive, du rejet, un manque d'amour, un égoïsme ou encore un échec relationnel

Les limites sont :

- ✓ un cadre nerveux
- ✓ un soutien énergétique
- ✓ une protection émotionnelle
- ✓ un outil d'alignement
- ✓ un acte de respect envers soi-même

Les limites ne se posent pas avec la tête, elles se posent avec le corps, le système nerveux et la clarté émotionnelle.

Ce module vous apprend à poser des limites en douceur, sans rupture, sans agressivité, sans vous trahir.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Dans quelles situations mes limites sont difficiles à poser ?
- Qu'est-ce qui me fait peur lorsque je dis "non" ?
- Quelles sont les limites que je veux renforcer ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Comprendre les limites (au niveau nerveux)

Une limite est une donnée biologique

Vous ne posez pas juste une limite mentale. Vous posez un cadre pour protéger votre système nerveux.

Si vous dites oui quand votre système dit non :

- le stress augmente
- l'anxiété s'active
- la charge mentale explose
- l'épuisement se rapproche
- la relation devient inconfortable
- la colère ou la frustration apparaissent plus tard

Les limites sont souvent trahies parce que...

- on a peur de décevoir
- on veut être aimé
- on évite le conflit
- on "ne veut pas faire d'histoires"
- on surinterprète les réactions de l'autre
- on n'a jamais appris à dire non

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un réflexe de survie relationnelle.

2. Les 4 types de limites

Limites énergétiques

C'est ce que vous pouvez supporter sans vous épuiser

Ex : "Je ne peux pas parler 2h au téléphone après ma journée."

Limites émotionnelles

C'est ce que vous pouvez entendre sans vous déréguler

Ex : "Je ne peux pas absorber ta colère, j'ai besoin que tu me parles calmement."

Limites temporelles

C'est votre disponibilité réelle

Ex : "Je suis disponible demain, pas aujourd'hui."

Limites relationnelles

C'est ce que vous acceptez ou refusez dans une relation

Ex : "Je veux des échanges respectueux et calmes."

3. Comment savoir si votre limite a été dépassée?

Signaux corporels :

- tension dans la mâchoire
- poitrine serrée
- fatigue soudaine
- respiration courte
- irritation intérieure
- envie de fuir ou de couper court

Signaux émotionnels :

- colère silencieuse
- frustration
- saturation
- anxiété / agitation
- sentiment de violation intérieure

Signaux comportementaux :

- dire oui alors que tout dit non
- répondre trop vite
- s'excuser excessivement
- éviter la personne
- explosion émotionnelle tardive

Quand la limite est dépassée : **le corps parle avant les mots.**

4. Poser une limite sans peur

Voici la règle d'or : **une limite peut être posée sans justification, sans agressivité et sans explications longues.**

La structure douce en 3 étapes

1. Je constate
2. Je dis ma limite
3. Je propose une alternative (si je veux, pas obligé)

Exemple 1 — Limite énergétique

“Je suis fatiguée. Je ne peux pas continuer cette discussion maintenant. On peut en reparler demain.”

Exemple 2 — Limite émotionnelle

“Je veux bien parler, mais j’ai besoin qu’on reste calmes.”

Exemple 3 — Limite relationnelle

“Je ne peux pas accepter qu’on me parle de cette manière.”

Exemple 4 — Limite temporelle

“Je ne suis pas disponible ce soir.”

Notes

S. Les 4 formes de "non" doux

Le non neutre

"Non, je ne peux pas."

Le non alternatif

"Non, mais je peux demain."

Le non avec besoin

"Non, j'ai besoin de repos."

Le non protecteur

"Non, ce n'est pas acceptable pour moi."

Le non n'est pas violent. Il est un acte d'hygiène émotionnelle.

Notes

6. Rituel de régulation avant/pendant/après une limite

Avant

- 3 respirations lentes
- relâcher les épaules
- poser la main sur la poitrine
- décider d'une seule phrase

Pendant

- parler lentement
- rester sur le fait, pas sur la personne
- être bref et doux
- éviter les justifications (elles affaiblissent la limite)

Après

- mouvement doux
- marche lente
- écrire 3 lignes
- se féliciter d'être resté(e) aligné(e)

Notes

7. Journal des limites

Notez chaque jour :

- Situation
- Limite que j'aurais voulu poser
- Ce que j'ai ressenti
- Ce que j'ai fait
- Ce que j'aimerais dire la prochaine fois

À la fin, vous comprendrez :

- vos limites naturelles
- vos peurs relationnelles
- vos schémas d'adaptation
- les micro-limites à renforcer

8. Micro-adaptation

Choisissez une seule adaptation cette semaine :

- poser un “non doux” une fois
- poser une limite temporelle simple
- dire “je ne suis pas disponible”
- dire “j'ai besoin de calme”
- réduire légèrement l'exposition à une personne exigeante
- reformuler une limite simple et courte dans une situation récurrente

Complétez :

- Ce que je choisis :
- Pourquoi :
- Impact attendu :
- Comment j'évalue :

Testez pendant 7 jours, en douceur.

Bilan du module

- Qu'est-ce qui m'empêchait vraiment de poser mes limites ?
- Dans quelles situations ai-je le plus besoin de limites ?
- Quelle limite m'a apporté du calme ?
- Quelle peur s'est révélée infondée ?
- Quelle micro-adaptation a eu le plus d'impact ?
- Quelle limite vais-je continuer à poser ?

Poser une limite n'est pas se protéger des autres. C'est se protéger de la perte de soi.

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale et sécurité relationnelle
- Attachement et limites
- CNV appliquée aux limites
- Travail somatique sur la voix et la présence
- Gestion de l'empathie élevée

Notes

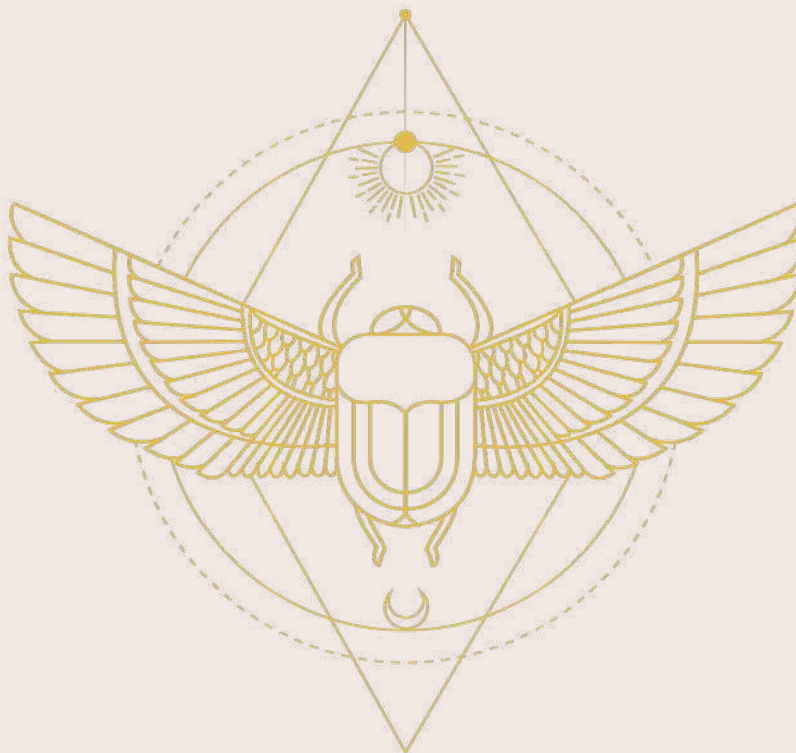
Conclusion

Dans ce module, vous avez approfondi la compréhension de certains mécanismes relationnels et émotionnels, en observant comment ils peuvent évoluer en fonction de votre niveau de sécurité, de votre énergie et de votre capacité à rester en lien avec vous-même.

Ces dynamiques ne sont pas figées. Elles peuvent s'ajuster progressivement à mesure que vous développez une meilleure compréhension de votre fonctionnement et que vous introduisez des réponses plus conscientes dans vos interactions.

L'objectif n'est pas de contrôler vos réactions, mais de créer un espace qui vous permet de choisir, peu à peu, des réponses plus adaptées à votre équilibre et à vos besoins.

Dans le module suivant, nous continuerons à explorer comment stabiliser ces ajustements dans la durée, afin de soutenir des relations plus sécurisantes, plus fluides et plus alignées avec votre fonctionnement réel.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°20

Nouer des relations compatibles

Créer un écosystème relationnel qui
soutient votre système nerveux, vos
émotions et votre énergie

Pourquoi ce module ?

Une relation compatible n'est pas "parfaite".

C'est une relation dans laquelle :

- votre système nerveux ne se met pas constamment en alerte,
- vos émotions peuvent circuler sans être dénigrées,
- vos limites sont entendues sans conflit,
- votre énergie n'est pas siphonnée,
- vous pouvez être authentique sans peur,
- la régulation est mutuelle et naturelle.

Ce module vous apprend à reconnaître, cultiver et choisir des relations nerveusement et émotionnellement compatibles, qu'il s'agisse de relations amicales, familiales, amoureuses ou professionnelles.

Ce n'est pas un module sur "comment améliorer une relation".

C'est un module sur comment choisir les relations compatibles avec votre système.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Quels types de relations me régulent naturellement ?
- Quelles relations me dérèglent ?
- Quels modèles relationnels je veux quitter ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Compatibilité nerveuse

C'est le fondement de relations saines — et la plupart des gens l'ignorent.

Qu'est-ce que la compatibilité nerveuse ?

C'est :

- la capacité de l'autre à ne pas activer votre système nerveux
- la capacité à se sentir en sécurité en sa présence
- la fluidité naturelle de l'échange
- la présence non menaçante
- la communication calme et simple

Une relation incompatible nerveusement entraîne :

- activation systématique
- irritabilité
- sens de danger invisible
- tensions physiques
- fatigue après interaction

Indices corporels d'une relation compatible

- respiration plus lente
- épaules qui se relâchent
- ventre qui se détend
- pensées moins rapides
- envie d'être soi-même
- sentiment de calme ou de fluidité

Indices corporels d'une relation incompatible

- poitrine serrée
- hypervigilance
- micro-peur de dire quelque chose
- fatigue rapide
- fluctuations émotionnelles

Votre corps évalue la relation avant votre mental.

2. Compatibilité émotionnelle

Dynamique des émotions

Une relation compatible permet :

- ✓ la circulation des émotions
- ✓ le partage sans jugement
- ✓ les désaccords calmes
- ✓ le respect des rythmes émotionnels
- ✓ l'absence de punition émotionnelle

Une relation incompatible :

- minimise
- ridiculise
- manipule
- culpabilise
- évite tout échange émotionnel

Communication affective

Dans une relation compatible, on peut dire :

- “Je me sens anxieuse aujourd’hui.”
- “J’ai besoin de calme.”
- “J’ai besoin d’un peu d’espace.”

...sans que l’autre le prenne pour une attaque.

3. Compatibilité des limites

Dans une relation compatible...

- les limites ne provoquent pas de crise
- le “non” est entendu
- la personne ne se vexe pas de votre authenticité
- l’autre ajuste naturellement

Dans une relation incompatible...

- dire non provoque un conflit
- vous vous surveillez
- vous vous adaptez en permanence
- vous devenez nerveusement épuisé(e)

4. Cartographie relationnelle

Exercice sur 7 jours :

Observez 5 à 10 relations différentes et notez :

- Énergie après interaction (-10 à +10)
- Tension corporelle ressentie
- Fluidité ou blocage émotionnel
- Liberté à être soi-même
- Puissance ou drainage

Puis classez-les en **3 catégories** :

1. Relations compatibles (stables, régulantes)
2. Relations neutres (pas d'impact majeur)
3. Relations incompatibles (activation, drainage)

Notes

S. Micro-adaptations relationnelles

Côté relations compatibles

- Les nourrir davantage
- Augmenter légèrement la fréquence d'échange
- Confier davantage d'émotions

Côté relations neutres

- Observer si elles peuvent devenir plus compatibles
- Ajouter des limites simples

Côté relations incompatibles

- Réduire l'exposition
- Préparer des limites claires (voir Module 18)
- S'exposer avec parcimonie
- Prévoir systématiquement du temps de régulation après

Notes

6. Rituel pour nouer des relations stables

1. Repérer les signaux de sécurité chez l'autre
2. Dire une mini-vérité chaque jour (authenticité graduelle)
3. Pratiquer la communication simple et lente
4. Écouter son corps avant de s'engager
5. Préserver son énergie avant et après les interactions

La stabilité relationnelle repose sur :

- la lenteur
- la cohérence
- l'écoute du corps
- la compatibilité nerveuse
- la clarté émotionnelle

Bilan du module

- Quels types de relations soutiennent mon système nerveux ?
- Quelles relations sont incompatibles avec mon fonctionnement ?
- Quelles micro-adaptations dois-je continuer ?
- Quelles limites (module 18) dois-je renforcer ?
- Quelle relation compatible puis-je nourrir davantage ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale appliquée aux interactions
- Styles d'attachement et compatibilité nerveuse
- Neurobiologie de l'empathie
- Comment repérer un partenaire ou ami "nerveusement compatible"
- Comment sortir progressivement des relations incompatibles

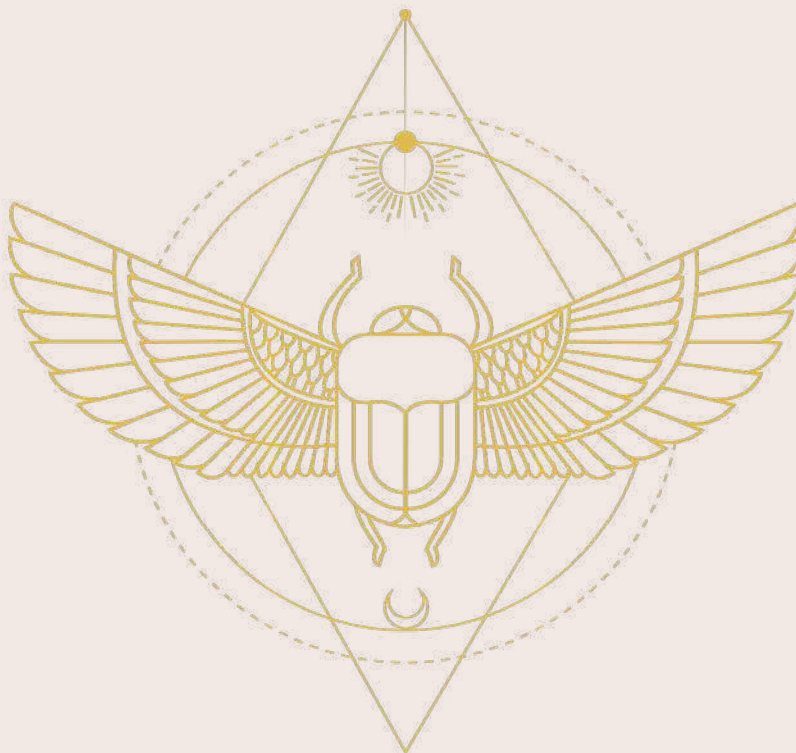
Notes

Conclusion

Dans ce module, vous avez exploré comment certains ajustements peuvent s'inscrire dans la durée et contribuer à stabiliser votre manière d'être en relation, avec vous-même et avec les autres. Ce processus ne repose pas sur des changements rapides, mais sur une accumulation progressive de prises de conscience et de micro-adaptations.

Avec le temps, ces ajustements permettent de créer un sentiment de sécurité plus stable, à la fois interne et dans vos interactions. Cela ne signifie pas l'absence de difficultés, mais une capacité plus grande à les reconnaître, à les comprendre et à y répondre de manière plus adaptée.

Dans le module suivant, nous continuerons à approfondir cette dynamique en observant comment maintenir cet équilibre dans des contextes variés, afin de soutenir un fonctionnement plus stable, plus conscient et plus compatible avec votre quotidien.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



PHASE 3

Alignement et réalisation

Valeurs
Besoins
Projet
Créativité
Digital & environnement

Module n°21

Valeurs fondamentales

Comprendre ce qui vous guide
réellement, au-delà des injonctions et du
conditionnement

Pourquoi ce module ?

Une valeur n'est pas :

- une qualité morale
- un principe appris à l'école
- une liste "positive" à afficher
- un idéal pour devenir meilleure

Une valeur est :

- ✓ une donnée biologique + émotionnelle + identitaire
- ✓ un critère interne qui guide vos décisions
- ✓ un régulateur de votre système nerveux
- ✓ une direction stable dans la vie
- ✓ quelque chose que vous ressentez, pas que vous "décidez"

Lorsque vous vivez en contradiction avec vos valeurs :

- votre système nerveux se dérégule
- votre intuition se brouille
- votre énergie chute
- votre motivation disparaît
- vos relations deviennent confuses

Ce module vous permet d'identifier vos vraies valeurs, pas celles héritées, apprises ou attendues.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Qu'est-ce que j'espère identifier avec ce module ?
- Où est-ce que je manque d'alignement dans ma vie ?
- Quels domaines génèrent un "malaise" ou une "incohérence interne" ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Différence entre valeurs authentiques et valeurs héritées

Valeurs héritées

Ce sont les valeurs de :

- la famille
- la société
- la culture
- l'école
- les réseaux sociaux
- les modèles de réussite

Elles créent des phrases comme :

“Je dois avoir un CDI.”

“Je dois être productif.”

“Il faut être discipliné.”

“Il faut se sacrifier pour les autres.”

“Il faut être fort.”

Elles créent du stress nerveux quand elles ne correspondent pas à votre vérité.

Notes

Valeurs authentiques

Ce sont les valeurs que votre corps soutient naturellement. Quand vous les respectez, votre système nerveux se calme.

Signes d'une valeur authentique :

- énergie stable
- fluidité intérieure
- absence de résistance
- motivation naturelle
- sentiment d'être soi

Signes d'une valeur héritée :

- tension
- culpabilité
- pression
- sensation d'obligation
- fatigue

Les valeurs authentiques régulent.

Les valeurs héritées activent.

2. Identifiez vos valeurs par le corps

Exercice 1 : Réaction corporelle

Pour chaque valeur ci-dessous, observez votre corps : protection, créativité, liberté, sécurité, autonomie, présence, douceur, contribution, apprentissage, ancrage, exploration, stabilité, authenticité...(ou allez chercher d'autres valeurs)

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce que mon corps se relâche ?
- Ou se contracte ?
- Ai-je envie d'y aller ?
- Ou ai-je envie d'éviter ?

Votre corps classe les valeurs plus vite que votre mental.

3. les 4 catégories de valeurs

Valeurs biologiques

Liées au système nerveux et au fonctionnement naturel :

- sécurité
- stabilité
- rythme
- repos
- douceur
- connexion calme
- autonomie énergétique

Valeurs émotionnelles

Liées à ce dont votre cœur a besoin :

- authenticité
- respect
- sincérité
- présence
- compassion
- co-régulation

Valeurs relationnelles

Ce que vous cherchez naturellement dans un lien :

- loyauté
- constance
- légèreté
- soutien
- honnêteté
- espace

Valeurs d'expression / réalisation

Ce qui vous anime profondément :

- exploration
- apprentissage
- créativité
- impact
- liberté
- contribution significative

4. Cartographie des valeurs

Chaque jour, notez :

- 3 moments où vous vous êtes sentie alignée
- 3 moments où vous vous êtes sentie en inconfort

Puis demandez-vous :

- Quelle valeur a été respectée dans les moments fluides ?
- Quelle valeur a été violée dans les moments tendus ?

Vous verrez apparaître vos valeurs maîtresses.

S. Identifier vos 5 valeurs fondamentales

Critères pour choisir :

- ✓ elle vous donne de l'énergie
- ✓ elle calme votre système nerveux
- ✓ elle vous motive naturellement
- ✓ elle vous rend authentique
- ✓ elle vous est non négociable

Complétez :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

6. Les valeurs en tension (conflit interne)

Un conflit interne = deux valeurs opposées activées en même temps.

Exemples :

- Liberté ↔ Sécurité
- Exploration ↔ Stabilité
- Autonomie ↔ Connexion
- Douceur ↔ Performance

Ce conflit crée :

- anxiété
- confusion
- ambivalence
- fatigue décisionnelle
- rumination

Exercice :

Identifiez vos valeurs en friction :

- Ma valeur A :
- Ma valeur B :
- Dans quelles situations le conflit apparaît ?
- Quel besoin commun se cache derrière les deux valeurs ?

7. Micro-adaptation

Choisissez une valeur à honorer pleinement pendant 7 jours.

Exemples :

Liberté → faire un choix spontané par jour

Sécurité → structurer une routine

Apprentissage → apprendre 10 min/jour

Douceur → ralentir volontairement une action

Authenticité → dire une petite vérité par jour

Complétez :

- Valeur choisie :
- Action quotidienne :
- Effet attendu :
- Indicateurs d'alignement :

C'est l'intégration, pas l'exercice, qui change tout.

Bilan du module

- Quelles valeurs apaisent le plus mon système nerveux ?
- Quelles valeurs j'ai ignorées depuis des années ?
- Quelles valeurs ont été héritées et non choisies ?
- Ma vie est-elle construite autour de mes valeurs ou contre elles ?
- Quelle valeur doit guider mon prochain mois ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Psychologie des valeurs (Schwartz, Rokeach)
- Polyvagale & valeurs biologiques
- Valeurs et choix de vie / orientation professionnelle
- Valeurs et relations compatibles

Notes

Conclusion

Comprendre ce qui te nourrit vraiment change profondément la manière dont tu avances.

Tu ne fonctionnes plus uniquement par obligation, mais à partir de ce qui fait sens pour toi.

Petit à petit, tu passes de “faire parce qu’il faut” à “faire parce que c’est juste”.

Et cette différence change tout.

Dans le module suivant, nous allons aller encore plus loin :

transformer ce qui compte pour toi en quelque chose de concret, en explorant ta direction, tes élans et ce que tu as envie de construire.



LE SCARABÉE DORÉ

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°22

Les besoins

Identifier, comprendre et honorer ses
besoins biologiques, émotionnels et
relationnels

Pourquoi ce module ?

On nous a appris à “gérer nos émotions”, “être adulte”, “ne pas déranger”, “tenir bon”. Jamais à identifier nos besoins.

Un besoin n'est PAS :

- un caprice
- une faiblesse
- un manque de volonté
- un égoïsme
- un problème à corriger

Un besoin est :

- ✓ une donnée biologique
- ✓ un signal nerveux
- ✓ un repère émotionnel
- ✓ un cadre interne
- ✓ un indicateur d'alignement

Ignorer ses besoins dérégule alors qu'honorer ses besoins stabilise.

Ce module vous apprend à reconnaître vos besoins réels (et non hérités) et à les satisfaire sans culpabilité.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Quels besoins ai-je tendance à ignorer ?
- Quels besoins je ne reconnais pas encore comme légitimes ?
- Dans quelles situations mon corps “réclame” mais je ne réponds pas ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Les 4 types de besoins

Besoins biologiques

Ce sont les besoins du corps :

- sommeil
- nourriture stable (Module 6)
- mouvement doux (Module 7)
- respiration
- rythme
- sécurité physique
- absence de surcharge sensorielle

Si ceux-là ne sont pas respectés, tout le reste se dérègle.

Besoins nerveux

Ils viennent de votre système nerveux (polyvagale) :

- prévisibilité
- sécurité
- rythme lent
- pauses
- régulation avec des personnes sûres (Module 17)

Ce sont souvent les besoins les plus ignorés.

Besoins émotionnels

Ils sont le langage de votre cœur :

- authenticité
- reconnaissance
- cohérence
- douceur
- validation émotionnelle
- stabilité affective

Une émotion non comprise signale un besoin non entendu.

Besoins relationnels

Les besoins qui organisent le lien à l'autre :

- espace
- respect
- écoute
- limites (Module 18)
- constance
- engagement clair
- calme dans la communication

Ils définissent la compatibilité relationnelle (Module 19).

2. Pourquoi les besoins sont-ils souvent ignorés?

Conditionnements culturels

“Ne sois pas sensible.”

“Sois forte.”

“Ne fais pas de vagues.”

“Ne sois pas exigeante.”

Ces phrases apprennent à désactiver les signaux internes.

Suradaptation

On se suradapte à :

- la famille
- le travail
- le partenaire
- les attentes sociales

La suradaptation dérégule le système nerveux.

Peur du rejet ou de la réaction de l'autre

Beaucoup n'osent pas exprimer leurs besoins parce qu'on leur a appris que :

- ça dérange
- ça crée un conflit
- ça va décevoir

Déconnexion du corps

Quand le corps est ignoré depuis longtemps, il cesse d'envoyer des signaux clairs.

Il commence alors à envoyer :

- anxiété
- fatigue extrême
- irritabilité
- symptômes physiques

Ce sont des besoins accumulés, non entendus.

3. Comment identifier ses besoins par le corps?

Exercice : "Le baromètre corporel"

Pour chaque situation qui vous dérange, **demandez-vous** :

- Où ça serre ?
- Où ça se contracte ?
- Où ça brûle ?
- Qu'est-ce qui s'éteint en moi ?
- Qu'est-ce qui se tend ?

Puis **demandez** :

"Qu'est-ce que mon corps essaie de protéger ?"

Souvent, la réponse est :

- un besoin de paix
- un besoin de repos
- un besoin de solitude
- un besoin de clarté
- un besoin de respect
- un besoin d'espace
- un besoin de lenteur
- un besoin de réassurance

4. Le journal des besoins

Chaque jour, **notez** :

1. Situation du jour
2. Émotion ressentie
3. Sensation corporelle
4. Besoin non entendu
5. Ce qui aurait répondu à mon besoin

Exemples :

- “J’étais irritée → besoin de repos.”
- “J’étais anxieuse → besoin de prévisibilité.”
- “J’étais triste → besoin de soutien.”
- “J’étais tendue → besoin de limite.”
-

Au bout de 7 jours, vous voyez apparaître vos besoins récurrents.

5. Les besoins non négociables

Les besoins non négociables sont ceux qui, lorsqu’ils ne sont pas honorés, vous dérèglent automatiquement.

Exemples :

- sommeil stable
- temps seul quotidien
- lenteur le matin
- rythme doux social
- pause entre deux interactions
- authenticité
- calme dans la communication
- profondeur dans les liens

Ce sont vos fondations.

Exercice

Listez vos 5 besoins non négociables :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Exprimer ses besoins sans culpabilité

Structure douce:

1. Je constate
2. Je parle de moi
3. Je formule mon besoin
4. Je propose ou non une alternative

Exemples :

“Je me sens saturée. J’ai besoin de calme. On peut parler demain.”

“Je me sens tendue. J’ai besoin de douceur. On peut ralentir la conversation ?”

“J’ai besoin d’être seule un moment pour me réguler.”

“J’ai besoin que tu me parles plus calmement.”

Un besoin ne nécessite pas de justification supplémentaires.

7. Micro adaptation

Choisissez **une seule adaptation** cette semaine :

- nommer un besoin à voix haute
- honorer un besoin corporel dès qu'il apparaît
- exprimer un besoin dans une relation compatible
- réduire une situation qui écrase un besoin important
- faire un rituel quotidien de "vérification des besoins"

Complétez :

- Mon besoin principal cette semaine :
- Action associée :
- Ce que j'attends :
- Comment j'évalue :

Notes

Bilan du module

- Quels besoins ai-je enfin reconnu comme légitimes ?
- Quels besoins j'ai ignorés pendant des années ?
- Quelles émotions me signalent mes besoins principaux ?
- Quels besoins non négociables dois-je protéger davantage ?
- Quelle micro-adaptation je poursuis le mois prochain ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie des besoins (Maslow revisité, SDT)
- Besoins et systèmes d'attachement
- Besoins nerveux & polyvagale
- Besoins dans la relation de couple
- Besoins dans l'hypersensibilité / empathie élevée

Notes

Conclusion

Pendant longtemps, tu as peut-être appris à t'adapter, à tenir, à faire passer après ce qui était pourtant essentiel pour toi. À ignorer des signaux pourtant clairs. Mais un besoin ignoré ne disparaît pas. Il se transforme: en tension, en fatigue, en irritabilité ou encore en anxiété.

Aujourd'hui, quelque chose commence à changer. Tu apprends à t'écouter autrement. À reconnaître ce qui est là et à ne plus te juger pour ce que tu ressens. Et surtout, tu commences à te donner la permission de répondre à tes besoins, sans culpabilité.

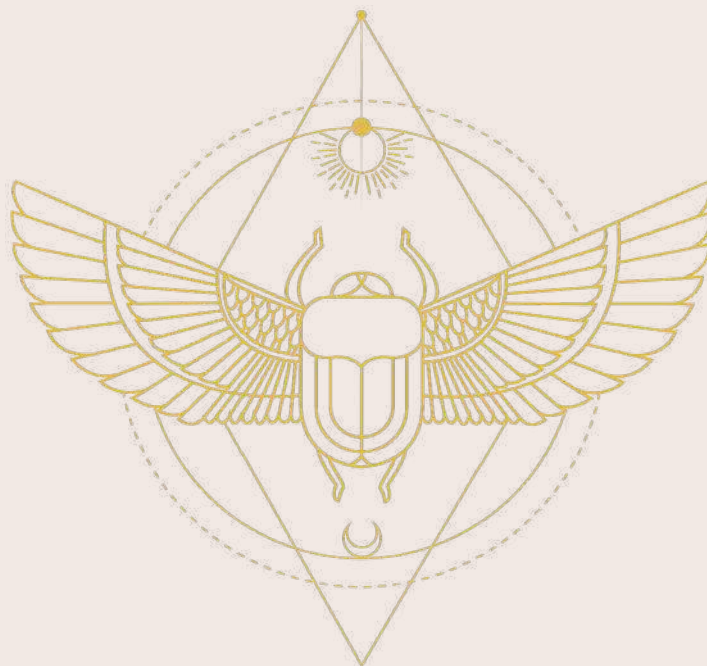
Ce n'est pas un changement radical. C'est un réajustement progressif. Un retour à quelque chose de simple, mais fondamental : prendre soin de toi.

Plus tu reconnais tes besoins, plus tu te comprends. Et plus tu te comprends, plus tu peux t'ajuster. Et plus tu t'ajustes, plus ta vie devient stable, cohérente et apaisée.

Dans le module suivant, nous allons aller encore plus loin dans cette direction,

en explorant ton identité :

- ce qui t'appartient réellement
- ce que tu as construit
- et ce que tu choisis aujourd'hui d'incarner



LE SCARABÉE DORÉ

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°23

Identité authentique et expression de soi

Retrouver sa vérité intérieure, sortir des
identités héritées et exprimer qui l'on est
réellement

Pourquoi ce module ?

L'identité n'est pas quelque chose que l'on "se crée".

C'est quelque chose que l'on dévoile, couche après couche.

L'authenticité n'est pas :

- être brute
- tout exprimer tout le temps
- dire sa vérité sans filtre
- être "fidèle à une version fixe de soi"
-

L'authenticité, c'est :

- ✓ ne plus se trahir
- ✓ ne plus se suradapter
- ✓ écouter son système nerveux
- ✓ vivre un alignement interne
- ✓ oser se montrer progressivement
- ✓ exprimer ce qui est vrai aujourd'hui

Ce module vous permet d'identifier ce qui est vous — et ce qui ne l'est pas. Ce module complète le module 4 qui avait déjà commencé à aborder ce sujet.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Quelles "versions de moi" ne me ressemblent plus ?
- Quelles parties de moi j'ai oubliées, cachées ou minimisées ?
- Dans quels domaines j'aimerais être plus vraie, plus naturelle ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme) ?

1. Identité héritée VS identité authentique

Identité héritée

C'est tout ce qu'on vous a appris à être :

- la fille "sage"
- la personne "forte"
- celle qui "s'occupe des autres"
- celle qui "réussit"
- celle qui "ne dérange pas"
- celle qui "prend sur elle"

Cette identité est construite pour :

- plaire
- être acceptée
- être reconnue
- survivre dans un environnement (souvent) exigeant

Elle réduit l'espace intérieur.

Identité authentique

C'est votre fonctionnement réel :

- vos rythmes
- vos sensibilités
- vos préférences
- vos valeurs (Module 20)
- vos besoins (Module 21)
- votre énergie naturelle
- votre style relationnel

L'identité authentique se manifeste par une sensation : de respiration qui s'ouvre, le corps qui se relâche, l'absence d'effort et la cohérence intérieure. L'authenticité est un soulagement nerveux.

2. La sur-adaptation (l'effacement de soi)

Signes de suradaptation

- vous dites oui alors que tout dit non
- vous êtes la version que l'autre attend
- vous évitez les conflits
- vous “capsulez” vos émotions
- vous jouez un rôle en société
- vous changez votre comportement selon les personnes
- vous vous épuisez

La suradaptation n'est pas une faiblesse.
C'est un mécanisme de survie relationnelle.

3. Les couches de l'identité

De manière simplifiée, il y a :

1. **Comportements** (surface): ce que vous montrez
2. **Croyances héritées**: ce que vous pensez devoir être
3. **Conditionnements**: ce que vous faites pour être aimée / acceptée
4. **Valeurs profondes** (Module 20): ce qui vous guide réellement
5. **Besoins fondamentaux** (Module 21): vos moteurs internes
6. **Essence authentique**: vos rythmes, vos élans, vos préférences naturelles

Ce module vous emmène du niveau 1-3 vers le niveau 5-6.

4. Exercice: ce qui ne m'appartient pas

Pendant 7 jours, **listez** :

- Les comportements que j'adopte par peur :
- Les rôles que je joue selon les gens :
- Les injonctions que je porte encore :
- Les versions de moi qui ne sont plus vraies :
- Les choses que j'ai mises de côté pour plaire :

Puis **répondez** :

“Si je n'avais rien à prouver, qui serais-je aujourd'hui ?”

5. Mon identité actuelle

Notez :

- Ce que j'aime naturellement :
- Ce qui me calme :
- Ce qui m'enthousiasme :
- Ce que je veux réellement :
- Comment mon corps aime vivre :
- Comment mon cœur aime se relier :
- Mon rythme naturel :

Lorsque vous lisez cette liste, vous voyez apparaître :
votre identité authentique, simple, vivante, cohérente.

6. Expression de soi

L'expression de soi n'est pas violente

C'est dire :

- une petite vérité par jour
- un petit besoin
- un petit inconfort
- une petite préférence
- un petit choix personnel

Exemples d'expression douce

“Je préfère ce restaurant, il est plus calme.”

“J'ai besoin de quelques minutes seule.”

“Je n'ai pas envie de parler maintenant.”

“Je ne me sens pas à l'aise avec ça.”

“Je suis fatiguée aujourd'hui.”

L'authenticité se construit par de petites expressions répétées et non pas par des grands gestes.

7. Expression de soi dans les relations

Vous pouvez exprimer votre authenticité avec :

- lenteur
- clarté
- respect
- cohérence

Exemples :

“J’ai besoin de plus de calme dans nos échanges.”

“Cette relation est importante pour moi et j’aimerais qu’on communique autrement.”

“Je sais que j’ai longtemps dit oui, mais je suis en train d’apprendre à m’écouter.”

8. Micro-adaptation

Choisissez **une seule action** cette semaine :

- dire une vérité minuscule
- exprimer une petite préférence
- dire “non” à une chose simple
- retirer un rôle que vous jouez depuis longtemps
- vous montrer légèrement plus vous-même avec quelqu’un de sûr
- faire une action qui reflète votre vraie identité

Complétez :

- Mon micro-geste d’authenticité :
- Pourquoi :
- Effet attendu :
- Comment j’évalue l’impact :

Bilan du module

- Quelles parties de moi j'ai retrouvées ?
- Quels rôles ou identités héritées puis-je laisser tomber ?
- Où mon corps me dit-il clairement : "Ça, c'est moi." ?
- Où mon corps me dit-il : "Cette version n'est plus alignée." ?
- Quelle petite vérité vais-je continuer à exprimer ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Théorie polyvagale & authenticité
- Identité et attachement
- Expression de soi & hypersensibilité
- Sortir de la suradaptation dans la famille / couple
- Développement du "vrai self" (Winnicott revisité)

Notes



Conclusion

Ce module marque un retour à l'essentiel : vous.

Pas la version adaptée, construite pour être aimée ou acceptée, mais celle qui existe déjà, en dessous des couches, des rôles et des attentes.

Au fil de ce travail, vous avez commencé à faire la différence entre ce qui vous appartient réellement et ce que vous avez appris à être. Vous avez observé vos mécanismes de suradaptation sans les juger, en comprenant qu'ils ont été, à un moment, des stratégies de protection. Mais aujourd'hui, vous n'êtes plus obligée de fonctionner ainsi.

Retrouver son identité authentique n'est pas un acte radical ou brutal. C'est un processus lent, subtil, profondément respectueux de votre rythme interne. C'est apprendre à s'écouter, à se croire, à se choisir — un peu plus chaque jour.

Vous avez également découvert que l'authenticité ne passe pas par de grandes déclarations, mais par des micro-ajustements répétés. Dire une vérité simple, exprimer un besoin, oser une préférence : ce sont ces petits actes qui, accumulés, reconstruisent une identité solide, vivante et alignée.

Peu à peu, quelque chose change. Le corps se détend, les relations deviennent plus justes, l'énergie circule différemment. Vous ne cherchez plus à être "comme il faut", mais à être en cohérence avec vous-même.

Ce chemin demande du courage, car il implique de lâcher certaines sécurités anciennes. Mais il offre en échange quelque chose de beaucoup plus stable : une sécurité intérieure, qui ne dépend plus du regard des autres.

L'objectif n'est pas de devenir quelqu'un d'autre.

L'objectif est de ne plus vous quitter.

Et à partir de cet espace, vous pourrez avancer vers une vie qui ne sera plus construite sur l'adaptation... mais sur l'alignement.

Vous n'avez rien à ajouter. Vous avez simplement à revenir à vous.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]



Module n°24

Projet de vie

Créer une vision stable, réaliste et compatible avec son énergie, ses valeurs et son système nerveux

Pourquoi ce module ?

Un projet de vie n'est PAS :

- un objectif à atteindre coûte que coûte
- une pression permanente
- un "devrais faire" qui vous étouffe
- une vision irréaliste copiée sur les autres

Un projet de vie est :

- ✓ une direction
- ✓ un fil conducteur
- ✓ une cohérence entre vos choix
- ✓ une vision compatible avec votre biologie
- ✓ un espace qui soutient votre système nerveux
- ✓ une expression de votre identité authentique

Ce module vous permet de construire un projet de vie stable, réaliste, calme, réjouissant, aligné avec :

- vos valeurs (Module 20)
- vos besoins (Module 21)
- votre identité authentique (Module 22)
- votre énergie réelle (Phase 1)

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Quel domaine de ma vie a besoin de clarté ?
- Est-ce que je veux un projet simple, ou une vision large ?
- Qu'est-ce qui bloque aujourd'hui mon passage à l'action ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Déconstruire les "faux-projets"

Les projets hérités

Ce sont les projets que l'on croit devoir poursuivre :

- réussir "comme tout le monde"
- suivre une carrière prestigieuse
- avoir la vie socialement validée
- être discipliné, performant, parfait

Ces projets créent :

- anxiété
- fatigue
- dérégulation nerveuse
- perte d'authenticité

Les projets construits par suradaptation

Exemples :

- "Je dois être utile."
- "Je dois être productive tout le temps."
- "Je dois être irréprochable."
- "Je dois être stable tout le temps."

Un projet basé sur la pression finit toujours par s'écrouler.

2. Le projet compatible: Les 4 fondations

Un projet compatible doit respecter :

Votre énergie

- rythme, pics/creux, besoin de repos
- environnement compatible

Vos valeurs profondes

- ce qui vous anime
- ce qui donne du sens
- ce qui guide vos choix

Vos besoins

- besoins biologiques, nerveux, émotionnels
- besoins relationnels

Votre identité authentique

- votre réel fonctionnement
- vos préférences naturelles
- votre manière d'être

Un projet compatible se construit de l'intérieur et non pas depuis ce que vous pensez devoir être.

3. Exercice d'art sur ma vision

Pendant 7 jours, répondez chaque jour à une seule question :

1. Quand je rêve, qu'est-ce que je vois ?
2. Quand je me sens en paix, qu'est-ce qui est présent dans ma vie ?
3. Quand je suis alignée, qu'est-ce qui m'entoure ?
4. Quand je m'exprime pleinement, qu'est-ce que je crée ?
5. Quand je m'écoute, quelle direction je prends ?
6. Quand j'enlève la peur, quelle version de moi apparaît ?
7. Quand je retire les injonctions, quel projet reste ?

À la fin, votre vision se clarifie naturellement.

4. Cartographie de projet: en 3 couches

Couche 1: Essentiels non négociables

C'est ce que votre système nerveux exige pour être stable, et que vous avez pu déterminer dans les modules précédents.

Exemples :

- lenteur
- liberté
- temps seul
- sécurité
- cadre flexible
- travail créatif
- environnement calme

Couche 2: Priorités de vie

C'est ce qui compte vraiment.

Exemples :

- aider
- apprendre
- voyager
- créer
- transmettre
- soutenir

Couche 3: formes possibles du projet

Ce sont les concrétisations réalistes, multiples.

Exemples :

- travail indépendant
- activité créative
- voyage long
- vie simple
- reconversion
- projet solidaire
- création d'une entreprise douce
- job compatible dans une structure régulante

L'idée : votre projet n'est pas une forme unique.
C'est un noyau + des formulations possibles.

S. Identifier les incompatibilités

Un projet incompatible génère :

- anxiété
- résistance
- surcharge mentale
- fatigue chronique
- perte d'intérêt
- procrastination forte

Exemples :

- travail ultra social pour quelqu'un qui a besoin de calme
- projet de performance pour quelqu'un qui a besoin de douceur
- rythme rapide pour quelqu'un qui vit lentement
- pression financière intense pour quelqu'un qui a besoin de sécurité
- exposition permanente pour quelqu'un qui aime la présence discrète

Ce n'est pas un échec ou un défaut : c'est une incompatibilité nerveuse, un mode de fonctionnement..

Notes

6. Mini-projet

Ce module n'a PAS pour but de créer un projet parfait.
Il sert à créer un projet test, minimal, compatible, réaliste.

Choisissez :

- une seule direction
- une seule forme simple
- une seule action

Exemple :

Direction : transmission

Forme : partager de petites ressources en ligne

Action : écrire 5 lignes trois fois par semaine

Autre exemple :

Direction : liberté

Forme : micro-voyage mensuel

Action : planifier une escapade par mois

Votre Projet doit :

- ✓ vous réguler
- ✓ vous donner de l'énergie
- ✓ être simple
- ✓ être faisable
- ✓ ne pas déréguler votre système

Mon mini-projet:

7. Micro-adaptation

Choisir une micro-action hebdomadaire alignée avec votre vision.

Exemples :

- clarifier une mini-partie du projet
- organiser un coin pour créer
- apprendre 10 min / jour
- avancer d'un seul petit pas
- parler de votre projet à une personne sûre
- tester une mini-version

Complétez :

- Micro-action choisie :
- Pourquoi :
- Indicateur d'alignement :
- Comment j'évalue :

Le projet ne se construit pas par l'intensité, mais par la compatibilité + régularité + lenteur.

Notes

Bilan du module

- Qu'ai-je découvert sur ma vision réelle ?
- Quelles parties de mon projet étaient héritées ?
- Qu'est-ce qui m'a soulagée dans la construction compatible ?
- Quel élément est non négociable pour moi ?
- Quelle forme réaliste mon projet prend-il aujourd'hui ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Design de vie (version compatible)
- Vision long terme pour systèmes sensibles
- Polyvagale & prise de décision
- Projet évolutif plutôt que projet fixe
- Comment faire évoluer un projet selon son énergie

Notes

Conclusion

Ce module vous a permis de redéfinir ce qu'est réellement un projet de vie : non pas une pression ou un objectif rigide, mais une direction qui vous correspond profondément.

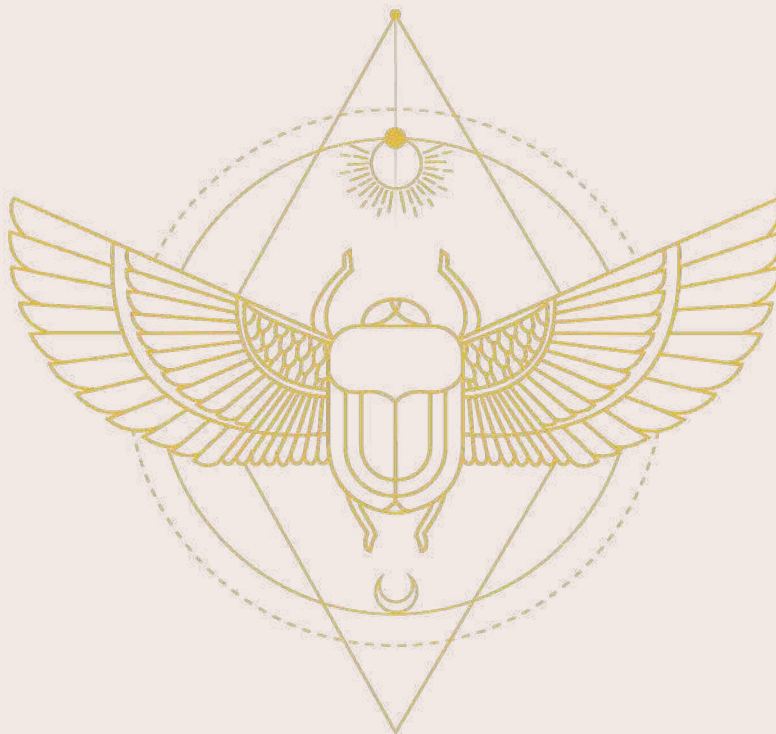
Vous avez commencé à distinguer ce qui vous a été imposé de ce qui vous appartient vraiment, et à comprendre que les blocages ne viennent pas d'un manque de volonté, mais souvent d'un manque de compatibilité.

Construire un projet aligné, c'est apprendre à respecter votre énergie, vos besoins et votre rythme. Ce n'est pas faire plus, mais faire juste.

Avec le projet, vous entrez dans une approche plus simple et concrète : tester, ajuster, avancer sans vous brusquer.

Votre projet n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'être vivant, évolutif, et soutenant pour vous.

Avancez doucement, mais dans la bonne direction.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°25

Créativité intuitive et expression personnelle

Retrouver sa spontanéité, son élan
naturel et sa capacité à créer sans
pression

Pourquoi ce module ?

La créativité n'est pas réservée aux artistes. Elle n'est pas un talent ni une compétence.

La créativité est :

- ✓ une fonction biologique (cerveau associatif, système par défaut)
- ✓ un mode de régulation du système nerveux
- ✓ un canal d'expression émotionnelle
- ✓ une forme d'intelligence intuitive
- ✓ un espace de vérité personnelle
- ✓ un outil de sens et d'alignement

Beaucoup de personnes sont créatives sans le savoir :

- quand elles écrivent
- quand elles organisent
- quand elles imaginent
- quand elles décorent
- quand elles rêvent
- quand elles résolvent un problème
- quand elles font du contenu
- quand elles transmettent

Ce module vous reconnecte à votre élan créatif naturel, sans performance.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Dans quel domaine ma créativité est-elle bloquée ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de créer spontanément ?
- Quelle forme de créativité m'attire naturellement ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme) ?

1. Déconstruire les blocages créatifs

Les blocages hérités

- “Je ne suis pas créative.”
- “Ça ne sert à rien si ce n’est pas parfait.”
- “Ce n’est pas professionnel.”
- “Je vais être ridicule.”
- “Ce n’est pas un vrai talent.”

Ces croyances étouffent l’élan créatif naturel.

Les blocages nerveux

Un système nerveux en hyperactivation :

- coupe l’intuition
- empêche la spontanéité
- réduit les connexions créatives

Ce n’est pas un manque de créativité. C’est un système nerveux fatigué.

Les blocages émotionnels

- peur du jugement
- peur d’être vue
- peur de ne pas être à la hauteur
- honte de se montrer
- autocritique permanente

Ces peurs sont des mémoires relationnelles, pas des vérités.

2. La créativité intuitive: une voie douce

Créativité = intuition + liberté

La créativité intuitive commence par :

- écouter le rythme
- suivre une sensation
- laisser émerger une idée
- laisser le corps guider

Pas de but, pas de performance

On ne crée pas pour :

- impressionner
- être validée
- être parfaite
- produire quelque chose de rentable

On crée pour :

- ✓ respirer
- ✓ se réguler
- ✓ laisser circuler
- ✓ se découvrir
- ✓ s'exprimer

La créativité comme régulation nerveuse

Quand vous créez...

- votre système nerveux ralentit
- votre respiration se calme
- vos pensées se fluidifient
- vos émotions trouvent un espace

C'est un outil de stabilisation.

3. Explorer son canal créatif naturel

Chaque personne a un canal intuitif préféré :

- écriture
- dessin
- photo
- voix
- mouvement / danse
- vidéo
- création digitale
- couleurs
- organisation
- narration
- contenu
- cuisine intuitive
- bricolage
- jardinage
- collage
- poésie
- idées

Le canal est souvent déjà en vous. Il suffit d'observer ce vers quoi vous allez naturellement quand vous êtes seule.

Exercice

Dans les 7 prochains jours, notez :

- Qu'est-ce que je fais quand je suis inspirée ?
- Qu'est-ce que je fais spontanément quand personne ne regarde ?
- Qu'est-ce qui me régule le plus ?
- Quelle activité m'apaise immédiatement ?

Ce canal = votre créativité intuitive.

4. Reconnecter à sa créativité en 3 niveaux

Niveau 1 — Micro-créativité (5 minutes)

- écrire 3 phrases
- faire un gribouillage
- prendre une photo
- inventer une mini-idée
- faire un collage intuitif
- chanter une minute
- bouger doucement

Niveau 2 — Créativité intuitive (10-30 minutes)

- écrire sans réfléchir
- dessiner en suivant un mouvement
- danser sans musique choisie
- créer un moodboard
- enregistrer une note vocale spontanée
- organiser un espace avec intuition

Niveau 3 — Créativité profonde (1h)

- création d'une petite œuvre
- tourner une vidéo intuitive
- écrire un texte long
- créer un projet créatif personnel
- transformer une émotion en création

La créativité intuitive doit rester douce, libre, non structurée, sensorielle.

S. Les clés d'une créativité régulante

Lenteur

La créativité n'aime pas la vitesse.

Salle intérieure calme

Même 3 minutes de respiration changent tout.

Absence d'objectif

Ce n'est pas une "productivité créative".

Matériaux simples

Pas besoin d'outils perfectionnés.

Permission interne

"J'ai le droit de créer pour moi."

Silence des injonctions

Pas de "je dois", seulement "j'ai envie".

Notes

6. Exercice : 7 jours de créativité intuitive

Chaque jour, choisissez :

- un canal
- 5 à 15 minutes
- une intention (calme / expression / légèreté)

Puis laissez venir : dessins, mots, sons, couleurs, formes, mouvements.
Sans objectif.

Sans jugement.

À la fin des 7 jours, vous verrez :

- des sensations
- des idées
- des envies
- des directions
- des parts oubliées de vous-même

La créativité est un miroir de votre identité authentique (Module 22).

7. Micro-adaptation

Choisir **une seule adaptation** cette semaine :

- créer 5 minutes chaque matin
- tenir un carnet intuitif
- avoir un espace créatif visible
- créer un rituel créatif du dimanche
- transformer une émotion en création
- publier ou partager une mini-crédation (si envie)

Complétez :

- Mon canal choisi :
- Ma micro-action :
- Ce que j'attends :
- Comment j'évalue :

Bilan du module

- Quelle forme de créativité me régule le plus ?
- Quelle croyance limitante puis-je laisser tomber ?
- Quel canal intuitif est déjà en moi ?
- Quelle création m'a surprise ?
- Quelle micro-action vais-je continuer ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Créativité & système nerveux
- Art-thérapie intuitive
- Écriture somatique
- Mouvement authentique
- Créativité et identité
- Comment faire évoluer un projet créatif

Notes

Conclusion

La créativité n'est pas quelque chose à apprendre, mais quelque chose à retrouver.

Elle a toujours été là, sous les couches de pression, de jugement et de contrôle.

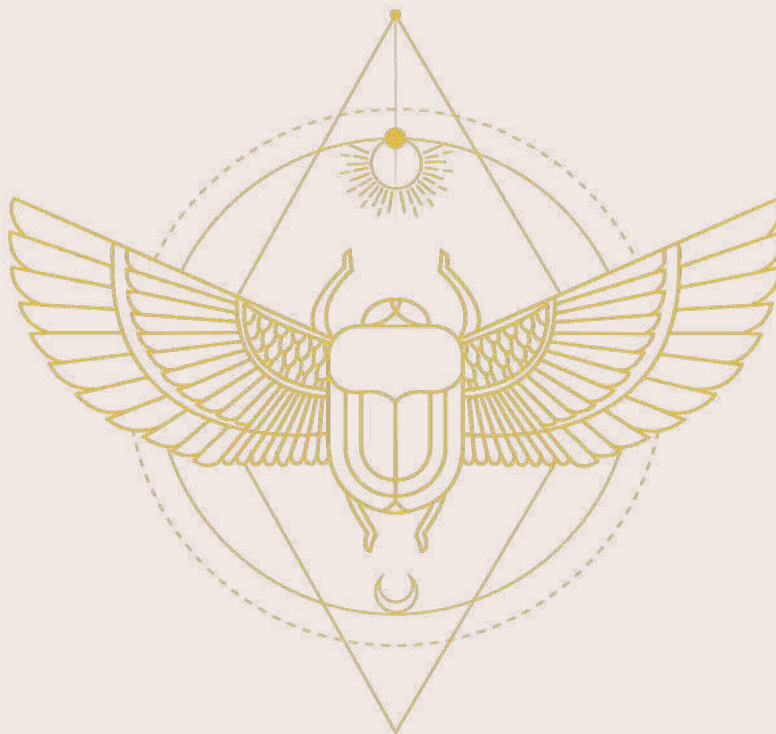
Ce module vous invite à la laisser réapparaître, doucement, à votre rythme, sans objectif ni attente.

Créer, ce n'est pas produire. C'est ressentir, explorer, réguler, exprimer.

Plus vous vous autorisez à créer sans enjeu, plus vous vous reconnectez à une part essentielle de vous-même : celle qui ressent, qui imagine, qui joue, qui sait sans expliquer.

Votre créativité intuitive n'a pas besoin d'être validée pour exister. Elle a simplement besoin d'espace, de sécurité et de permission. En la laissant circuler, vous ouvrez un chemin vers plus de fluidité, de calme et d'alignement.

Et parfois, sans chercher, vous y trouverez bien plus que de la créativité : vous y trouverez des morceaux de vous que vous aviez oubliés.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°26

Relation au digital

Reprendre le contrôle, protéger son
système nerveux et créer un rapport
apaisé aux écrans et aux réseaux
sociaux

Pourquoi ce module ?

Le digital n'est pas le problème. La surcharge, la vitesse, la comparaison, la stimulation constante, le flux d'informations... oui.

Les écrans peuvent :

- ✓ inspirer
- ✓ relier
- ✓ informer
- ✓ créer
- ✓ soutenir
- ✓ libérer

Mais ils peuvent aussi :

- déréguler le système nerveux
- fragmenter l'attention
- aggraver l'anxiété
- augmenter la comparaison
- provoquer surcharge mentale
- réduire l'intuition et la créativité

Ce module vise à créer une relation saine, choisie, compatible, apaisée avec le digital.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Quel est mon rapport actuel aux écrans et aux réseaux ?
- En quoi le digital me dérègle ?
- En quoi m'aide-t-il réellement ?
- Quels changements je souhaite faire ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Impact nerveux du digital

Suractivation

Le digital active :

- vigilance
- dopamine rapide
- hyperattention
- comparaison
- micro-stress

Cela crée :

- tensions corporelles
- fatigue mentale
- difficulté à se détendre
- nervosité
- agitation interne

Dissociation

À l'opposé, il peut aussi provoquer :

- fuite mentale
- absence à soi
- perte de temps
- anesthésie émotionnelle

Ce n'est pas de la "paresse", mais une protection nerveuse.

Montée d'anxiété (particulièrement sur réseaux)

- peur de manquer
- peur du jugement
- sentiment d'être en retard
- comparaison permanente
- surcharge d'informations
- flux constant de stimulation

Tout cela empêche le système nerveux de revenir au calme.

2. Prendre conscience de ses habitudes

Pendant 7 jours, **notez** :

- Quand je prends mon téléphone ?
- Pour quelle raison réelle ?
- Combien de temps je reste dessus ?
- Quel état nerveux avant / après ?
- Quels contenus me régulent ?
- Quels contenus me dérèglent ?

Exemples de déclencheurs :

- ennui
- anxiété
- émotion inconfortable
- besoin d'évasion
- surcharge mentale
- automatisme

La clé est l'observation sans jugement.

Notes

3. Identifier ses besoins digitaux réels

Il existe 4 besoins digitaux principaux :

Besoin de connexion

Appels, messages, contact humain → régulateur.

Besoin d'inspiration

Contenus visuels, créatifs, éducatifs → stimulant mais peut déréguler s'il est excessif.

Besoin d'évasion

Scroll automatique → anesthésie nerveuse + dissociation.

Besoin d'expression

Création de contenu → libérateur si compatibilité nerveuse.

Le but n'est pas de supprimer, mais de différencier.

4. Contenus qui régulent et qui dérèglent

Contenus qui régulent

- vidéos lentes, ASMR, nature
- contenus éducatifs doux
- comptes qui inspirent sans comparer
- informations brèves et structurées
- contenus créatifs

Contenus qui dérèglent

- dramas, polémiques
- comparaison sociale
- flux rapides (TikTok, Reels en excès)
- contenus anxiogènes
- contenus "motivation toxique"
- perfection visuelle

Exercice :

Faire deux listes : "ce qui me régule" / "ce qui m'active".

S. Reconstruire une relation compatible

Minimiser la charge (petites actions simples)

- désactiver les notifications non essentielles
- ranger les applis perturbantes dans un dossier éloigné
- sortir le téléphone de la chambre
- mettre le mode avion dans certaines plages

Créer des espaces sans digital

- matin lent sans écran
- repas sans écran
- 30 minutes de calme le soir
- pauses sans téléphone

Introduire du "digital conscient"

Avant d'ouvrir une appli, demander :

- Pourquoi j'y vais ?
- Combien de temps ?
- Quel est mon état nerveux actuel ?

Simplifier son environnement digital

- tri des abonnements
- tri des comptes suivis
- supprimer ce qui active la comparaison
- garder seulement ce qui nourrit

6. Créer sa charte digitale personnelle

Votre charte personnelle répond à :

- ✓ Quand je veux être disponible
- ✓ Quand je ne veux plus l'être
- ✓ Ce à quoi je m'expose
- ✓ Ce que je protège
- ✓ Comment j'utilise mon téléphone
- ✓ Quels contenus je choisis

Exemples de règles douces :

- pas de réseaux avant 10h
- pas de scroll quand je suis anxieuse
- je limite certaines applis à 20 min
- je choisis 3 comptes inspirants seulement
- je partage uniquement depuis un espace régulé

7. Micro-adaptation

Choisir **UNE seule action** cette semaine :

- 30 minutes sans écran le matin
- pas de téléphone au coucher
- 1 appli désactivée temporairement
- 1 créneau par jour pour les messages
- unfollow de 10 comptes toxiques
- 1 soirée par semaine "sans digital"
- reprendre le contrôle sur un seul espace digital

Complétez :

- Micro-adaptation choisie :
- Pourquoi :
- Effet attendu :
- Comment j'évalue :

Bilan du module

- Qu'est-ce qui dérégule le plus mon système nerveux ?
- Quels contenus me nourrissent vraiment ?
- Quelle est la nouvelle place du digital dans ma vie ?
- Quelle micro-adaptation je continue le mois prochain ?
- Comment je peux continuer à protéger mon espace mental ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Régulation nerveuse & exposition digitale
- Effets du scroll rapide sur la dopamine
- Minimalisme digital
- Création de contenu consciente
- Protection de l'attention et de l'identité

Notes

Conclusion

Le digital ne doit pas diriger votre attention, votre énergie ni votre état intérieur.

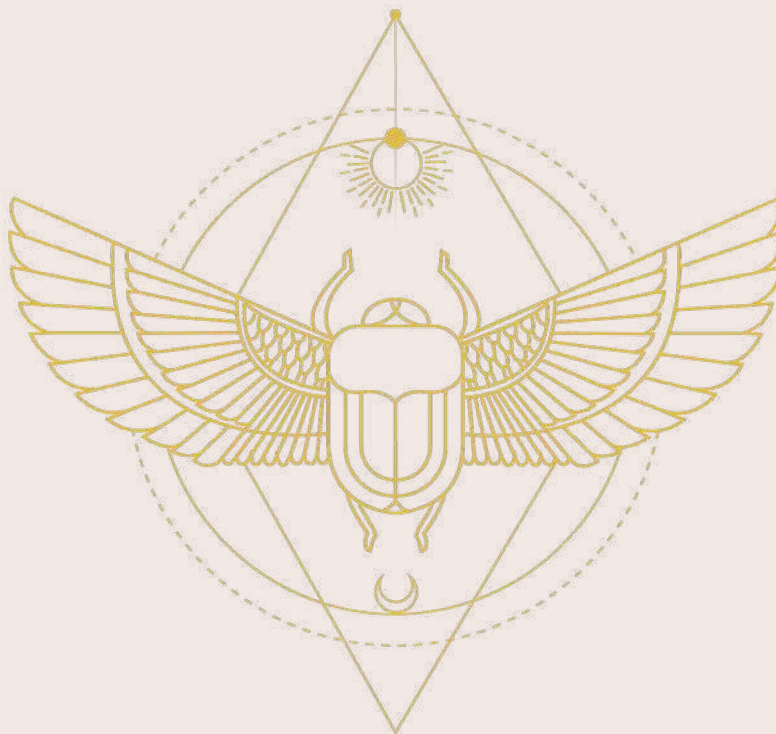
Il peut être un outil puissant, mais seulement s'il est utilisé de manière consciente, choisie et compatible avec votre système nerveux.

Ce module vous invite à sortir du mode automatique pour revenir à un mode intentionnel.

À passer de la réaction à la décision. Moins de stimulation ne signifie pas moins de vie. Au contraire, cela permet de retrouver de la présence, de la clarté et de la stabilité intérieure.

En ajustant votre relation au digital, vous ne perdez rien : vous récupérez de l'espace mental, de l'énergie et de la disponibilité pour ce qui compte vraiment. Il ne s'agit pas de tout changer, mais de reprendre le contrôle, un petit pas à la fois.

Et dans cet espace retrouvé, plus calme et plus choisi, vous pourrez à nouveau entendre votre propre rythme, vos besoins et vos envies.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°27

Environnement vivant

Créer un espace qui régule, stabilise et
soutient votre identité réelle

Pourquoi ce module ?

Votre environnement est un “coéquipier invisible”. Il influence votre :

- énergie
- système nerveux
- créativité
- charge mentale
- stabilité émotionnelle
- capacité de récupération
- clarté mentale

Sans que vous vous en rendiez compte, votre espace :

- vous régule
- vous apaise
- vous soutient
- vous stimule

Ou bien

- vous surcharge
- vous active
- vous fatigue
- vous bloque

Ce module vise à transformer votre environnement en un espace stable, régulateur et vivant, qui soutient votre identité et vos processus internes.

Tes objectifs

Avant de commencer, définissez :

- Qu’est-ce que j’attends de mon environnement ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir bien chez moi ?
- Qu’est-ce qui me dérange dans mon espace actuel ?
- Quel changement (petit ou grand) je souhaite mettre en place ?

En combien de temps souhaitez-vous explorer ce module (à votre rythme)?

1. Le pouvoir nerveux de l'environnement

Le système nerveux capte tout

Votre corps réagit à :

- la lumière
- le bruit
- le désordre
- les couleurs
- les odeurs
- les textures
- la température
- l'air
- l'espace disponible

Même inconsciemment.

Environnement chaotique = système nerveux en alerte

Un espace désorganisé ou sensoriellement saturé peut provoquer :

- irritabilité
- fatigue mentale
- surcharge cognitive
- difficulté à se concentrer
- stress diffus
- procrastination
- déconnexion à soi

Environnement stable = sécurité intérieure

Un environnement régulateur permet :

- calme
- ancrage
- clarté mentale
- meilleure qualité de sommeil
- plus d'énergie
- créativité plus fluide

2. Observer son espace (sans rien changer)

Pendant 3 à 7 jours, observez :

Les zones qui activent

- coin désordonné
- vêtements entassés
- espace bruyant
- couleurs agressives
- écran visible dans la chambre
- objets inutiles qui occupent l'esprit

Les zones qui régulent

- coin calme
- lumière douce
- espace clair
- coin lecture / créativité
- plantes
- textures naturelles

Les zones "mortes"

Ce sont les endroits de votre maison où :

- vous évitez d'aller
- rien ne vous inspire
- vous vous sentez "vidée"
- vous ne vous sentez pas "chez vous"

Faites une mini-cartographie intuitive : Active / Régulatrice / Neutre.

3. Environnement sensoriel compatible

Lumière

La lumière influence directement le cortisol, la mélatonine et l'état nerveux.

Objectifs :

- lumière naturelle le matin
- lumière douce le soir
- éviter les lumières blanches / LED agressives

Odeurs

Les odeurs créent une ambiance émotionnelle.

Options :

- huiles douces (lavande, eucalyptus)
- encens léger
- bougie naturelle

Température

La chaleur fatigue, le froid stimule.

→ ajustez pour que votre corps se sente contenu.

Bruit

Le bruit chronique fatigue le système nerveux.

Solutions :

- casque anti-bruit
- rideaux épais
- tapis
- sons doux (eau, nature)

Toucher / textures

Le corps réagit fortement aux textures.

Objectifs :

- matières douces
- tissus naturels
- espaces agréables au toucher

4. Énergie du lieu: choisir ce qui reste

Le désordre n'est pas un "défaut", c'est un signal

Les piles d'objets racontent :

- fatigue
- surcharge
- manque de temps
- espace non adapté
- besoins non entendus

Sélection consciente

Posez-vous :

- Est-ce que cet objet me stresse, me draine ou me porte ?
- Est-ce que je le garde par automatisme ou par désir ?
- Est-ce que cet objet correspond à mon identité réelle ?

Laisser partir l'ancien pour accueillir le régulateur

Vous n'avez pas besoin d'une maison parfaite.
Vous avez besoin d'une maison compatible.

S. Créer un espace régulateur

Les 4 zones fondamentales (même dans un petit espace)

1. **Zone de repos nerveux:** lumière douce, peu de stimulation
2. **Zone de créativité / expression:** carnet, couleurs, instruments, table dégagée
3. **Zone fonctionnelle stable:** bureau, cuisine, organisation simple
4. **Zone de récupération:** lecture, mouvement doux, respiration

Votre environnement comme miroir identitaire

Votre espace doit refléter :

- vos besoins
- votre authenticité
- votre rythme
- vos désirs
- votre sensibilité

Pas un modèle Pinterest.

Créer des ancrages régulatrices

- une plante dans un espace stressant
- une lampe douce dans le salon
- une bougie pour signaler "pause"
- une couverture apaisante
- un tapis confortable

6. Micro-adaptation

Choisir **UNE seule action** cette semaine :

- réduire un stimulus sensoriel (lumière, bruit...)
- clarifier une petite zone (tables, bureau...)
- créer une micro-zone régulatrice
- ajouter une ancre apaisante
- retirer un objet activant
- réorganiser un coin précis

Complétez :

- Action choisie : _____
- Pourquoi : _____
- Impact attendu : _____
- Comment j'évalue : _____

Notes

Bilan du module

- Quelles zones activent ou apaisent mon système ?
- Qu'est-ce que mon environnement me dit de mes besoins actuels ?
- Quelle micro-adaptation a eu l'effet le plus visible ?
- Qu'est-ce que je veux continuer le mois prochain ?
- Mon environnement reflète-t-il mon identité réelle ou héritée ?

Pour aller plus loin

Tu as envie d'approfondir certaines notions, alors je t'invite à te renseigner sur les sujets suivants:

- Sensibilité sensorielle & polyvagale
- Psychologie de l'habitat
- Minimalisme doux
- "Neurodesign" : design compatible avec le système nerveux
- Feng shui (version non mystique) : circulation de l'attention et du calme

Notes



Conclusion

Votre environnement n'est pas neutre. Il influence en permanence votre état intérieur, souvent sans que vous en ayez conscience. Le transformer, ce n'est pas chercher la perfection.

C'est créer un espace qui vous soutient au lieu de vous fatiguer. Un environnement vivant n'est pas figé. Il évolue avec vous, avec vos besoins, votre énergie, vos phases de vie.

Chaque ajustement, même minime, envoie un signal à votre système nerveux :

“ici, je peux me poser”,

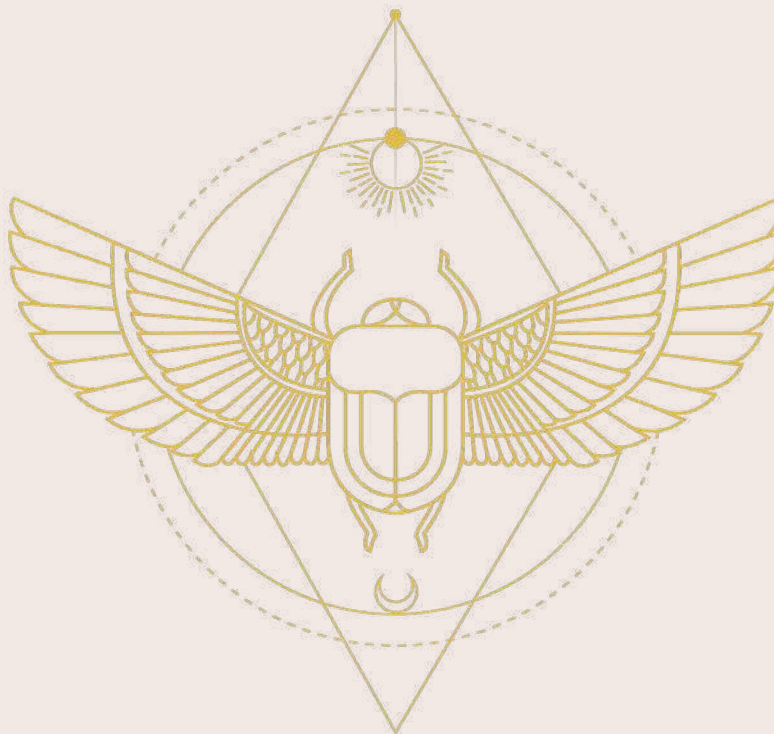
“ici, je peux respirer”,

“ici, je peux être moi”.

Vous n'avez pas besoin de tout changer pour ressentir les effets. Un espace apaisé, une zone clarifiée, une ancre régulatrice peuvent déjà transformer votre quotidien.

En prenant soin de votre environnement, vous prenez soin de votre stabilité, de votre clarté et de votre identité.

Et progressivement, votre espace ne sera plus seulement un lieu où vous vivez, mais un véritable soutien pour devenir et rester vous-même.



Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Module n°28

Alignement quotidien

Vivre à partir de soi, au quotidien

Pourquoi ce module ?

Il est possible de comprendre beaucoup de choses sur soi et pourtant continuer à fonctionner comme avant. Pourquoi ?

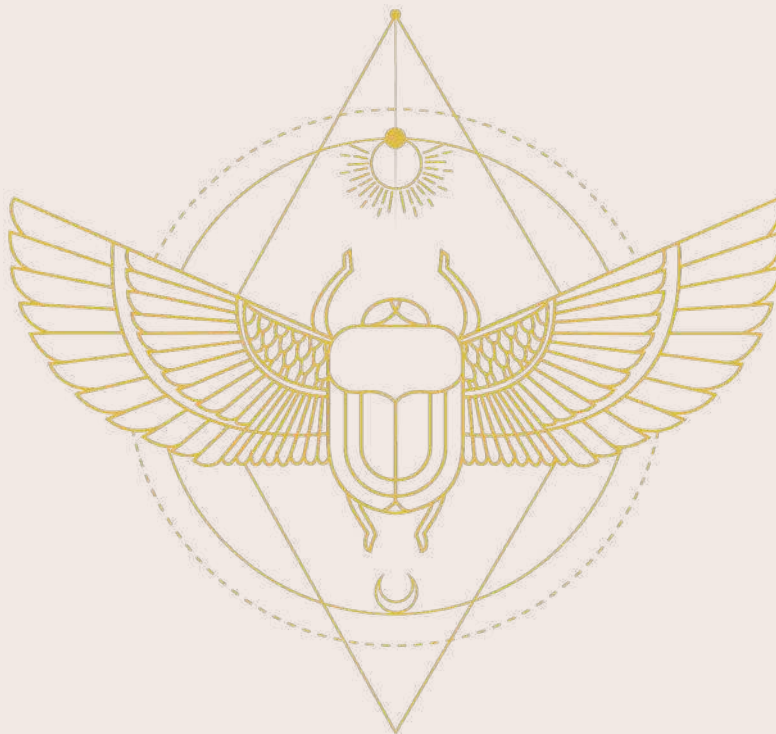
Parce que dans le quotidien, nous revenons souvent à :

- nos automatismes
- nos habitudes
- nos anciens schémas

L'alignement ne se joue pas dans les grandes décisions. Il se joue dans les micro-choix du quotidien :

- accepter ou refuser une demande
- s'écouter ou se forcer
- ralentir ou continuer
- dire oui ou dire non

Ce module vous invite à passer de :“je comprends mon fonctionnement” à“je vis en fonction de mon fonctionnement”



Tes objectifs

Au fil du programme, vous avez appris à :

- observer votre énergie
- comprendre votre fonctionnement
- ajuster votre environnement, vos relations et votre manière de travailler

Mais comprendre ne suffit pas toujours.

L'enjeu devient alors :

comment vivre avec ces informations au quotidien, sans retomber dans des automatismes ?

L'objectif de ce module est de vous aider à :

- prendre des décisions compatibles avec votre état réel
- ajuster votre quotidien en fonction de votre énergie et de vos émotions
- renforcer la cohérence entre vos besoins, vos valeurs et vos actions
- installer un rituel simple pour rester aligné(e) sans effort excessif

À la fin de ce module, vous aurez une base concrète pour vous ajuster au quotidien, de manière simple et durable.

Notes

1. Décisions compatibles

Chaque journée est composée de décisions.

Certaines sont conscientes.

D'autres sont automatiques.

Une décision compatible est une décision qui prend en compte :

- votre énergie du moment
- votre état émotionnel
- votre capacité réelle
- vos besoins actuels

Exercice: observer ses décisions

Aujourd'hui ou demain, observez 3 décisions que vous prenez.

Décision 1 :

Décision 2 :

Décision 3 :

Pour chacune :

Ai-je pris cette décision par automatisme ou par choix ?

Était-elle compatible avec mon énergie et mon état ?

Qu'aurais-je pu ajuster ?

2. S'ajuster au quotidien

Votre état interne varie :

- selon votre sommeil
- votre alimentation
- votre charge mentale
- vos émotions

Votre fonctionnement n'est donc pas fixe.

L'ajustement consiste à adapter votre journée à votre état, plutôt que de forcer votre état à suivre votre journée.

Micro-adaptations possibles

- réduire l'intensité d'une tâche
- déplacer une action à un moment plus favorable
- introduire un moment de récupération
- simplifier ce qui peut l'être

Question clé

Si je m'ajustais réellement à mon état aujourd'hui, qu'est-ce que je changerais ?

3. Cohérence interne

L'alignement repose sur trois éléments :

- ce que vous ressentez
- ce dont vous avez besoin
- ce que vous faites réellement

Lorsque ces éléments sont alignés, il y a souvent :

- plus de clarté
- moins de tension
- plus de stabilité

Lorsque ce n'est pas le cas, une tension apparaît.

Exercice: observer la cohérence

Aujourd'hui :

Ce que je ressens :

Ce dont j'ai besoin :

Ce que je fais réellement :

Y a-t-il un décalage ?

Quel ajustement simple puis-je faire ?

4. Le rituel d'alignement

Pour maintenir cet alignement, il est utile d'avoir un repère simple. Pas un système complexe. Un rituel léger et stable.

Rituel quotidien (5 à 10min)

Chaque jour, prenez quelques minutes pour vous poser ces questions :

1. Mon énergie aujourd'hui sur 10 ?
2. Comment je me sens intérieurement ?
3. Qu'est-ce qui serait le plus juste pour moi aujourd'hui ?
4. Une micro-adaptation que je peux faire ?

Ce rituel permet de :

- revenir à soi
- ajuster sa journée
- éviter de fonctionner en pilote automatique

5. Simplicité et répétition

L'alignement ne vient pas de la perfection.

Il vient de la répétition.

Ce n'est pas grave si vous oubliez certains jours.

Ce qui compte, c'est de revenir.

Encore et encore.

Bilan du module

Prenez quelques minutes pour répondre :

- Qu'ai-je compris sur ma manière de prendre des décisions ?
- Dans quelles situations suis-je le plus en décalage avec moi-même ?
- Quelle micro-adaptation vais-je intégrer dès demain ?
- Est-ce que je peux m'autoriser à m'ajuster plutôt qu'à me forcer ?

Conclusion

L'alignement n'est pas un état parfait à atteindre. C'est une manière de fonctionner.

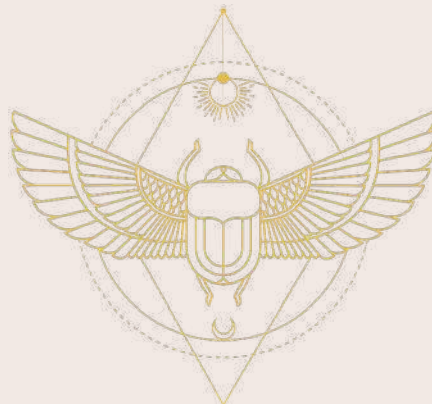
Une manière de :

- s'écouter
- s'ajuster
- se respecter

au quotidien.

Ce sont les petits ajustements répétés qui créent, avec le temps, un équilibre plus stable et plus respectueux de votre fonctionnement.

Dans le module suivant, nous verrons comment maintenir cet alignement dans la durée, à travers des repères simples, des rituels et des ajustements réguliers, afin de soutenir un lien à soi plus stable et plus durable.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Module n°29



Maintenance et rituels d'alignement

Stabiliser dans le temps et maintenir un
lien à soi vivant

Pourquoi ce module ?

Votre fonctionnement n'est pas fixe.

Votre énergie varie.

Vos émotions évoluent.

Votre environnement change.

Votre capacité fluctue.

Il est donc normal de :

- vous éloigner de vous
- revenir à des automatismes
- oublier certaines prises de conscience

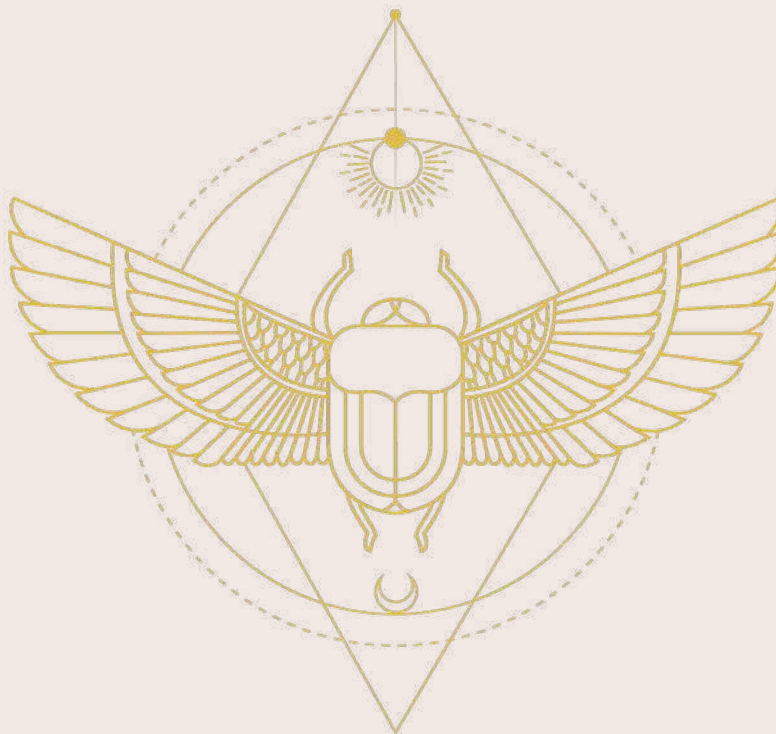
Ce n'est pas un échec. C'est le fonctionnement normal d'un système vivant.

Le problème n'est pas de "perdre l'alignement". Le problème est de ne pas savoir revenir.

Ce module vous apprend à :

- revenir
- observer
- ajuster

Encore et encore.



Tes objectifs

Dans ce module, vous allez apprendre à maintenir dans le temps ce que vous avez construit.

Au fil du programme, vous avez appris à :

- comprendre votre fonctionnement
- observer votre énergie
- réguler votre système nerveux
- ajuster votre quotidien
- vous aligner progressivement avec vos besoins

Mais comprendre et ajuster ponctuellement ne suffit pas.

L'enjeu devient :

comment rester en lien avec soi dans la durée, sans dépendre de la motivation ?

L'objectif de ce module est de vous aider à :

- stabiliser votre fonctionnement dans le temps
- créer des repères simples pour revenir à vous
- mettre en place des rituels compatibles avec votre système
- intégrer une logique d'ajustement continue
- construire une autonomie durable

À la fin de ce module, vous aurez une base concrète pour vous ajuster dans le temps, avec souplesse et stabilité.

1. L'ingénierie continue

Votre fonctionnement n'est pas quelque chose à "réparer une fois pour toutes".

C'est un système à :

- observer
- comprendre
- ajuster
- dans le temps.

Ce que vous avez construit dans ce programme n'est pas figé.
C'est une base évolutive.

Réévaluation régulière

À intervalles réguliers (mensuel ou trimestriel), prenez un moment pour observer :

- votre énergie globale
- votre sommeil
- votre alimentation
- votre charge mentale
- votre état émotionnel
- vos relations et votre environnement

Questions :

Qu'est-ce qui fonctionne actuellement ?

Qu'est-ce qui crée de la tension ou de la fatigue ?

Qu'est-ce qui a changé récemment ?

L'objectif n'est pas de tout modifier.

L'objectif est d'ajuster légèrement.

2. Le rôle des rituels

Un rituel n'est pas une contrainte. C'est un repère.

Il permet de :

- ne pas dépendre de la motivation
- réduire la charge mentale
- revenir à soi plus facilement
- stabiliser le système nerveux

Un rituel efficace est :

- simple
- régulier
- compatible avec votre énergie

3. Créer des rituels adaptés

L'objectif n'est pas d'en faire beaucoup mais d'en faire peu et de les tenir.

Rituels quotidiens

Objectif : rester en lien avec soi

Exemples :

- observer son énergie
- ajuster sa journée
- prendre 3 minutes de retour à soi

Rituels quotidiens

Objectif : prendre du recul

Rituels hebdomadaires

Objectif : ajuster son rythme

Exemples :

- observer sa semaine
- identifier ce qui a été soutenant ou fatigant
- ajuster son organisation

Exemples :

- réévaluer ses engagements
- ajuster ses priorités
- observer l'évolution de son système

4. *Rituels internes*

Les rituels ne sont pas seulement organisationnels.

Ils peuvent être :

Émotionnels

- accueillir ce que vous ressentez
- mettre des mots
- ne pas corriger immédiatement

Corporels

- respirer
- bouger
- relâcher

Cognitifs

- clarifier
- simplifier
- revenir à l'essentiel

Ces rituels soutiennent l'équilibre global.

5. *Simplicité et répétition*

L'erreur la plus fréquente : vouloir en faire trop: trop de rituels, trop d'outils, trop d'exigence et résultat : o,n abandonne

Ce qui fonctionne réellement :

- peu de rituels
- faciles à tenir
- répétés dans le temps

La stabilité vient de la répétition. Pas de l'intensité.

6. S'adapter aux périodes

Votre système évolue. Ce qui fonctionne aujourd'hui ne sera pas forcément adapté demain.

Question clé :

Est-ce que ce rituel me soutient encore ?

Si non :

- j'ajuste
- je simplifie
- je change

7. Micro-adaptation

Choisissez **UNE action** simple à intégrer :

- un rituel quotidien de 3 minutes
- un point hebdomadaire
- une pause consciente
- un moment de retour à soi

Complétez :

Ce que je mets en place :

Quand :

Pourquoi :

Comment j'évalue l'impact :

Bilan du module

Prenez quelques minutes pour répondre :

- Qu'est-ce qui m'aide réellement à rester connecté(e) à moi ?
- Quels rituels me semblent naturels et compatibles ?
- Est-ce que mes attentes envers moi-même sont réalistes ?
- Qu'est-ce que je peux simplifier ?

Conclusion

Maintenir l'alignement ne repose pas sur la motivation.

Il repose sur :

- des repères simples
- des ajustements réguliers
- une capacité à revenir à soi

Encore et encore.

Vous n'avez pas besoin d'être parfaitement aligné(e).

Vous avez simplement besoin de savoir :

- revenir
- observer
- ajuster

Avec le temps, ces retours répétés construisent une relation à vous-même plus stable, plus souple et plus durable.

*Bravo à vous, vous avez terminé le
programme!!!*

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.