



Stéphanie Desquerre
COACHING ENERGY

TON PROTOCOLE D'URGENCE

EN 5 MINUTES

Pour faire redescendre l'activation quand
ton système nerveux s'emballe !

“Je suis en stress !”

“Je suis en panique”

“Je me sens dépassée”

“Je n'arrive plus à redescendre...”





Stéphanie Desquerre
COACHING ENERGY

LES SIGNES D'ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX

- ☐ Je me sens stressé.
- ☐ Je me sens dépassée par ce que j'ai à gérer.
- ☐ J'ai du mal à arrêter de réfléchir.
- ☐ J'ai l'impression d'être toujours en train de courir après quelque chose.
- ☐ Je me sens facilement irritable ou à fleur de peau.
- ☐ Je me sens rapidement envahie par l'agacement, la frustration, la colère, l'impuissance, la peur, et d'autres types d'émotions...
- ☐ Mon corps est tendu (nuque, épaules, mâchoire, ventre...).
- ☐ J'ai du mal à retrouver mon calme après un stress ou une contrariété.
- ☐ Je me sens épuisé, mais je n'arrive pas à ralentir.
- ☐ J'ai l'impression d'être sur les nerfs souvent.
- ☐ J'aimerais juste pouvoir souffler un peu.



Stéphanie Desquerre
COACHING ENERGY

TON EFT

GUIDÉE

offerte

👉 **CLIQUE ICI POUR LANCER LA SÉANCE EFT**
D'URGENCE (5 MINUTES)

(Tu seras redirigé vers YouTube)

7 ÉTAPES

POUR FAIRE

redescendre l'activation



Stéphanie Desquerre
COACHING ENERGY

- Il est très important d'apprendre à ressentir ton corps et ce qui s'y passe intérieurement, afin de déterminer si la réaction de survie que tu ressens **est réellement nécessaire dans la situation présente**. Cela permet à ton corps d'adopter une réponse au stress adaptée à ce que tu vis.
- **Être pleinement présent et apaiser le flot de pensées est la priorité**. Bien souvent, notre souffrance vient du fait que nous attendons qu'il se produise quelque chose d'horrible... alors que cela n'arrive jamais. Au lieu de rester focalisé sur les scénarios possibles et les "et si..." dans ton esprit, ramène ton attention à ce qu'il se passe **ici et maintenant**.
- La clé, c'est également de laisser **ton corps traverser le processus biologique naturel dont il a besoin** pour digérer et libérer le stress, y compris les émotions qui peuvent émerger.

Pour le moment, tu n'as pas besoin de comprendre pourquoi ces étapes fonctionnent. Fais confiance à ton ressenti autant que possible et laisse-toi guider par le processus. Même si cela paraît très simple, cette c'est très puissant. Tu t'en rendras compte au fur et à mesure de ta pratique. Avec le temps et un peu d'entraînement, ce que tu vas apprendre deviendra de plus en plus automatique.

Un conseil très important avant de commencer

S'il-te-plait; rappelle-toi que pour que ces étapes soient efficaces, **la clé c'est de ressentir les sensations de ton corps**. Ce n'est pas un simple exercice de réflexion ou d'analyse. C'est ton corps qui perçoit le stress en premier.

Ce qu'il se passe intérieurement : ton cerveau cherche à te protéger en t'évitant de ressentir les sensations désagréables présentes dans ton corps. Pourtant, c'est précisément l'inverse qui est nécessaire pour permettre au stress de se libérer. **L'objectif est de ressentir, et non de réfléchir.**

Le stress est d'abord perçu par le corps (et non par les fonctions du cerveau). C'est donc en revenant à ton corps que tu pourras le relâcher. Est-ce que cela te paraît clair ?

C'est parti !

La prochaine fois que tu te retrouves dans une situation stressante, ou que tu sens le stress monter, au lieu de l'ignorer ou de continuer coûte que coûte, essaie de suivre ces 6 étapes.

Si, en ce moment, tu ne te sens pas stressé, repense à une situation récente qui t'a mis sous tension. Observe comment ton corps et ton esprit avaient réagi à ce moment-là, puis suis les 6 étapes. Une fois l'exercice terminé, repense à cette même situation et remarque ce qui a changé dans ton corps.

1 FAIS UNE PAUSE

Lorsque tu sens que tu commences à être stressé ou que tu entres dans une situation stressante, ARRÊTE ce que tu es en train de faire (si cela est possible et sans danger).

2 RESSENS CE QUI SE PASSE

Commence à observer comment le stress entre dans ton corps.

Si tu ne sais pas exactement sur quoi poser ton attention, c'est OK !

Ressens cette sensation et laisse-toi sentir le stress, quelle que soit la forme qu'il prend.

Généralement, le problème c'est que l'on va chercher à éviter le stress, à l'ignorer ou à le traverser en force. Pourtant, comme tu le sais maintenant, il est toujours présent et reste stocké dans ton corps. C'est pourquoi cette étape est importante : elle permet de te connecter à ton stress afin de pouvoir y répondre et le relâcher.

Aussi simples que puissent paraître les étapes 1 et 2 – faire une pause et ressentir ce qui se passe à l'intérieur de toi – elles peuvent faire une énorme différence.

Tu peux ressentir des tensions physiques ou des émotions intenses, comme de la tristesse ou de la colère, en réponse au stress. C'est OK. Et c'est même une très bonne chose. En te connectant aux réactions de ton corps, à toutes les nuances de tes émotions (oui, même des émotions comme la rage ou le dégoût) et aux sensations physiques, tu développes une compréhension plus fine et plus corporelle de ta réponse au stress.

Laisse le corps participer et essaye de suivre ce dont il a besoin : c'est une des clés pour sortir de ton état de stress.

Si tu trouves difficile de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de ton corps ou si tu n'identifies pas clairement de sensations ou d'émotions, commence par observer ton lien avec ton environnement immédiat. Ressens simplement ton corps en relation avec ce qui l'entoure. Par exemple : si tu es assis, remarque le contact entre ton bassin et la chaise. Si ton dos est appuyé contre le dossier, sens la pression et le contact entre ton dos et la chaise. Tu n'as pas besoin de modifier ta posture, sauf si ton corps te demande naturellement de te réinstaller pour être plus à l'aise. Contente-toi d'observer. Si tes pieds sont posés au sol, porte ton attention sur la pression exercée par chacun d'eux. De même si tu es debout.

3

OBSERVE LES SENSATIONS DANS TON CORPS

Observer et rester présent aux sensations, parfois inconfortables, de notre corps est quelque chose que nous avons tendance à éviter. La plupart du temps, nous essayons de faire disparaître le stress en « prenant une grande inspiration » ou en réfléchissant à quel point la situation est difficile, tout en restant enfermés dans nos pensées.

Au lieu de cela, il est important de quitter le mental pour revenir aux sensations réelles présentes dans ton corps. N'évite pas ce qui est en train de se passer. Ne l'ignore pas. Reste avec cette expérience.

Prends un moment pour ressentir concrètement ce stress dans ton corps et observe où il se manifeste. Beaucoup de personnes le décrivent comme une énergie, une chaleur ou une tension localisée dans une partie du corps. Les zones les plus fréquentes sont le ventre, la poitrine, la gorge et la mâchoire. Tu peux également remarquer une accélération du rythme cardiaque ou une respiration plus superficielle. Quelles que soient les sensations présentes, porte simplement ton attention sur leur réalité physique.

4

SOIS CONSCIENT DE TOI

La conscience de soi est une compétence que nous avons largement perdue dans notre société. Prends simplement le temps de t'observer et de remarquer tout ce que tu as fait lors des étapes 1 à 3. Cela paraît très simple, mais ce n'est pas toujours facile. Comme toute compétence, cela devient plus naturel avec la pratique. Lorsque tu sens que l'intensité du stress commence à diminuer, commence à toucher doucement différentes parties de ton corps et à les presser délicatement.

Tu peux, par exemple, frotter tes mains l'une contre l'autre comme si tu les lavais avec de l'eau chaude et du savon. Pendant que tu le fais, regarde vraiment tes mains. Observe les détails de ta peau, de tes ongles, des plis de tes doigts. Puis fais la même chose avec tes poignets, tes coudes, tes genoux et tes cuisses. L'objectif de cet exercice est de te reconnecter à ton corps. Tu aides ton système nerveux à retrouver ses repères après avoir été en état d'alerte.

5

REMARQUE TA RESPIRATION

Ne cherche pas à modifier ta respiration. Observe simplement ce qu'elle fait, au lieu d'essayer de respirer profondément. Je sais que certains experts recommandent de prendre de grandes inspirations pour se calmer, mais ici, ce n'est pas ce qui est conseillé. Pourquoi ? Parce qu'une grande inspiration augmente temporairement le

rythme cardiaque. Or, lorsque ton système nerveux est déjà très activé, il ne faut pas faire augmenter davantage ton niveau d'activation. Observe juste ta respiration telle qu'elle est et laisse-la ralentir naturellement. Tu peux même faire une expiration plus longue. Lorsque nous expirons, le rythme cardiaque diminue naturellement.

6

FAIS UNE DEUXIÈME PAUSE

Prends à nouveau un moment pour t'arrêter et revenir à toi. Accorde à ton corps le temps dont il a besoin pour laisser le niveau d'adrénaline redescendre. Pendant cette pause, imagine simplement que ton taux d'adrénaline diminue progressivement.

Ne te précipite pas vers la tâche suivante ou la prochaine interaction. L'adrénaline est l'une des principales substances chimiques impliquées dans notre réponse au stress. Le simple fait d'avoir l'intention de laisser ce niveau redescendre va déjà faire une différence. Vraiment !

7

CONNECTE AVEC TON ENVIRONNEMENT

Ouvre les yeux et observe le monde qui t'entoure. Dis BONJOUR à tes plantes, à tes livres ou à tout ce qui se trouve devant toi. En faisant ça, tu actives une partie de ton système nerveux qui lui permet de détecter ta position actuelle dans ton environnement. Autrement dit, tu envoies à ton cerveau le message que tu es en sécurité et qu'« aucun tigre n'est en train de te poursuivre ». Une fois encore, l'objectif est de revenir à ce qui est réellement présent, ici et maintenant.

Observe ensuite les éventuels changements dans ton corps : ton ventre est-il plus détendu ? Ta mâchoire s'est-elle relâchée ? Tes mains sont-elles moins crispées ?

As-tu les larmes qui montent ? Pense à ce

qui se passe lorsque tu retiens tes larmes après un accident ou un choc émotionnel : ta bouche se crispe, ta gorge se serre. En retenant tes larmes, tu retiens aussi l'émotion, l'énergie et le stress liés à la situation. Si les larmes viennent, laisse-les couler. Pleure si tu en ressens le besoin. Ne les retiens pas.

Ressens-tu encore de la tension ou de l'énergie dans tes jambes ou dans tes bras qui aurait besoin d'être libérée ?

Y a-t-il une tension dans ta mâchoire ? De la colère ou de la rage qui remonte à la surface ?

Observe maintenant ton rapport au stress. Si les sensations sont encore très intenses dans ton corps, reprends les étapes depuis le début. Sinon, laisse simplement le stress **se dissiper**.

Cet exercice en 7 étapes est particulièrement utile dès que tu remarques que tu entres dans une situation stressante. C'est également une excellente façon de faire une pause au milieu d'une journée de travail. Il ne nécessite rien d'autre que la capacité de t'arrêter quelques instants et de porter ton attention sur ton

environnement... ainsi que sur les sensations de ton corps. Plus tu prendras l'habitude d'intégrer ces courtes pauses **d'orientation** au cours de ta journée, plus tu permettras au stress d'être libéré au fur et à mesure qu'il apparaît, avant qu'il ne s'accumule et ne devienne toxique.



Stéphanie Desquerre

**COACH EN LIBÉRATION EMOTIONNELLE &
SYSTÈME NERVEUX**

Rejoins le programme Libération

Libération est un programme d'accompagnement qui t'apprend à guérir réguler ton système nerveux en profondeur grâce au coaching, à l'EFT et à des outils concrets que tu pourras utiliser au quotidien.

👉 Tu peux rejoindre la **liste d'attente** pour être informé des dates d'ouverture et bénéficier du tarif spécial de lancement.

👉 **Consulter le programme ici :** [Page du programme Libération](#)

À bientôt,
Stéphanie