

LES 7 CLÉS
pour Apprivoiser
ton Système Nerveux



*Quand tu vis avec l'EM, la fibromyalgie ou
le COVID long*

PAR MAE | L'OR DES CICATRICES

Sommaire

COUVERTURE (page 1)

AVANT-PROPOS : Mon Histoire (pages 3-4)

INTRODUCTION : Pourquoi ce guide peut changer ta vie (pages 5-6)

CLÉ 1 : Comprendre Ton Système Nerveux (pages 8-11)

CLÉ 2 : Identifier Tes Déclencheurs (pages 12-15)

CLÉ 3 : La Respiration - Ton Outil le Plus Puissant (pages 16-20)

CLÉ 4 : Le Mouvement Doux - Réveiller Ton Corps (pages 21-25)

CLÉ 5 : Créer Ton Rituel de Sécurité (pages 26-31)

CLÉ 6 : Transformer Tes Pensées (pages 32-37)

CLÉ 7 : Ton Plan d'Action 7 Jours (pages 38-45)

CONCLUSION : Et Maintenant ? (page 46)

RESSOURCES & POUR ALLER PLUS LOIN (page 47-48)

À PROPOS DE MAE (page 49)





Avant propos : **Mon Histoire avec l'EM**

Bonjour. Je m'appelle Mae. 💜

Je vis avec l'encéphalomyélite myalgique (EM) depuis 2021.

Avant ça, j'étais thérapeute holistique, pleine d'énergie, toujours en mouvement.

Et puis un jour, tout s'est effondré : La fatigue, Le brouillard cognitif, Les douleurs intenses qui bougent, L'incompréhension des médecins, L'isolement.

Pendant des mois, j'ai cru que je ne m'en sortais jamais. Que j'allais rester prisonnière de ce corps qui ne répondait plus.

Mais j'ai découvert quelque chose de fondamental : **“Mon système nerveux était bloqué en mode survie.”**

Et c'est ça qui aggravait TOUT. La fatigue. La douleur. L'anxiété. Quand j'ai compris ça, tout a commencé à changer.



J'ai appris à réguler mon système nerveux. Doucement. À mon rythme. Avec des outils simples.

Pas de solution miracle. Juste de la pratique quotidienne.

Et aujourd'hui ?

Je ne suis pas "guérie" à 100%. L'EM est encore là, en fond mais je revis.

MAIS :

- Je gère mieux mes crises
- Je suis moins en état d'alerte constant
- J'ai retrouvé des moments de calme intérieur
- Je sais quoi faire quand ça va mal

Et c'est ça que je veux partager avec toi. Pas une promesse de guérison. Pas une méthode magique.

Juste 7 clés concrètes qui ont transformé ma vie, et qui, je l'espère, transformeront la tienne. 🌸

Avec toute ma bienveillance,

Mae 💜

🌸 INTRODUCTION

Pourquoi ce guide peut changer ta vie ?

Si tu vis avec l'EM, la fibromyalgie, le COVID long, des crises d'angoisses, un burn-out, ou une hypersensibilité, tu connais probablement ces symptômes :

- ✗ Fatigue écrasante (même après une nuit de sommeil)
- ✗ Brouillard cognitif (oublier des mots, perdre le fil)
- ✗ Douleurs qui bougent (et que personne ne comprend)
- ✗ Hypersensibilité (au bruit, à la lumière, aux émotions)
- ✗ Anxiété ou état d'alerte permanent
- ✗ Crashes d'énergie imprévisibles



Et tu as peut-être essayé :

- Des dizaines de traitements
- Des régimes alimentaires stricts
- Des compléments alimentaires
- Du repos (qui ne repose pas vraiment)

Mais rien ne fonctionne vraiment.

Pourquoi ?

Parce qu'on ne s'attaque pas à la RACINE du problème :

→ Ton système nerveux est bloqué en mode survie.

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR DANS CE GUIDE

Dans les pages qui suivent, tu vas apprendre :

✓ CLÉ 1 : Comment fonctionne ton système nerveux (Et pourquoi il est coincé en mode alerte)

✓ CLÉ 2 : Comment identifier tes déclencheurs (Ce qui te met en état de stress sans que tu t'en rendes compte)

✓ CLÉ 3 : La respiration - Ton outil le plus puissant (3 techniques simples et efficaces)

✓ CLÉ 4 : Le mouvement doux - Réveiller ton corps (Même avec une énergie limitée)

✓ CLÉ 5 : Créer ton rituel de sécurité (Pour signaler à ton cerveau qu'il peut se détendre)

✓ CLÉ 6 : Transformer tes pensées (Parce que ton mental impacte ton corps)

✓ CLÉ 7 : Ton plan d'action 7 jours (Concrètement, que faire dès demain)

CE QUE JE TE PROMETS

✓ Des explications simples (pas de jargon compliqué)

✓ Des outils pratiques (que tu peux appliquer tout de suite)

✓ Un ton bienveillant (pas de jugement, jamais)

✓ Des exercices adaptés à ton énergie limitée

CE QUE JE NE TE PROMETS PAS :


- Une guérison miraculeuse
- Une solution rapide en 7 jours - De remplacer un traitement médical

✓ Ce que je te propose :

- Des outils pour MIEUX VIVRE avec ta condition
- Une meilleure compréhension de ton corps
- Plus de moments de calme et de sérénité



COMMENT UTILISER CE GUIDE

- 1** Lis les 7 clés dans l'ordre (elles se construisent les unes sur les autres)
- 2** Prends des notes dans les espaces prévus
- 3** Ne te mets PAS la pression pour tout appliquer d'un coup
- 4** Choisis 1-2 outils qui te parlent le plus et commence par ça
- 5** Sois patient(e) avec toi-même. La transformation prend du temps. 

Prêt(e) à commencer ?

Allons-y. 

01

COMPRENDRE TON SYSTÈME NERVEUX

C'EST QUOI LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME ?

C'est la partie de ton système nerveux qui fonctionne
AUTOMATIQUEMENT. Tu ne le contrôles pas consciemment.

Il gère :

- Ta respiration
- Ton rythme cardiaque
- Ta digestion
- Ta température
- Tes réactions au stress

Il a 2 branches :


SYSTÈME SYMPATHIQUE = L'accélérateur → Mode "Action"
(combat ou fuite)

SYSTÈME PARASYMPATHIQUE = Le frein → Mode "Repos"
(repos et digestion)

LA THÉORIE POLYVAGALE : LES 3 ÉTATS

Le Dr Stephen Porges a découvert que le système parasympathique a 2 branches différentes.

Donc au total : 3 ÉTATS possibles :

 Etat Ventral  Etat Sympathique  ÉTAT 3 : DORSAL

ÉTAT 1 : VENTRAL (Sécurité & Connexion)

<p>Tu te sens :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Calme✓ En sécurité✓ Connecté(e) aux autres✓ Capable de réfléchir clairement <p>Ton nerf vague VENTRAL est activé.</p>	<p>Signes physiques :</p> <ul style="list-style-type: none">- Respiration calme- Rythme cardiaque stable- Visage détendu- Digestion qui fonctionne bien <p>C'est ici que tu veux être.</p>
--	---

ÉTAT 2 : SYMPATHIQUE (Mobilisation / Alerte)

<p>Tu te sens :</p> <ul style="list-style-type: none">✗ Stressé(e)✗ En alerte✗ Sur tes gardes✗ Tendue(e) <p>Ton système SYMPATHIQUE est activé.</p>	<p>Signes physiques :</p> <ul style="list-style-type: none">- Cœur qui bat plus vite- Respiration rapide et courte- Muscles tendus- Hyper-vigilance- Difficulté à te détendre <p>C'est l'état du STRESS.</p> <p>Avec les maladies chroniques, tu es souvent coincé(e) ici.</p>
--	---

● **ÉTAT 3 : DORSAL (Shutdown / Figement)**

<p>Tu te sens :</p> <ul style="list-style-type: none">✗ Épuisé(e) au-delà du possible✗ Déconnecté(e)✗ Engourdi(e)✗ "Je n'en peux plus" <p>Ton nerf vague DORSAL est activé.</p>	<p>Signes physiques :</p> <ul style="list-style-type: none">- Fatigue écrasante- Dissociation (impression de flotter)- Extinction émotionnelle- Envie de disparaître- Ton corps "fait le mort" <p>C'est l'état du CRASH total.</p>
--	--

💡 **POURQUOI TU ES COINCÉ(E) EN ● OU ● ?**

Avec l'EM, la fibromyalgie, le COVID long :

Ton corps EST en détresse réelle :

- Inflammation chronique
- Douleurs
- Fatigue extrême

Ton système nerveux **DÉTECTE** ça comme un danger. Donc il active l'alerte (●).

Problème : L'alerte ne **RÉSOUT PAS** la maladie. Elle **l'EMPIRE**.

Plus tu es en alerte → Plus d'inflammation → Plus de fatigue → Plus d'alerte → Etc.

C'est un cercle vicieux.

L'OBJECTIF DE CE GUIDE

Réapprendre à ton système nerveux qu'il PEUT retourner en .

Même si la maladie est toujours là.

Comment ?

Avec les 6 clés suivantes. .

EXERCICE : AUTO-ÉVALUATION

Dans quel état es-tu *EN CE MOMENT* ?

 Ventral ▫  Sympathique ▫  Dorsal





Note-le ici : _____

Et maintenant, dans quel état es-tu *LE PLUS SOUVENT* ?

 Ventral ▫  Sympathique ▫  Dorsal

Note-le ici : _____

CE QU'IL FAUT RETENIR

-  Ton système nerveux a 3 états (Ventral, Sympathique, Dorsal)
-  Avec les maladies chroniques, tu es souvent coincé(e) en Sympathique (alerte) ou Dorsal (shutdown)
-  L'objectif : Réapprendre la sécurité (Ventral)
-  C'est possible.

Avec de la pratique. .

Les 7 clés pour apprivoiser ton système nerveux

02

IDENTIFIER TES DÉCLENCHEURS

C'EST QUOI UN DÉCLENCHEUR ?

Un déclencheur, c'est quelque chose qui fait basculer ton système nerveux en mode alerte (●) ou shutdown (●).

Souvent, tu ne t'en rends même pas compte.

Exemples de déclencheurs :

- Un bruit fort soudain
- Une conversation conflictuelle
- Trop de stimuli visuels (écrans, lumières)
- Une personne toxique
- Un changement de routine
- Ne pas manger à temps
- Manquer de sommeil





EXERCICE : IDENTIFIER TES 5 PLUS GROS DÉCLENCHEURS

Prends quelques minutes pour réfléchir.

Quelles situations, personnes, ou circonstances te font basculer en état d'alerte (●) ou de shutdown (●) ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



MAINTENANT, CLASSE-LES PAR CATÉGORIE

Pour chaque déclencheur, note sa catégorie :

Sensoriel Relationnel Physique Émotionnel Mental

Exemple : "Conflit avec ma mère" → Relationnel

"Trop de bruit dans un magasin" → Sensoriel

"J'ai oublié de manger" → Physique



COMMENT GÉRER TES DÉCLENCHEURS ?

ÉTAPE 1 :

RECONNAÎTRE

La première fois que tu remarques : "Ah, là, je suis déclenchée" C'est déjà un **ÉNORME** progrès.

Parce que tant que tu ne vois pas le déclencheur, tu ne peux rien faire.

ÉTAPE 2 : NOMMER

Dire (à voix haute ou dans ta tête) : "Je suis déclenchée en ce moment." "Mon système nerveux est en alerte." "C'est normal. Ce n'est pas ma faute."

Le simple fait de **NOMMER** calme un peu le système nerveux.

ÉTAPE 3 : UTILISER UN OUTIL DE RÉGULATION

Une fois que tu as reconnu et nommé, tu peux utiliser un outil (Clés 3, 4, 5).

Exemples : - Respiration 4-6 - Grounding (pieds sur le sol) - Toucher auto-apaisant (main sur le cœur)



Ce qu'il faut retenir

- ✓ *Les déclencheurs sont partout (et c'est normal)*
- ✓ *Identifier tes déclencheurs est la 1ère étape pour reprendre du pouvoir*
- ✓ *Tu ne peux pas éviter tous les déclencheurs, mais tu peux apprendre à les gérer*
- ✓ *La prochaine clé va te donner ton outil #1 : la respiration*





03

LA RESPIRATION - TON OUTIL LE PLUS PUISSANT

🌸 POURQUOI LA RESPIRATION EST SI PUISSANTE ?

La respiration est le **SEUL** levier direct que tu as sur ton système nerveux autonome.

Tu ne peux pas contrôler :

- Ton rythme cardiaque (directement)
- Ta digestion
- Ton système immunitaire

MAIS TU PEUX contrôler ta respiration. Et ta respiration envoie des signaux directs à ton cerveau :

- Respiration rapide et courte = Danger
- Respiration lente et profonde = Sécurité

🧠 LA SCIENCE DERRIÈRE

Quand tu expires **PLUS LONGTEMPS** que tu inspires, tu actives ton nerf vague ventral (●).

Résultat :

- Ton rythme cardiaque ralentit
- Ta pression artérielle baisse
- Ton cerveau reçoit le signal : "Tout va bien"
- Ton corps peut commencer à se réparer

C'est pour ça que les exercices de respiration **FONCTIONNENT**.



LES 3 TECHNIQUES DE RESPIRATION ESSENTIELLES

TECHNIQUE 1 : RESPIRATION 4-6 (La plus simple)

Quand l'utiliser :

- Anxiété légère
- État d'alerte
- Besoin de te calmer rapidement

Comment faire :

1. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre
2. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4 (Sens ton ventre se gonfler)
3. Expire par la bouche en comptant jusqu'à 6 (Sens ton ventre se dégonfler)
4. Répète 5 fois

Durée totale : 1 minute



ESPACE PRATIQUE :

Fais l'exercice MAINTENANT.

Comment te sens-tu avant ?

Fais 5 respirations 4-6. Comment te sens-tu après ?

LES 3 TECHNIQUES DE RESPIRATION ESSENTIELLES

TECHNIQUE 2 : RESPIRATION CARRÉE (Pour l'ancrage)


Quand l'utiliser :

- Besoin de structure
- Brouillard cognitif
- Perte de concentration
- Anxiété modérée

Comment faire :

1. Inspire : 4 secondes
2. Retiens (poumons pleins) : 4 secondes
3. Expire : 4 secondes
4. Retiens (poumons vides) : 4 secondes
5. Répète 4 fois

Durée totale : 1 minute

 **ASTUCE** : Visualise un carré. Monte sur l'inspiration. Traverse en haut sur la rétention. Descends sur l'expiration. Traverse en bas sur la rétention. Fais 5 respirations 4-6. Comment te sens-tu après ?

TECHNIQUE 3 : RESPIRATION 4-7-8 (Pour dormir)


Quand l'utiliser :

- Avant de dormir
- Anxiété forte
- Crise de panique légère
- Besoin de ralentir vraiment

Comment faire :

1. Inspire par le nez : 4 secondes
2. Retiens : 7 secondes
3. Expire par la bouche : 8 secondes
4. Répète 4 fois

Durée totale : 1 minute 15

 **ATTENTION** : Si tu as des vertiges, raccourcis les temps :
- 3-5-6 au lieu de 4-7-8



COMMENT INTÉGRER LA RESPIRATION AU QUOTIDIEN

OPTION 1 : Moments fixes

Choisis 2-3 moments par jour :

- Au réveil (pour bien commencer)
- Midi (reset)
- Avant de dormir (pour calmer)

Mets une alarme sur ton téléphone.

Fais 1 minute de respiration.

OPTION 2 : Quand tu es déclenchée

Dès que tu remarques :

- Cœur qui s'accélère
- Pensées qui s'emballent
- Tension physique → STOP → 5 respirations 4-6 → Continue ta journée

♥ MES CONSEILS POUR RÉUSSIR

- ✓ Commence petit : 1 minute par jour suffit au début
- ✓ Sois régulière : Mieux vaut 1 min/jour que 10 min une fois par mois
- ✓ Ne force pas : Si ça crée de l'anxiété, raccourcis les temps
- ✓ Patience : Les effets sont cumulatifs, pas instantanés



EXERCICE : TON ENGAGEMENT

Quelle technique vas-tu essayer cette semaine ?

- Respiration 4-6
- Respiration carrée
- Respiration 4-7-8

À quel moment de la journée ?

Combien de fois par jour ?



CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✓ La respiration est ton outil #1 pour calmer ton système nerveux
- ✓ Expire PLUS LONGTEMPS que tu inspires = Signal de sécurité au cerveau
- ✓ 3 techniques simples : 4-6, Carrée, 4-7-8
- ✓ 1 minute par jour suffit pour commencer 🌸



04

LE MOUVEMENT DOUX - RÉVEILLER TON CORPS

POURQUOI LE MOUVEMENT EST IMPORTANT ?



Quand ton système nerveux est en état d'alerte (●) ou de shutdown (●), ton corps **STOCKE** des tensions.

Dans tes épaules. Ton cou. Ta mâchoire. Ton ventre.

Ces tensions **MAINTIENNENT** ton système nerveux en alerte.

Cercle vicieux : Stress → Tensions → Plus de stress → Plus de tensions

Le mouvement doux **LIBÈRE** ces tensions.

⚠ ATTENTION : Je ne parle PAS de sport intense. Je ne parle PAS de "se forcer".

Je parle de mouvements **DOUX**. À ton rythme. Avec ton énergie disponible.



LES 4 TYPES DE MOUVEMENTS DOUX

ÉTIREMENTS (5 minutes)

Pourquoi c'est efficace ? Ça libère les tensions musculaires. Ça réveille ton corps en douceur.

Exemples :

- Rouler les épaules (10 fois avant, 10 fois arrière)
- Tourner le cou doucement (gauche-droite, haut-bas)
- Étirer les bras vers le ciel
- Plier le corps en avant (laisser pendre)

YOGA DOUX / YIN YOGA (10-15 minutes)

Pourquoi c'est efficace ?

Postures tenues longtemps = Libération profonde.

Exemples de postures :

- Enfant (balasana)
- Papillon allongé
- Torsion allongée - Jambes contre le mur 💡 **ASTUCE** : Cherche "Yin Yoga pour fatigue chronique" sur YouTube.

MARCHE LENTE (5-10 minutes)

Pourquoi c'est efficace ?

Mouvement rythmique = Régulation du système nerveux.

Comment faire :

- Marche lente dans ton jardin ou ta rue
- Concentre-toi sur tes pas
- Sens tes pieds toucher le sol
- Respire naturellement

⚠️ **Si trop fatigué(e)** : Marche 2 minutes seulement.

DANSE LIBRE (3-5 minutes)

Pourquoi c'est efficace ? Ça libère les émotions stockées. Ça dit à ton corps : "Je peux bouger. Je suis vivant(e)."

Comment faire : - Mets une musique douce que tu aimes

- Bouge comme tu veux (même assise)
- Pas de chorégraphie, juste suivre ton corps - Laisse sortir ce qui veut sortir



EXERCICE : SCAN CORPOREL DES TENSIONS

Avant de choisir un mouvement, localise tes tensions.

Ferme les yeux.

Scan ton corps de la tête aux pieds.

Où sens-tu des tensions EN CE MOMENT ?

Mâchoire Cou Épaules Haut du dos Bas du dos Ventre
Hanches Jambes Autre : _____

Note le niveau de tension (1 à 10) : ____/10



MON MOUVEMENT DOUX DE 5 MINUTES (Pour commencer)

ROUTINE QUOTIDIENNE SIMPLE :

Respire (1 min) • 5 respirations 4-6

Réveille ton cou (1 min) • Tourne doucement gauche-droite (5 fois) •

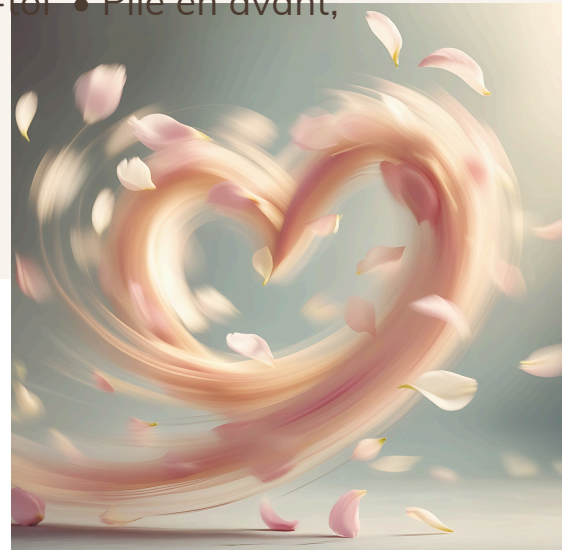
Penche oreille vers épaule gauche-droite (5 fois)

Libère tes épaules (1 min) • Roule les épaules avant (10 fois) • Roule les épaules arrière (10 fois)

Étire ton corps (1 min) • Bras vers le ciel, étire-toi • Plie en avant, laisse pendre (30 sec)

Respire (1 min) • 5 respirations 4-6

TOTAL : 5 MINUTES



Fais cette routine MAINTENANT.

Comment te sens-tu après ?

_ Niveau de tension maintenant : ____/10

♥ MES CONSEILS POUR RÉUSSIR



- ✓ Écoute ton corps : Si ça fait mal, arrête
- ✓ Adapte ton énergie : Peu d'énergie ? Fais 2 min au lieu de 5
- ✓ Régularité > Intensité : 5 min/jour > 30 min une fois par semaine
- ✓ Pas de performance : Ce n'est pas du sport, c'est du soin

♥ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✓ *Le mouvement doux libère les tensions stockées*
- ✓ *4 types : Étirements, Yoga doux, Marche, Danse libre*
- ✓ *5 minutes par jour suffisent*
- ✓ *Écoute ton corps, adapte à ton énergie* 🌸

CLÉ 5 : CRÉER TON RITUEL DE SÉCURITÉ



🔵 C'EST QUOI UN RITUEL DE SÉCURITÉ ?

C'est une séquence d'actions que tu répètes régulièrement pour signaler à ton système nerveux : "Ici, c'est sûr. Tu peux te détendre."

Ton cerveau **ADORE** la prévisibilité.

Quand tu fais la même chose, au même moment, régulièrement, ton système nerveux apprend : "Ah, je connais ça. Tout va bien."

Résultat : Il passe de ● (alerte) vers ● (sécurité).

🌸 LES 5 ÉLÉMENTS D'UN RITUEL DE SÉCURITÉ EFFICACE



RÉGULARITÉ : Même heure, chaque jour. Exemples : - Tous les matins au réveil - Tous les soirs avant de dormir - Tous les midis à 13h



DURÉE COURTE 5 à 15 minutes **MAX**. Pourquoi ? Parce que si c'est trop long, tu ne le feras pas.



SIMPLICITÉ Pas besoin de matériel compliqué. Juste toi, ton corps, ta respiration.



ÉLÉMENTS SENSORIELS Intègre plusieurs sens : - Toucher (main sur le cœur) - Odorat (bougie, huile essentielle) - Ouïe (musique douce) - Vue (lumière tamisée) Pourquoi ? Les sens envoient des signaux directs au système nerveux.



INTENTION CLAIRE Avant de commencer, dis-toi : "Je prends ce moment pour me reconnecter à la sécurité."

CRÉER TON RITUEL DE SÉCURITÉ



🛡️ C'EST QUOI UN RITUEL DE SÉCURITÉ ?

C'est une séquence d'actions que tu répètes régulièrement pour signaler à ton système nerveux : "Ici, c'est sûr. Tu peux te détendre."

Ton cerveau **ADORE** la prévisibilité.

Quand tu fais la même chose, au même moment, régulièrement, ton système nerveux apprend : "Ah, je connais ça. Tout va bien."

Résultat : Il passe de ● (alerte) vers ● (sécurité).

🌸 LES 5 ÉLÉMENTS D'UN RITUEL DE SÉCURITÉ EFFICACE



RÉGULARITÉ : Même heure, chaque jour. Exemples : - Tous les matins au réveil - Tous les soirs avant de dormir - Tous les midis à 13h



DURÉE COURTE 5 à 15 minutes **MAX**. Pourquoi ? Parce que si c'est trop long, tu ne le feras pas.



SIMPLICITÉ Pas besoin de matériel compliqué. Juste toi, ton corps, ta respiration.



ÉLÉMENTS SENSORIELS Intègre plusieurs sens : - Toucher (main sur le cœur) - Odorat (bougie, huile essentielle) - Ouïe (musique douce) - Vue (lumière tamisée) Pourquoi ? Les sens envoient des signaux directs au système nerveux.



INTENTION CLAIRE Avant de commencer, dis-toi : "Je prends ce moment pour me reconnecter à la sécurité."

3

RITUELS DE SÉCURITÉ PRÊTS À L'EMPLOI



☕ RITUEL DE MATIN (10 minutes)

Objectif : Bien commencer la journée

Séquence :

Réveil doux (2 min)

- Reste au lit 2 minutes
- Étire-toi lentement
- Bâille si besoin

Gratitude (2 min)

- Pense à 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e)
- Même toutes petites ("J'ai dormi", "Le soleil brille", "J'ai un lit chaud")

Respiration (3 min)

- 10 respirations 4-6
- Main sur le cœur

Intention (1 min)

- Dis-toi : "Aujourd'hui, je fais de mon mieux. C'est suffisant."

Mouvement doux (2 min)

- Étire ton corps debout
- Secoue tes bras et jambes

TOTAL : 10 minutes

3

RITUELS DE SÉCURITÉ PRÊTS À L'EMPLOI

RITUEL DU MIDI (5 minutes)

Objectif : Reset au milieu de la journée

Séquence :

Pause (1 min)

- Arrête tout ce que tu fais
- Assieds-toi ou allonge-toi

Respiration (2 min) • 5 respirations carrées

Grounding (2 min) • Pieds bien ancrés au sol •

- Nomme 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu entends
- 3 choses que tu touches
- 2 choses que tu sens (odeur)
- 1 chose que tu goûtes

TOTAL : 5 minutes



3

RITUELS DE SÉCURITÉ PRÊTS À L'EMPLOI

🌙 RITUEL DU SOIR (15 minutes)

Objectif : Se préparer à un sommeil réparateur

Séquence :

Coupure écrans (5 min avant le rituel)

- Téléphone, ordi, télé OFF

Ambiance douce (2 min)

- Lumière tamisée • Musique calme (optionnel) • Bougie ou huile essentielle lavande

Décharge mentale (3 min)

- Note sur un papier ce qui t'inquiète • Puis ferme le cahier (symbolique : "Je dépose")

Scan corporel (5 min)

- Allonge-toi • Scan ton corps de la tête aux pieds • Relâche chaque partie

Respiration 4-7-8 (5 min)

- 10 respirations 4-7-8 • Laisse-toi glisser vers le sommeil

TOTAL : 15 minutes





EXERCICE : CRÉE TON RITUEL PERSONNALISÉ

Choisis **UN** rituel (matin, soir, ou midi) :

Je choisis le rituel : _____

À quelle heure ? _____

Quels éléments je garde ? (Coche) Respiration Gratitude Scan corporel Mouvement doux Grounding Décharge mentale Autre : _____

Mon rituel personnalisé (écris la séquence) :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Durée totale : _____ minutes

♥ MES CONSEILS POUR TENIR TON RITUEL

- ✓ Commence par 1 seul rituel (pas 3 d'un coup)
- ✓ Mets une alarme sur ton téléphone
- ✓ Prépare ton espace (bougie, coussin, etc.)
- ✓ Pas de perfection : Si tu sautes 1 jour, reprends le lendemain
- ✓ Célèbre : Après 7 jours consécutifs, félicite-toi !

♥ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✓ Un rituel de sécurité = Séquence régulière qui dit à ton système nerveux "Tu es en sécurité"
- ✓ 5 éléments : Régularité, Durée courte, Simplicité, Sensoriel, Intention
- ✓ 3 rituels prêts : Matin, Soir, Midi
- ✓ Choisis-en 1 et tiens-le pendant 7 jours 🌸



6

TRANSFORMER

TES

PENSEES



POURQUOI TES PENSÉES IMPACTENT TON CORPS ?

Ton cerveau ne fait PAS la différence entre :

- Un danger **RÉEL** - Un danger **IMAGINÉ**

Exemples :

Si tu penses : "Je ne vais jamais guérir"

Ton cerveau enregistre : **DANGER**. Ton système nerveux active l'alerte (●).

Résultat :

- Plus de stress - Plus d'inflammation - Plus de fatigue - Plus de douleur

Cercle vicieux.

🔍 LES 5 PENSÉES TOXIQUES LES PLUS FRÉQUENTES

"Je ne vais jamais guérir".

Impact : - Désespoir - Shutdown (●) - Abandon des outils qui pourraient aide

"C'est de ma faute si je suis malade".

Impact : - Culpabilité - Honte - Auto-sabotage

"Je devrais être capable de faire plus"

Impact : - Frustration - Épuisement (tu te forces) - Crash

"Personne ne me comprend".

Impact : - Isolement - Colère - Tristesse

"Ma vie est fichue"

Impact : - Perte d'espoir - Dépression - Shutdown (●)



EXERCICE : IDENTIFIER TES PENSÉES TOXIQUES

Quelles pensées reviennent souvent pour TOI ?

Coche celles qui résonnent :

"Je ne vais jamais guérir"

"C'est de ma faute"

"Je devrais faire plus"

"Personne ne comprend"

"Ma vie est fichue"

Autre : _____

Maintenant, choisis **LA** pensée qui revient le **PLUS** souvent :



🌸 COMMENT TRANSFORMER UNE PENSÉE TOXIQUE

ÉTAPE 1 : RECONNAÎTRE

Remarque la pensée. "Ah, je suis encore en train de penser que je ne vais jamais guérir." Ne te juge pas. C'est juste une pensée.

ÉTAPE 2 : QUESTIONNER

Pose-toi ces questions :

- Est-ce que cette pensée est VRAIE à 100% ?
- Est-ce que je SAIS avec certitude que c'est vrai ?
- Comment je me sens quand je crois cette pensée ? - Qui serais-je SANS cette pensée ?

ÉTAPE 3 : REMPLACER

Trouve une pensée PLUS VRAIE. Pas une pensée "positive" irréaliste. Juste plus VRAIE.

Exemples :

✗ "Je ne vais jamais guérir" ✓ "Je ne sais pas ce que l'avenir réserve, mais aujourd'hui, je peux prendre soin de moi."

✗ "C'est de ma faute" ✓ "Je fais de mon mieux avec les ressources que j'ai."

✗ "Je devrais faire plus" ✓ "Je fais ce que je peux avec l'énergie que j'ai aujourd'hui. C'est suffisant."

✗ "Personne ne comprend" ✓ "Certaines personnes ne comprennent pas, mais d'autres oui. Et je peux me comprendre moi-même."

✗ "Ma vie est fichue" ✓ "Ma vie est différente de ce que j'avais imaginé, mais elle peut encore être belle."



EXERCICE : TRANSFORME TA PENSÉE TOXIQUE

Reprends la pensée que tu as identifiée plus haut :

Maintenant, trouve une pensée PLUS VRAIE :

🌸 LA PRATIQUE DE L'AUTO-COMPASSION

Au lieu de te critiquer, parle-toi comme tu parlerais à ton meilleur ami.

EXEMPLE :

Ton amie te dit : "Je suis nulle. Je n'ai rien fait aujourd'hui à cause de ma fatigue."

Tu lui réponds : "Tu n'es pas nulle. Tu es malade. Tu fais de ton mieux.

Repose-toi sans culpabilité. Je suis fier(e) de toi."



MAINTENANT, DIS-TOI LA MÊME CHOSE.

EXERCICE : LETTRE À TOI-MÊME

Écris une lettre à toi-même. Comme si tu écrivais à un ami que tu aimes profondément.

"Cher(e) [ton prénom],
Je sais que c'est difficile en ce moment. Je sais que tu es fatigué(e). Je sais que tu fais de ton mieux.
Et je veux que tu saches que...

Avec tout mon amour,
[Ton prénom]

♥ MES CONSEILS POUR TRANSFORMER TES PENSÉES

- ✓ Sois patient(e) : Les pensées toxiques ont des années d'habitude
- ✓ Ne les combats pas : Remarque-les, questionne-les, remplace-les
- ✓ Pratique quotidienne : Chaque jour, transforme 1 pensée
- ✓ Journaling : Écris tes pensées pour les voir plus clairement

♥ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✓ Tes pensées impactent directement ton système nerveux
- ✓ 5 pensées toxiques fréquentes : "Je ne vais jamais guérir", "C'est ma faute", etc.
- ✓ 3 étapes : Reconnaître, Questionner, Remplacer
- ✓ Parle-toi avec auto-compassion 🌸





7

TON PLAN D'ACTION 7 JOURS

@ COMMENT UTILISER CE PLAN ?

Tu as maintenant 6 clés puissantes.

*Mais si tu essaies de tout faire d'un coup, tu vas :

- T'épuiser
- Abandonner
- Te sentir en échec

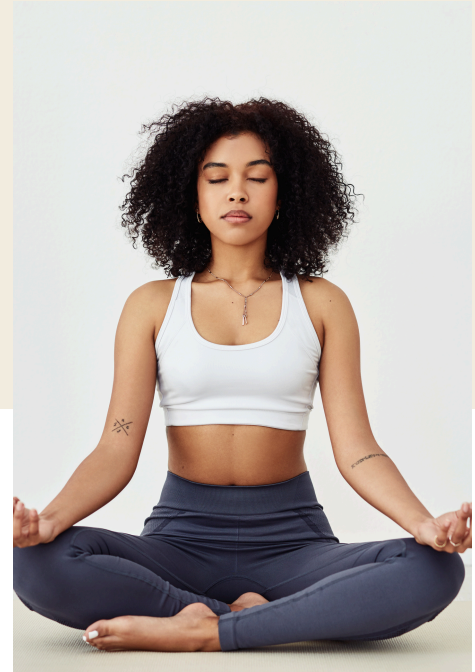
La solution : 1 clé par jour pendant 7 jours.

Progressivement. En douceur. À ton rythme.

Mae

JUL
17

JOUR 1 : COMPRENDRE TON ÉTAT ACTUEL



Objectif : Savoir où tu en es

Action du jour :

Relis la Clé 1 (Système nerveux)

Auto-évaluation :

• Dans quel état es-tu **EN CE MOMENT ?**

- Ventral
- Sympathique
- Dorsal

• Dans quel état es-tu **LE PLUS SOUVENT ?**

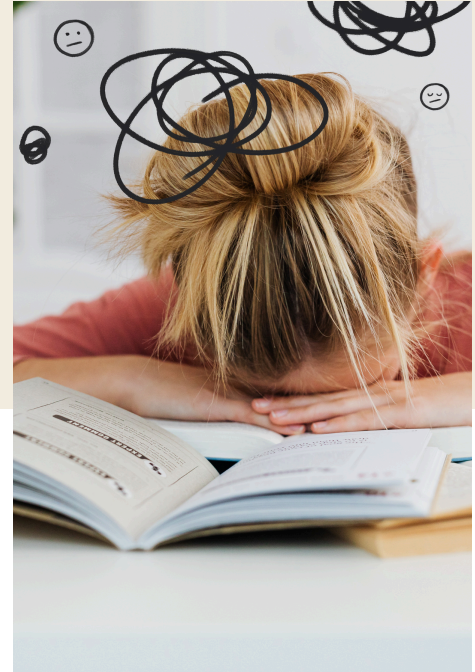
- Ventral
- Sympathique
- Dorsal

Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. ♥

JUL
17

JOUR 2 : IDENTIFIER TES DÉCLENCHEURS



Objectif : Reconnaître ce qui te met en alerte

Action du jour :

Relis la Clé 2 (Déclencheurs)

Liste tes 5 plus gros déclencheurs :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pour chacun, note sa catégorie :

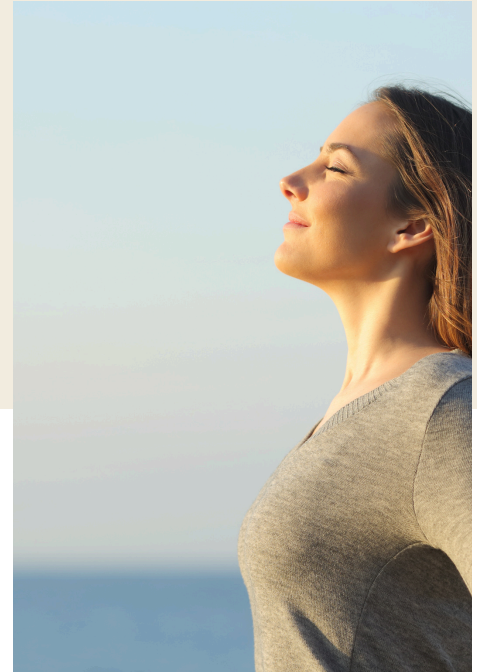
- Sensoriel Relationnel Physique
 Émotionnel Mental

Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. ♥

JUL
17

JOUR 3 : APPRENDRE LA RESPIRATION



Objectif : Maîtriser ton outil #1

Action du jour :

Relis la Clé 3 (Respiration)

Teste les 3 techniques :

- Respiration 4-6 (1 min) Respiration carrée (1 min) Respiration 4-7-8 (1 min)

Choisis celle que tu préfères :

Pratique 3 fois aujourd'hui :

- Matin Midi Soir

Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. ♥

JUL
17

JOUR 4 : EXPÉRIMENTER LE MOUVEMENT DOUX



Objectif : Libérer les tensions

Action du jour :

Relis la Clé 4 (Mouvement doux)

Scan corporel des tensions :

- Où sont tes tensions ? _____
- Niveau (1-10) : _____/10

Fais la routine de 5 minutes :

- Respiration (1 min) Cou (1 min)
- Épaules (1 min) Étirement (1 min)
- Respiration (1 min)

Scan à nouveau :

- Niveau de tension maintenant : _____/10

Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. ♥

JUL
17

JOUR 5 : CRÉER TON RITUEL



Objectif : Installer une routine de sécurité

Action du jour :

Relis la Clé 5 (Rituel de sécurité)

Choisis UN rituel :

Matin (10 min) Midi (5 min)

Soir (15 min)

Écris ta séquence personnalisée :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pratique-le aujourd'hui : Fait !

Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. 💜

JUL
17

JOUR 6 : TRANSFORMER UNE PENSÉE

Objectif : Commencer à changer ton dialogue intérieur

Action du jour :

Relis la Clé 6 (Pensées)

Identifie 1 pensée toxique récurrente :

Questionne-la :

- Est-elle vraie à 100% ? _____
- Comment je me sens quand je la crois ?

Trouve une pensée PLUS VRAIE :

Répète cette nouvelle pensée 3 fois aujourd'hui : Matin Midi Soir



Note tes observations :

C'est tout pour aujourd'hui. ♥

JUL
17

JOUR 7 : INTÉGRATION & CÉLÉBRATION

Objectif : Ancrer tes apprentissages

Action du jour :

Bilan de la semaine :

- Qu'est-ce que tu as appris ?

- Quel outil a le mieux fonctionné pour toi ?

- Qu'est-ce qui a été difficile ?

Plan pour la semaine prochaine :

- Quel outil vas-tu continuer ? Et pourquoi ?

- À quelle fréquence ?



CÉLÈBRE !

Tu as fait 7 jours

C'est ÉNORME.

Fais quelque chose de doux pour
toi :

- Prends un bain
- Appelle un ami
- Mange ton dessert préféré
- Écris-toi une lettre de fierté

BRAVO. Vraiment. ❤️



CONCLUSION Et Maintenant ?

Tu es arrivé(e) à la fin de ce guide.
Et peut-être que tu te demandes :
"Et après ?"
Qu'est-ce que je fais maintenant ?"

Voici la vérité :

Ces 7 jours sont juste le **DÉBUT**.
La régulation du système nerveux, ce n'est pas
:
- Un sprint
- Une solution rapide
- Une technique magique
C'est un **PROCESSUS**. Un chemin. Qui prend du
temps.



♥ MES CONSEILS POUR CONTINUER

CHOISIS 1-2 OUTILS

Tu as maintenant 6 clés. Ne les utilise pas TOUTES en même temps.
Choisis 1-2 outils qui te parlent le plus :
- La respiration 4-6 ?
- Le rituel du matin ?
- Le mouvement doux ?
Et pratique-les pendant 30 jours.

SOIS RÉGULIER(E), PAS PARFAIT(E)

Mieux vaut :
- 5 min/jour pendant 30 jours
- Que 30 min une fois par mois
La régularité crée le changement.

SOIS PATIENT(E) AVEC TOI-MÊME

Certains jours, tu vas :
- Oublier de pratiquer
- Te sentir découragé(e)
- Avoir l'impression que ça ne fonctionne pas
C'est NORMAL. Ne te juge pas.
Recommence le lendemain.

CÉLÈBRE TES PETITES VICTOIRES

- Tu as fait 1 minute de respiration ?
BRAVO.
- Tu as remarqué un déclencheur ?
BRAVO.
- Tu as été bienveillant(e) avec toi-même ? BRAVO. Chaque petit pas compte. ♥

🌸 TU N'ES PAS SEUL(E)

Si tu veux aller plus loin : ❤️

Rejoins le groupe Telegram "Le Cocon"

[Lien : [telegram.me/...](https://t.me/lecocon)]

❤️ Participe à un atelier mensuel

[Lien : lordescicatrices.fr/ateliers]

❤️ Accompagnement individuel sur-mesure

[Lien : lordescicatrices.fr/accompagnements]

❤️ MON MESSAGE FINAL POUR TOI

Tu as fait quelque chose d'incroyable :

Tu as lu ce guide jusqu'au bout.

Tu as pris le temps de t'occuper de toi.

Malgré la fatigue.

Malgré la douleur.

Malgré tout.

Ça, en soi, c'est déjà une VICTOIRE.

Alors s'il te plaît, sois fier(e) de toi.



Tu mérites d'aller mieux.

Tu mérites la douceur.

Tu mérites la sécurité.

Et tu peux y arriver.

Pas demain.

Pas en 7 jours.

Mais pas à pas.

À ton rythme. Je crois en toi.

❤️ Avec toute ma bienveillance,

Mae 🌸

RESSOURCES & POUR ALLER PLUS LOIN

MÉDITATIONS GUIDÉES GRATUITES

- YouTube : "[Mae - L'Or des Cicatrices](#)"
- Spotify : [Playlist "Méditations pour Système Nerveux"]

LIVRES RECOMMANDÉS

- "Le Corps n'oublie rien" - Bessel van der Kolk
- "Guérir le stress, l'anxiété et la dépression" - David Servan-Schreiber
- "La théorie polyvagale" - Stephen Porges

SITES WEB

- lordescicatrices.fr
- Instagram : [@l_or_des_cicatrices](#)
- Facebook : [L'Or des Cicatrices](#)
- You tube : [@LOrdscicatrices](#)

COMMUNAUTÉ

- Groupe Telegram "Le Cocon" : [Lien]

ATELIERS

- Ateliers mensuels en ligne (49€)
- Abonnement "Le Cocon" (39€/mois)
- Accompagnement individuel (397€)

CONTACT

- Email : mae@lordescicatrices.fr
- Pour toute question bienveillante

🌸 À PROPOS DE MAE



Mae

Thérapeute Holistique | Vivant avec l'EM depuis 2021;

Je guide les personnes vivant avec des maladies chroniques (EM, fibromyalgie, COVID long, burn-out, hypersensibilité) vers une résilience incarnée.

Mon approche combine :

- Neurosciences (théorie polyvagale)
- Décodage émotionnel - Somatic experiencing
- Pratiques somatiques

Pas de solution miracle.

Juste des outils puissants, de la bienveillance, et un chemin à ton rythme.



🌸 L'OR DES CICATRICES

L'Or des Cicatrices, c'est l'art japonais du kintsugi appliqué à nos vies :

Transformer nos cicatrices en or.

Faire de nos blessures notre plus grande force.

C'est ce que je t'accompagne à faire. 🌸

✉️ RESTE EN CONTACT

- Site : lordescicatrices.fr
- Instagram : [@l_or_des_cicatrices](https://www.instagram.com/l_or_des_cicatrices)
- Email : mae@lordescicatrices.fr

À très vite. 💜 Mae