

# DÉFI ANTI-STRESS

3 jours pour vous libérer des  
tensions émotionnelles



MONSIEUR  
REFLEXO

Bienvenue et merci à toutes celles et ceux qui ont suivi le défi anti-stress de 72h !

Pendant 3 jours, vous avez été nombreux à tester ces petites routines simples mais puissantes pour relâcher la pression, mieux respirer, bouger, et remettre un peu de calme dans un quotidien souvent trop chargé.

Et pour celles et ceux qui n'ont pas pu le suivre en direct, pas d'inquiétude : je vous ai rassemblé ici l'ensemble des 4 astuces partagées pendant le défi, jour par jour, pour que vous puissiez les découvrir à votre rythme... ou même les intégrer dans vos routines à long terme.

## JOUR 1 - LE RÉVEIL SEREIN

### *1ère astuce*

Objectif : Commencer la journée sans surcharge mentale.

Au réveil, on a souvent le réflexe de prendre son téléphone. Et pourtant, c'est l'un des gestes les plus stressants pour notre système nerveux. Notifications, infos, messages... votre cerveau passe en "mode alerte" dès les premières minutes de la journée.

L'astuce : ne touchez pas à votre téléphone pendant les 10 premières minutes.

Prenez ce temps pour respirer, vous étirer, boire un verre d'eau, regarder par la fenêtre ou simplement ne rien faire.

Résultat : votre mental reste plus calme, plus clair, et vous partez sur de meilleures bases.



# JOUR 1 - LE RÉVEIL SEREIN

## *2<sup>ème</sup> astuce*

Objectif : Calmer le système nerveux et alléger la charge mentale.

Respiration carrée (3 fois par jour)

C'est une technique ultra simple, mais très efficace pour calmer l'activité du cerveau et réguler les émotions.

- ◆ Inspirez 4 secondes
- ◆ Retenez votre souffle 4 secondes
- ◆ Expirez 4 secondes
- ◆ Retenez encore 4 secondes

À répéter 3 fois d'affilée, idéalement 3 fois par jour.

Résultat : recentrage, apaisement et ancrage rapide dans le moment présent.

# JOUR 2 - LE SHAKE IT OFF CHALLENGE

Objectif : Libérer les tensions physiques pour apaiser le mental.

Le stress ne s'accumule pas que dans la tête. Il se loge aussi dans le corps, souvent sans qu'on s'en rende compte : mâchoire tendue, épaules crispées, souffle court...

L'astuce : Secouez votre corps pendant 30 secondes, 3 fois dans la journée.

Mettez une musique qui vous motive, bougez librement, sautez, dansez, secouez les bras.

Peu importe le style, l'essentiel est de faire circuler l'énergie et de sortir du mode figé.

Résultat : relâchement immédiat, regain d'énergie, et souvent... un sourire en bonus.



## JOUR 3 - LE STRESS RESET

Objectif : Quand on est submergé par le stress, notre cerveau rumine. Cette technique vous aide à mettre les choses à plat.

Prenez une feuille et écrivez 3 choses qui vous stressent en ce moment.

- Entourez celle à laquelle vous ne voulez plus penser.
- Puis, jetez ou brûlez la feuille (en toute sécurité !).

Résultat : un geste simple mais puissant pour reprendre le contrôle, se délester, et envoyer un message clair à son cerveau : “J’avance.”

Ce n’est pas la complexité qui apaise, c’est la régularité.  
Ces astuces ne sont pas magiques. Ce qui fait leur force, c’est leur simplicité, et surtout leur répétition. Plus vous les appliquez régulièrement, plus votre corps et votre mental vont apprendre à sortir du mode “tension” pour revenir à un état de calme.  
Alors, même si vous ne faites pas tout parfaitement, revenir à ces petits rituels, un jour après l’autre, c’est déjà énorme.  
Merci encore à vous d’avoir participé ou simplement pris ce temps pour vous. Prenez soin de vous — doucement, mais sûrement.



# VOUS AIMEZ MES CONSEILS ET TUTOS EN MÉDECINE NATURELLE ?

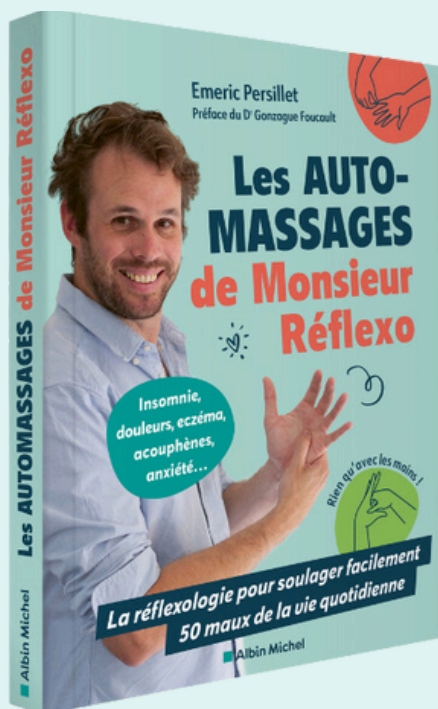
ALORS VOUS  
ALLER ADORER  
MON LIVRE !



MON LIVRE EST DISPONIBLE DANS TOUTES  
LES LIBRAIRIES

VOUS POUVEZ LE COMMANDER  
MAINTENANT !

JE VEUX LE LIVRE 



MONSIEUR  
REFLEXO