

**Aurore
LALLEMENT**



SOPHROLOGUE

Ton ebook offert.

*Comprendre
son stress
pour mieux
l'accueillir.*

Juillet 2026 - Reproduction interdite

BIENVENUE !

Avez-vous déjà eu l'impression que votre cerveau ne s'arrêtait jamais ?

De penser à mille choses à la fois, de vous sentir tendu(e) sans vraiment savoir pourquoi, ou d'être épuisé(e) alors que votre journée n'a pourtant rien eu d'exceptionnel ?

Si oui, rassurez-vous : vous êtes loin d'être seul(e).

Le stress fait aujourd'hui partie de notre quotidien. Pourtant, nous le connaissons souvent très mal. On le considère comme un ennemi, on cherche à le faire disparaître... alors qu'en réalité, il est avant tout un formidable mécanisme de protection.

Dans cet ebook, je vous propose de découvrir, ce qui se passe réellement dans notre corps lorsque nous sommes stressé(e).

Vous allez comprendre :

- pourquoi le stress existe ;
- ce qui déclenche cette réaction ;
- la différence entre le "bon" et le "mauvais" stress ;
- le rôle de notre système nerveux ;
- et surtout, pourquoi il est possible d'apprendre à retrouver plus de calme.

Pas besoin de connaissances en biologie :

Imaginez simplement que nous allons ouvrir le capot de notre corps pour observer son mode d'emploi.

Vous découvrirez que notre organisme ne cherche pas à nous compliquer la vie. Il essaie simplement de nous protéger...

Parfois un peu trop.

Prêt(e) ? Alors commençons par une bonne nouvelle : le stress n'est pas notre ennemi.

Le stress n'est pas notre ennemi !

Quand on entend le mot stress, on pense souvent à quelque chose de négatif : fatigue, anxiété, tensions, burnout...

Pourtant, le stress n'est pas un bug de notre corps. C'est une fonction de sécurité.

Imaginez que notre corps soit une maison.

Le stress, c'est son alarme incendie.

Son rôle est simple : détecter un danger et nous prévenir le plus vite possible. Sans elle, nous ne serions pas alerté en cas de véritable incendie.

Notre système de stress fonctionne exactement de la même manière. Dès qu'il perçoit une menace, il déclenche une série de réactions pour nous permettre d'agir rapidement.

Et c'est une excellente nouvelle !

Grâce au stress, nous pouvons :

- freiner brusquement pour éviter un accident ;
- réagir rapidement si notre enfant est en danger ;
- rester concentré(e) avant un examen ou une présentation importante ;
- mobiliser toute notre énergie lorsque la situation l'exige...

Le stress est donc un allié. Il nous aide à nous adapter, à nous protéger et à faire face aux défis du quotidien.

Le problème n'est pas l'alarme...

Le problème, c'est lorsqu'elle se met à sonner alors qu'il n'y a pas de véritable incendie... ou qu'elle ne s'arrête plus.

C'est précisément ce que nous allons comprendre dans les pages suivantes.

Notre cerveau a une seule mission : Nous garder en vie.

Si vous pensez que notre cerveau est là pour nous rendre heureux, j'ai une petite surprise...

**Sa priorité n°1 est beaucoup plus simple :
Nous garder en vie.**

Depuis des milliers d'années, notre cerveau est programmé pour repérer le moindre danger. À l'époque de nos ancêtres, cette capacité était essentielle : un bruit dans les buissons pouvait annoncer la présence d'un prédateur.

Dans le doute, le cerveau préférerait déclencher l'alerte.

Et il avait raison ! Mieux valait fuir pour rien que de ne pas réagir face à un vrai danger.

Aujourd'hui, les lions ont pratiquement disparu de notre quotidien... mais notre cerveau, lui, fonctionne toujours de la même façon.

Le problème, c'est que les menaces ont changé.

Aujourd'hui, le "lion" peut prendre la forme :

- **d'un e-mail qui arrive au mauvais moment ;**
- **d'une réunion importante ;**
- **d'un conflit avec un proche ;**
- **d'une surcharge de travail ;**
- **d'une facture imprévue ;**
- **ou même d'une simple notification qui interrompt notre concentration.**

Pour notre cerveau, ces situations peuvent être perçues comme des signaux d'alerte. Il déclenche alors la même réaction que s'il devait vous protéger d'un danger immédiat.

La bonne nouvelle, c'est que le cerveau cherche toujours à nous protéger, jamais à nous compliquer la vie.

Comprendre cela est déjà un premier pas pour changer notre regard sur le stress... et apprendre à mieux l'apprivoiser.

Le corps possède deux pédales.

Imaginez que notre corps soit une voiture.

Pour rouler en toute sécurité, nous avons besoin de deux pédales : l'accélérateur et le frein.

Le système nerveux fonctionne exactement de cette façon.

L'accélérateur :

Lorsque le cerveau détecte un danger, il appuie sur l'accélérateur. En quelques secondes, le corps se prépare à agir :

- le cœur bat plus vite ;
- la respiration s'accélère ;
- les muscles se contractent ;
- notre vigilance augmente.

C'est une réaction automatique. Nous n'avons rien à faire, notre corps s'en charge pour nous.

Le frein :

Une fois le danger passé, notre corps appuie sur le frein.

Le rythme cardiaque ralentit, la respiration redevient calme, les muscles se relâchent et l'organisme peut enfin récupérer.

C'est aussi à ce moment-là que le corps digère, répare les tissus, renforce le système immunitaire et recharge ses batteries.

Le vrai problème :

Le stress n'apparaît pas parce que nous avons un accélérateur.

Il apparaît lorsque notre pied reste dessus toute la journée.

Notre quotidien nous demande souvent d'enchaîner les sollicitations : travail, téléphone, transports, responsabilités, imprévus... Résultat, le cerveau reçoit sans cesse de nouveaux signaux d'alerte et oublie parfois d'appuyer suffisamment longtemps sur le frein.

La bonne nouvelle ? Le frein existe toujours. Il est simplement un peu moins sollicité... et il est tout à fait possible de le réentraîner.

Pourquoi je reste stressé(e) ?

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous vous sentez encore tendu(e), même une fois rentré(e) chez vous ?

Après tout, la journée est terminée... alors pourquoi le corps semble-t-il encore en état d'alerte ?

Autrefois, le stress avait une durée de vie très courte.

Un danger apparaissait. Le corps réagissait. Le danger disparaissait. Puis tout revenait à la normale.

Aujourd'hui, c'est très différent.

À peine un problème est-il résolu qu'un autre prend sa place.

Un e-mail arrive.

Le téléphone sonne.

Une réunion s'ajoute à l'agenda.

Les enfants réclament de l'attention.

Anticiper ce qu'il faut préparer pour demain...

Le cerveau enchaîne les signaux d'alerte sans avoir le temps de souffler.

Imaginez un gardien de sécurité qui reçoit une alerte toutes les cinq minutes. Même si aucune n'est vraiment grave, il finit par rester sur ses gardes en permanence.

C'est exactement ce qui peut se produire avec le système nerveux.

Petit à petit, il s'habitue à fonctionner en mode « vigilance ».

Et lorsque cet état dure des semaines, des mois, voire des années, il devient de plus en plus difficile de retrouver un véritable état de calme.

La bonne nouvelle, c'est que ce fonctionnement n'est pas une fatalité. Tout comme le cerveau a appris à rester en alerte, il peut aussi apprendre à retrouver plus facilement un état d'apaisement.

Le bon stress... et le mauvais :

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, tout le stress n'est pas mauvais.

Il existe un stress qui nous aide à avancer.

C'est celui que nous ressentons avant un entretien d'embauche, une compétition sportive, un examen ou une prise de parole en public.

Le cœur bat un peu plus vite, la concentration augmente, le corps mobilise son énergie...

Puis, une fois l'événement terminé, tout revient progressivement à la normale.

C'est ce qu'on appelle le bon stress. Il est ponctuel, utile et suivi d'une phase de récupération.

Le problème apparaît lorsque cette récupération n'arrive plus.

Imaginez que vous allez courir.

Faire un effort est bénéfique pour le corps... mais seulement si vous lui laissez ensuite le temps de récupérer.

Si vous couriez jour et nuit, sans jamais dormir ni vous arrêter, l'organisme finirait par s'épuiser.

Le stress fonctionne exactement de la même manière.

Ce n'est pas l'accélération qui fatigue le plus.

C'est le fait de ne jamais ralentir.

Lorsque le corps reste trop longtemps en état d'alerte, il puise dans ses réserves. Petit à petit, la fatigue s'installe, la concentration diminue, les émotions deviennent plus difficiles à gérer et l'on peut avoir l'impression de fonctionner « sur pilote automatique ».

La solution n'est donc pas de supprimer tout le stress de notre vie, ce serait impossible.

L'objectif est d'aider le corps à retrouver régulièrement des moments de calme, pour qu'il puisse récupérer... comme il a été conçu pour le faire.

Quand le stress s'installe...

Imaginez que l'alarme incendie de votre maison sonne... toute la journée.

Au début, vous êtes très attentif.

Puis, au fil des heures, cela devient épuisant.

Vous avez du mal à vous concentrer, vous êtes plus irritable, vous vous sentez fatigué... et pourtant, l'alarme continue de retentir.

C'est un peu ce qui se passe lorsque le stress devient chronique.

Le système nerveux reste en état de vigilance presque en permanence. Il continue à mobiliser de l'énergie, même lorsqu'il n'y a plus de danger immédiat.

Peu à peu, cela peut se traduire par :

- une fatigue qui ne disparaît pas complètement, même après une nuit de sommeil ;
- des difficultés à se concentrer ou à mémoriser ;
- une irritabilité plus importante ;
- des tensions dans le corps (nuque, épaules, mâchoire...) ;
- la sensation d'avoir le cerveau « en surchauffe » ou de ne jamais réussir à décrocher.

Ces réactions ne signifient pas que vous êtes faible ou incapable de gérer votre quotidien.

Elles montrent simplement que l'organisme envoie un message : « J'ai besoin de récupérer. »

La bonne nouvelle, c'est que le système nerveux est capable de retrouver progressivement son équilibre. Comme un muscle, il peut être entraîné à alterner plus facilement les moments d'action... et les moments de récupération.

C'est exactement ce qui permet de prévenir l'épuisement avant qu'il ne s'installe durablement.

Le cerveau peut changer :

**Si notre système nerveux a appris à rester en état d'alerte...
Il peut aussi apprendre à retrouver le calme.**

Notre cerveau est extraordinaire : il s'adapte en permanence à ce que nous vivons. Plus nous répétons une expérience, plus il la considère comme normale.

Si vous vivez sous pression pendant des mois, le cerveau finit par croire que cet état de vigilance est devenu la norme.

Mais l'inverse est également vrai.

Chaque fois que nous prenons quelques minutes pour respirer profondément, relâcher nos tensions, ralentir ou nous accorder un véritable moment de pause, nous envoyons un message à notre système nerveux :

« Tu peux te détendre, il n'y a pas de danger immédiat. »

Petit à petit, ces moments de calme deviennent eux aussi une habitude.

C'est un peu comme un sentier dans une forêt.

Au début, le chemin est difficile à emprunter.

Mais plus nous passons au même endroit, plus le sentier devient facile à suivre.

Le calme fonctionne de la même manière.

Plus nous entraînez notre système nerveux à revenir vers un état d'apaisement, plus ce chemin devient naturel.

La sophrologie fait partie des méthodes qui permettent de créer ce nouveau sentier, en associant la respiration, la détente du corps et la visualisation.

Elle ne fait pas disparaître les difficultés de la vie...

Elle accompagne à les traverser avec un système nerveux plus calme, plus souple et plus résilient.

Retrouver son calme ne demande pas forcément de tout changer du jour au lendemain. Ce sont souvent de petites habitudes, répétées régulièrement, qui font la différence. Voici cinq gestes simples que vous pouvez commencer à intégrer dès aujourd'hui.

1. Respirer lentement

Lorsque nous ralentissons volontairement notre respiration, nous envoyons un signal rassurant au système nerveux.

Quelques respirations profondes peuvent déjà aider le corps à sortir du mode « alerte ».

2. Bouger chaque jour

La marche, les étirements ou une activité physique douce permettent d'évacuer une partie des tensions accumulées. Le mouvement aide le corps à retrouver son équilibre.

3. Offrir des pauses à notre cerveau

Quelques minutes sans téléphone, sans ordinateur et sans notifications permettent au cerveau de souffler.

Ces micro-pauses sont souvent plus précieuses qu'on ne l'imagine.

4. Revenir au moment présent

Observer sa respiration, écouter les sons autour de soi ou sentir ses appuis au sol aide le cerveau à comprendre qu'il n'y a pas de danger immédiat.

C'est une façon simple de quitter le pilote automatique.

5. Prendre soin de son système nerveux

La sophrologie, la relaxation ou toute pratique qui favorise la détente ne sont pas un luxe.

Ce sont de véritables temps de récupération pour l'organisme, au même titre que le sommeil ou une alimentation équilibrée.

N'oubliez pas : notre système nerveux ne nous demande pas d'être parfait.e. Il nous demande simplement d'alterner les moments d'action... et les moments de récupération.

Chaque petite pause est un investissement pour l'équilibre.

Et maintenant ?

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, j'espère que vous portez déjà un regard différent sur votre stress.

**Vous avez découvert une chose essentielle :
Vous n'êtes pas le problème !**

Notre système nerveux fait simplement ce pour quoi il a été conçu : Nous protéger.

Le véritable enjeu n'est donc pas de supprimer le stress de notre vie. C'est d'apprendre à aider notre corps à retrouver plus facilement son équilibre.

Et cela s'apprend, comme on apprend une langue, un instrument de musique ou un nouveau sport, le système nerveux peut, lui aussi, développer de nouveaux réflexes.

**L'objectif n'est pas de vivre dans un monde sans stress.
L'objectif est de retrouver la capacité à revenir au calme, encore et encore, quelles que soient les situations de la vie.**

 **Si vous souhaitez aller plus loin, je serai ravie de vous accompagner dans cette démarche.**

**Merci d'avoir pris le temps de lire cet ebook.
Prenez soin de vous... et de votre système nerveux.**

Aurore.

Bonus : Où en est votre système nerveux ?

Faites le point en 2 minutes

Cochez une case chaque fois que vous vous reconnaissez dans une affirmation.

Ces questions ne constituent pas un diagnostic médical. Elles vous permettent simplement d'évaluer si votre système nerveux semble fonctionner en mode "alerte" depuis quelque temps.

- ☐ **Je me réveille déjà fatigué(e), même après une nuit de sommeil.**
- ☐ **J'ai souvent l'impression de courir après le temps.**
- ☐ **J'ai du mal à décrocher du travail ou de mes responsabilités.**
- ☐ **Le soir, mon cerveau continue de réfléchir alors que j'aimerais me détendre.**
- ☐ **Je me sens facilement irritable ou impatient(e).**
- ☐ **J'ai régulièrement des tensions dans la nuque, les épaules ou la mâchoire.**
- ☐ **J'oublie des choses ou j'ai du mal à me concentrer.**
- ☐ **J'ai du mal à dire "non", même lorsque je suis déjà débordé(e).**
- ☐ **Je culpabilise lorsque je prends du temps pour moi.**
- ☐ **Je consulte souvent mon téléphone sans même m'en rendre compte.**
- ☐ **J'ai l'impression d'être toujours en train d'anticiper le problème suivant.**
- ☐ **Je me sens rarement totalement détendu(e).**
- ☐ **Je saute parfois des repas ou je mange trop vite.**
- ☐ **Je remarque que ma respiration est souvent courte ou bloquée.**
- ☐ **J'ai l'impression de fonctionner "en pilote automatique".**

Vos résultats :

De 0 à 4 réponses :

Votre système nerveux récupère plutôt bien.

Vous traversez certainement des périodes de stress, comme tout le monde, mais vous semblez encore disposer de moments où votre organisme peut récupérer.

Continuez à préserver ces espaces de repos. Ils sont précieux et constituent votre meilleure protection contre le stress chronique.

De 5 à 9 réponses :

Votre système nerveux vous demande un peu plus d'attention.

Votre corps commence probablement à accumuler les sollicitations.

Ce n'est pas alarmant, mais c'est un signal à écouter.

C'est le bon moment pour mettre en place quelques habitudes simples : ralentir votre respiration, vous accorder de vraies pauses, bouger davantage, limiter les sollicitations inutiles et apprendre à mieux récupérer.

Quelques minutes par jour peuvent déjà faire une réelle différence.

De 10 à 15 réponses :

Votre système nerveux semble fonctionner en mode "alerte" depuis un certain temps.

Votre organisme mobilise probablement beaucoup d'énergie pour faire face à votre quotidien.

Si vous vous reconnaissez dans ce résultat, ce n'est ni une faiblesse, ni un manque de volonté.

C'est simplement le signe que votre corps vous demande de ralentir et de retrouver des moments de récupération.

Plus vous agissez tôt, plus il est facile d'aider votre système nerveux à retrouver son équilibre.

N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé si cette situation dure depuis longtemps, s'aggrave ou a un impact important sur votre qualité de vie.

Et si aujourd'hui était le début du changement ?

Comprendre le stress est une première étape.

Apprendre à apaiser son système nerveux est la suivante.

Parce qu'un système nerveux apaisé ne change pas seulement notre façon de gérer le stress... il transforme notre quotidien.

C'est précisément pour vous accompagner dans cette démarche que j'ai créé le programme digital Un Souffle en Moi®.

C'est un programme d'un mois, de 10 minutes par jour, conçu pour votre entière autonomie :

- 10 modules de théorie fonctionnelle pour apporter des connaissances logiques et rationnelles sur le fonctionnement cognitif.
- 10 courtes séances de Sophrologie à travers une respiration, une activation corporelle ou une visualisation positive.
- 10 défis simples et rapides d'exécution pour conscientiser les actions efficaces de son environnement de vie.

Retrouve le programme Un Souffle en Moi®, ICI

<https://aurore-lallement.systeme.io/unsouffleenmoi>

Qui suis-je ?

"Il y a quelques années, moi aussi je pensais que le stress faisait simplement partie de la vie active et moderne.

J'ai découvert qu'il était possible de retrouver un véritable équilibre en comprenant son fonctionnement et en pratiquant régulièrement une activité bien-être comme la sophrologie.

C'est cette expérience qui m'a donné envie de créer ce programme.

Je pense sincèrement qu'il pourra vous accompagner."

Je suis Aurore, je me présente ici.

<https://aurore-lallement.systeme.io/aurore-lallement>