



# Guide de survie anti-stress

Pour maman active (presque) zen



Maman active, à bout de souffle



## 23 approches pour apaiser votre quotidien



**Vous en avez assez de voir le stress envahir votre quotidien et vous vous demandez souvent comment alléger tout ça et retrouver un peu de sérénité**



**Entre**



**La maison à gérer**

**1000 responsabilités**

**Les courses**

**Le travail**

**Les enfants**

**Les embouteillages**

**Les devoirs**

**Les repas**

**Les réseaux sociaux**

**Les factures à payer**

Répondre à Pierre

Répondre à Paul

Répondre à Jacques



IL N'EST PAS ÉTONNANT QUE LE  
STRESS S'INVITE DANS VOTRE VIE



**Et génère :**

**Impossibilité de se détendre**

**Peur**

**Un manque de concentration**

**Sensation de mal-être**

**Maux de tête**

**Irritabilité**

**Inquiétude**

**Troubles du sommeil**

**Débordement d'émotions**

**Maux d'estomac**

**Adoptez quelques habitudes simples**

**POUR RETROUVER DE LA SÉRÉNITÉ**

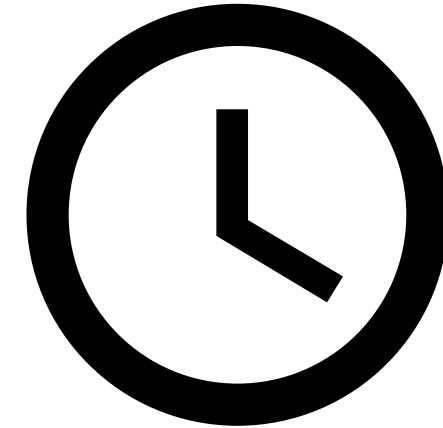
**SANS POUR AUTANT BOULEVERSER**

**Tout votre emploi du temps**

# ARRÊTEZ DE COURIR APRÈS LE TEMPS !

**Toujours en retard**

**Toujours pressée**



**C'est le stress assuré !**

**Changez la donne : prenez une longueur d'avance.**

**Mettez votre réveil un peu plus tôt et levez-vous sans négocier. Quittez la maison avant l'heure limite, comme si votre trajet allait durer plus longtemps que prévu. Arrivez en avance à vos rendez-vous et profitez-en pour respirer, observer, ou même lire quelques pages d'un livre.**

**Anticiper, c'est transformer l'urgence en confort.**

**Essayez, vous ne reviendrez plus en arrière.**

# BOUGEZ, VOTRE ESPRIT VOUS DIRA MERCI !

**Stressée ? Frustrée ?**

**Au lieu de ruminer, mettez votre corps en action**

Une marche rapide pour vider votre tête,  
Un peu de danse dans le salon pour relâcher la pression,  
Ou quelques longueurs à la piscine pour retrouver votre calme.

Besoin de douceur ? Testez le yoga ou les étirements

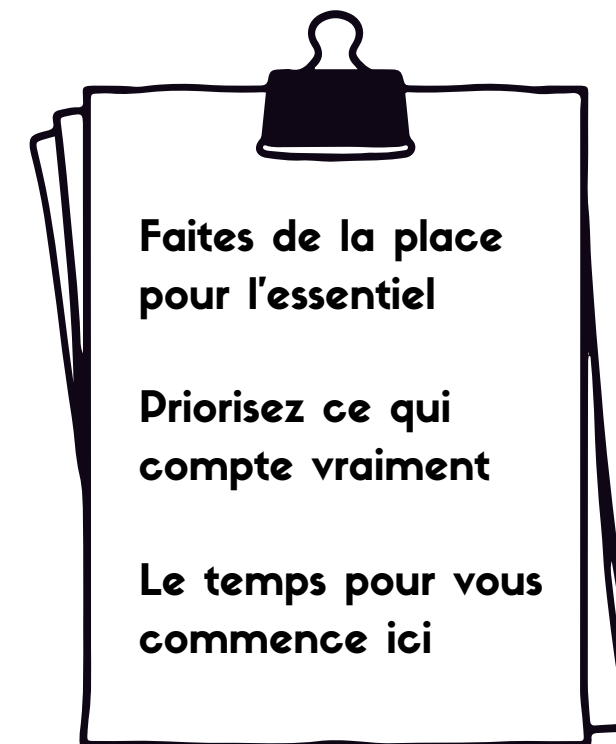
**L'essentiel, c'est de bouger.**

**Votre corps libère la tension, votre esprit suit. Essayez, et sentez la différence.**

# ALLÉGEZ VOTRE QUOTIDIEN

**Votre agenda déborde ?**

**Votre to-do list vous étouffe ?**



Il est temps là aussi de faire le tri.

Dites non aux obligations inutiles, aux rendez-vous imposés, aux tâches qui ne vous apportent rien.

Bloquez du temps pour vous : **saupoudrez vos journées de ME TIME**

Un moment de calme, une activité qui vous fait plaisir, ou juste le luxe de ne rien faire.

Simplifier, ce n'est pas perdre du temps, c'est en gagner.

## L'ART DE SE CONCENTRER SUR UNE SEULE TÂCHE

Cela peut sembler évident, mais c'est un principe puissant : faites une seule chose à la fois. Parfois, on veut tout changer d'un coup – un nouveau look, un autre job, une meilleure alimentation, écrire un livre, faire le ménage partout dans la maison... Mais vouloir tout gérer en même temps, c'est le meilleur moyen de ne rien terminer et de provoquer du stress.

Alors, choisissez **une action qui vous motive vraiment** sur l'instant. Peut-être est-ce ranger une pièce, cuisiner un bon repas, ou chercher une opportunité professionnelle.

Peu importe, **concentrez-vous entièrement dessus**. Mettez de côté les distractions – téléphone, musique, notifications – et résistez à la tentation de vous disperser.

Une fois cette tâche accomplie, passez à la suivante. Et félicitez vous !

Avancer pas à pas, en pleine attention, c'est le meilleur moyen de progresser sans stress

**COUPEZ LE FILM DANS VOTRE TÊTE !**

**Stop à la rumination**



À force de rejouer le pire scénario en boucle, vous vous épuisez pour rien.

Et le pire ? La plupart du temps, ça n'arrive même pas.

Au lieu de vous torturer l'esprit sur ce qui pourrait se passer, attendez d'y être.

Gérez les choses quand elles se présentent, pas avant.

Vous verrez, le futur est souvent bien moins dramatique que ce que vous aviez imaginé

# ENTOUREZ-VOUS DES BONNES PERSONNES

Certaines personnes vous boostent

D'autres vous plombent



Faites le tri !

Les critiques constantes, les plaintes à répétition, l'énergie négative...  
Vous n'avez pas besoin de ça.

Cherchez ceux qui vous font rire, qui vous inspirent, qui vous tirent vers le haut.  
Ceux avec qui une simple conversation vous donne le sourire.

L'entourage, c'est comme une playlist : gardez les morceaux qui vous motivent, qui vous donnent envie de danser, bouger, sourire, vivre !

# SAUPOUDREZ VOS JOURNÉES DE ME TIME

Oui je l'ai déjà dit avant

Mais c'est tellement important

Prenez du temps pour vous, pour être calme

Vous pouvez faire de la méditation, du yoga, ou même faire la sieste.

Vous devriez trouver **du temps, chaque jour, POUR VOUS !**

Vous pouvez tout simplement écouter votre respiration et laissez vos pensées dériver.

Marcher dans la nature et écouter le chant des oiseaux, regarder les arbres.

Devenez plus nonchalante, faites plus de choses qui font de vous une personne heureuse et moins stressée.



# DES FINANCES AU CLAIR, UN ESPRIT LÉGER

**Reprenez le contrôle**

**Libérez votre esprit**



**Votre argent disparaît sans que vous compreniez comment ?  
Ce flou financier alimente votre stress.**

**Faites le tour de vos dépenses : résiliez les abonnements inutiles, renégociez vos contrats, automatisez vos paiements, achetez mâlin, ne faites pas vos courses en ayant faim, comparez le prix au kg...**

**Un budget bien géré, c'est une tranquillité assurée.**

**Moins de pression financière, plus de sérénité au quotidien.**

# LÂCHEZ PRISE ET AVANCEZ

Faites place à l'action

Pas aux réflexions inutiles



Ressasser ce qui échappe à votre contrôle ne fera qu'ajouter du poids à vos journées.  
Posez vous cette question : **si ce n'est pas en mon pouvoir de changer quelque chose, pourquoi y consacrer encore mon énergie ?**

Les épreuves font partie du voyage de chacun.  
Plutôt que de vous attarder sur l'injustice, acceptez-la et tournez la page.

Vous gagnerez en paix intérieure, et vous attirerez des solutions plutôt que de l'amertume.

**Ne plus ressasser, c'est du stress en moins.**

# LA PEUR ALIMENTE LE STRESS

Et le stress alimente la peur

**Brisez ce cercle**

YOU CAN  
DO IT!

Quand la peur s'installe, elle vous bloque, vous freine.  
Elle vous fait hésiter, vous rend plus vulnérable face au stress.

Mais la réalité, c'est que la peur, ce n'est qu'une émotion, une réaction.

Elle n'est pas une vérité absolue. Chaque fois que vous choisissez de rester là, figée dans cette peur, vous alimentez le stress.

Au lieu de fuir, tournez-vous vers l'action. Faites un petit geste, même imperceptible, et voyez comment la peur commence à perdre de sa puissance.

Vous avez plus de ressources que vous ne le pensez

# LIBÉREZ-VOUS DU DÉSORDRE

**Un espace ordonné**

**Un esprit apaisé**

I can do this

Marre de la pagaille autour de vous ?

Prenez 15-30 minutes pour attaquer un coin de votre maison.

Juste un coin. Step by step. Et la suite, demain...

Fixez un timer, débarrassez-vous du superflu et profitez du résultat

Les neurosciences montrent qu'un environnement rangé réduit la surcharge cognitive, aide à la concentration et apaise le stress.

Un espace ordonné, c'est un esprit plus calme.

Après votre effort, savourez un moment de détente bien mérité

# EXPRIMEZ VOTRE GRATITUDE

**Des raisons**

**pour sourire, chaque jour**



**Prenez un moment chaque jour pour noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Ça peut être un sourire échangé, une belle météo ou un accomplissement personnel.**

**Les recherches en neurosciences montrent que la pratique régulière de la gratitude stimule des zones du cerveau liées au bonheur et à la réduction du stress.**

**En focalisant sur ce qui va bien, vous cultivez un état d'esprit positif et apaisez vos préoccupations.**

**Petit geste, grand impact sur votre bien-être !**

# FAITES ENTRER LE RIRE DANS VOTRE QUOTIDIEN

**Riez de bon coeur**

**Laissez place à la légèreté**



**Offrez-vous un fou rire !**

**Regardez une comédie, écoutez une vidéo drôle ou passez du temps avec des proches.**

**Le rire est un véritable anti-stress naturel, capable de détendre instantanément le corps et de libérer des endorphines, les hormones du bien-être.**

**Cela vous permet de mieux gérer les situations stressantes et de relâcher la pression.**

**Après votre éclat de rire, vous serez prêt à attaquer la journée avec une énergie positive !**

# APPRENEZ A DIRE NON

Poser vos limites

C'est protéger votre énergie

NO  
merci

Dire oui à tout, c'est dire non à soi-même.

Trop de sollicitations ? Trop de demandes ?

Chaque "oui" donné par habitude ou par peur de décevoir vous éloigne un peu plus de votre bien-être et vous mets sous pression.

Apprenez à dire non sans culpabiliser. Personne ne vous en voudra

Protégez votre temps et votre énergie en priorisant ce qui compte vraiment pour vous. Un "non" bien placé, c'est un "oui" à votre équilibre.

Osez vous choisir !

# TROUVEZ VOTRE BULLE D'OXYGÈNE

**Un moment rien qu'à vous**

**Non négociable !**



**Le stress s'accumule, mais avez-vous un moyen efficace de l'évacuer ?**

**Trouvez une activité qui vous permet de relâcher la pression : sport, méditation, écriture, danse...**

**Peu importe, tant que cela vous fait du bien**

**L'essentiel est d'en faire une habitude, un rendez-vous non négociable avec vous-même.**

**Un petit pas chaque jour pour souffler, retrouver votre énergie et garder l'équilibre. Vous méritez ce moment rien qu'à vous !**

# LIBEREZ-VOUS DE LA CHARGE MENTALE FAMILIALE

**Une famille qui partage**

**C'est une famille qui respire**



**Partagez les responsabilités pour alléger votre quotidien.  
Vos proches peuvent contribuer à alléger votre charge.  
Vous n'avez pas à tout porter seule.**

**En impliquant tout le monde, vous pouvez répartir les tâches ménagères et familiales. Cela ne signifie pas seulement déléguer, mais aussi leur apprendre à prendre leur part. Plus vous éduquez votre entourage à prendre des responsabilités, plus vous gagnez du temps et de l'énergie pour vous.**

**C'est un investissement pour toute la famille, c'est gagnant gagnant**

# Dites adieu au stress des repas avec le batch cooking

**Planifiez, préparez**

**Savourez**



Dites adieu à la précipitation et aux repas improvisés !  
Le secret pour des repas sains sans se ruiner en temps ?  
Le batch cooking !

**En consacrant quelques heures par semaine** à préparer vos repas en avance, vous simplifiez vos journées et réduisez le stress lié à la cuisine.

**Cuisinez en grande quantité, stockez vos plats en portions,** et vous avez un repas équilibré prêt en un clin d'œil, sans avoir à courir après le temps.

**Moins de pression, plus de tranquillité et surtout, plus de saveurs !**

# LES ALIMENTS

**Anti stress**



## Le MAGNESIUM

Il diminue la noradrénaline, un composé qui provoque de l'anxiété et du stress

Le cacao en poudre non sucré en apporte 500 mg/100 g,

Les noix du Brésil 367 mg/100 g,

Les amandes 270 mg/100 g,

Les noix de cajou 223 mg/100 g,

Le son d'avoine 235 mg/100 g,

Le chocolat noir à 70 % de cacao minimum 200 mg/100 g,

La banane séchée 108 mg/100 g.

### Le saviez-vous ?

Avec une ou deux bananes par jour, on couvre une bonne partie des besoins en magnésium



## **Les Oméga-3**

**Qui jouent un rôle dans la régulation de l'humeur**

**Les noix : 7,5 g /100 g**

**L'huile de foie de morue en apporte 2,4 g/10 g,**

**Les graines de chia 1,7 g/10 g,**

**Le saumon 1,79 g/100 g,**

**Les noisettes 0,6 g/100 g,**

**Les pistaches 0,4 g/100 g,**

**L'avocat 0,2 g/100 g.**



## **Vitamine B12**

**Une carence peut générer du stress et de la fatigue mentale**

**La truite 7,5 microgrammes/100 g,  
Le saumon 3 microgrammes/100 g,  
Le jaune d'œuf 2,5 microgrammes/100 g,  
Le lait en poudre 3,2 microgrammes/100 g,  
Le gruyère 1,5 microgramme/100 g.**



## Les probiotiques

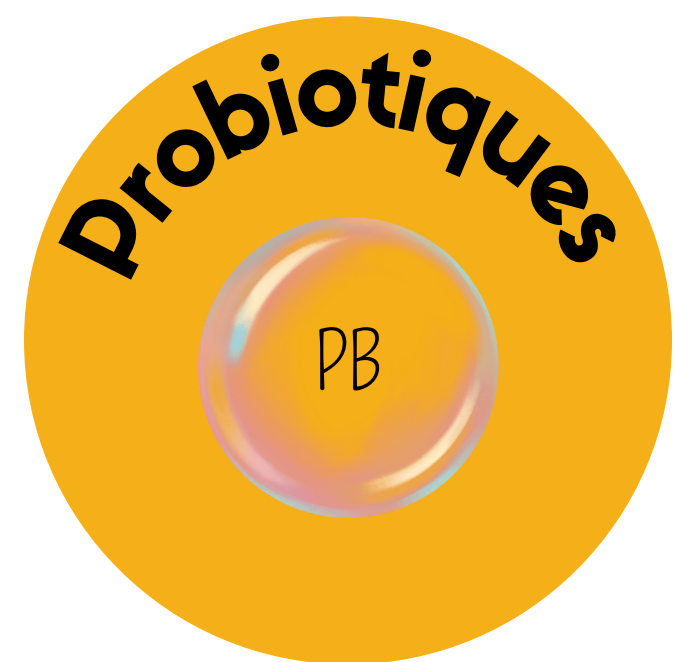
Pour équilibrer le microbiote intestinal, ce dernier aidant à gérer le stress

**Le kéfir de fruits 500 milliards/250 ml,**

**Le kombucha 15 milliards/250 ml,**

**Le yaourt 3 milliards/250 mg,**

**Le kéfir de lait 2 milliards/250 ml.**



## Idée p'tit déj anti-stress

**Équilibré, gourmand, apaisant**

Protéines et oméga-3 : un œuf à la coque ou du saumon fumé sur une tartine de pain complet

Magnésium relaxant : une poignée d'amandes ou de noix

Énergie stable : un porridge d'avoine avec du lait végétal et des graines de chia

Douceur et antioxydants : quelques fruits rouges ou une banane 🍌

Hydratation zen : une infusion de camomille ou un thé vert léger

### Pourquoi ça marche ?

Les protéines stabilisent l'énergie, le magnésium réduit le stress et les oméga-3 soutiennent le cerveau. **De quoi commencer la journée en toute sérénité !**

**Et pour finir en beauté**

## **La technique du Stop Stress Express**

*Idéale en cas de surcharge mentale ou de pic de stress*



Elle permet de ramener son cerveau dans l'instant présent, calmer le flot de pensées et réduire la tension en quelques secondes.

Si vous vivez une situation stressante :

**1 Regardez autour de vous et nommez 5 choses que vous voyez.**

Exemple : une chaise, un stylo, une plante, mon ordinateur, une tasse.

**2 Trouvez 4 choses que vous pouvez toucher et touchez les !**

Exemple : le tissu de mon pull, la texture de ma chaise, la douceur de mes cheveux, la fraîcheur de la table.

**3 Écoutez 3 sons autour de vous**

Exemple : le bruit de l'ordinateur, le chant des oiseaux dehors, le son de ma respiration.

**4 Identifiez 2 odeurs. Ou prenez une inspiration profonde si aucune odeur ne vous vient.**

Exemple : l'odeur du café, l'odeur du savon sur mes mains.

**5 Notez 1 chose que vous ressentez dans votre corps.**

Exemple : la chaleur de mes mains, la tension dans mes épaules, mon ventre un peu serré.

**Ce scan sensoriel coupe le pilote automatique du stress et ramène l'attention sur le présent**

**Se libérer du stress est un chemin...**

**Qui se construit jour après jour**

Et n'oubliez pas qu'un petit changement peut faire une grande différence.

Soyez douce avec vous-même et avancez à votre rythme

Ce n'est pas un sprint, c'est une aventure quotidienne à vivre...

Et ce n'est qu'un début...

[Découvrez comment passer à d'autres actions concrètes au quotidien.](#)