

7 JOURS POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE ET RÉDUIRE VOTRE STRESS

Le plan d'action simple et naturel pour apaiser
votre système nerveux, alléger votre digestion et
retrouver plus de sérénité



MISSION LÉGÈRETÉ
by Chantal Héaulmé

Pourquoi ce guide va changer votre semaine

Vous êtes peut-être arrivé(e) ici parce que :

- Vous êtes épuisé(e) sans savoir pourquoi
- Vous avez l'impression d'être en mode "alerte" en permanence
- Vous digérez mal, vous dormez mal, vous pensez trop
- Ou simplement, vous voulez retrouver un peu de légèreté dans votre quotidien

La bonne nouvelle ?

Votre corps n'a pas besoin de grands changements... mais de petits signaux de sécurité.

Ce guide de 7 jours a été créé pour vous aider à :

- Réduire rapidement le stress
- Relancer votre énergie
- Améliorer votre digestion
- Retrouver un sommeil plus profond
- Vous sentir plus ancré(e), plus calme, plus clair(e)

Il ne s'agit pas d'un régime ni d'un programme contraignant

Il s'agit d'envoyer à votre système nerveux et à votre digestion les bons signaux pour créer un effet domino positif.

Comment utiliser ce guide (et réussir sans pression)

Une seule action par jour est déjà suffisante.

Mais si vous aimez aller plus loin, vous pouvez faire les 3 actions proposées chaque jour.

Ce guide repose sur :

- **la théorie polyvagale** : comprendre comment apaiser le système nerveux et utiliser les bons outils pour activer l'état de sécurité
- **l'alimentation dissociée** : alléger la digestion pour libérer de l'énergie immédiatement
- **des micro actions** simples, réalistes, pouvant être pratiquées même si vous êtes débordé(e)

Aucun exercice ne dépasse 10 minutes.

Vous pouvez suivre le programme à votre rythme, mais la magie opère surtout si vous le faites sur les 7 jours consécutifs

Les 7 principes qui rendent ces 7 jours efficaces

1. **Les Micro-actions** : vous n'avez pas besoin d'une heure de yoga, 3 à 10 minutes suffisent pour envoyer un signal de sécurité à votre système nerveux
2. **Les rituels de respiration** : ce sont les outils les plus rapides pour calmer le système nerveux
3. **L'Alimentation dissociée** : Lorsque votre repas est simple à digérer, votre énergie remonte et votre stress baisse
4. **La réduction de l'inflammation digestive** : beaucoup de stress ressenti... est d'origine digestive (l'intestin est notre "2ème cerveau")
5. **Le mouvement doux** : le corps stocke les tensions. Le mobiliser doucement aide à sortir du figement
6. **Les ressources de régulation du système nerveux** : utiliser des rituels sensoriels, corporels ou sociaux pour revenir au calme en quelques minutes
7. **Le rythme** : notre système nerveux adore la prévisibilité. Ce guide instaure une routine sécurisante en 7 jours

Jour 1 - Libérer la pression

Respiration + Hydratation Active

Objectif du jour

Réduire rapidement le stress intérieur et relancer l'énergie

Les 3 actions du jour

- ***Cohérence cardiaque - 3 minutes***
 - inspirez 5 secondes
 - expirez 5 secondes
 - répétez pendant 3 minutes
- ***Un grand verre d'eau à température ambiante au réveil***
 - un demi verre suffit pour relancer la circulation sanguine, hydrater et réveiller le système digestif
- ***Etirement du cou :***
 - tournez doucement la tête à droite
 - puis à gauche
 - respirez profondément

Pourquoi ça marche

Votre système nerveux réagit instantanément à votre respiration. La fatigue vient parfois d'une simple deshydratation.

Jour 2 - Apaiser le mental

Anti - ruminations

Objectif du jour

Stopper les pensées qui tournent en boucle

Les 3 actions du jour

- ***Le sourire face au miroir pendant 1 minute***
 - Une légère détente des muscles du visage active le système parasympathique
- ***Le soupir intentionnel***
 - inspirez profondément
 - une première petite expiration
 - puis grande expiration pour vider vos poumons
- ***10 minutes sans écran après le repas du soir***
 - laissez votre système nerveux descendre en intensité

Pourquoi ça marche

Les ruminations ne viennent pas d'un manque de volonté mais d'une suractivation sympathique. Donner un signal de sécurité stoppe le mental.

Jour 3 - Digestion Légère

Le repas dissocié du soir

Objectif du jour

Soulager la digestion et améliorer le sommeil

Les 3 actions du jour

- ***Dissociez votre dîner***
 - Option 1 : légumes + hydrates de carbone (riz, pâtes, patate douce, quinoa)
 - Option 2 : protéines (viande, poisson) + légumes verts
- ***Cohérence cardiaque avant le dîner***
 - inspirez 5 secondes
 - expirez 5 secondes
 - répétez 3 minutes
- ***Evitez les aliments gras le soir***
 - elles demandent un effort digestif et cela risque de vous réveiller dans la nuit

Pourquoi ça marche

L'apaisement du système nerveux avant le dîner, va apaiser votre appétit. La digestion sera plus facile engendrant un meilleur sommeil et plus d'énergie le lendemain.

Jour 4 - Relancer l'énergie

Mouvements doux (5 minutes)

Objectif du jour

Sortir de l'état figé (dorsal) et relancer la vitalité

Les 3 actions du jour

- ***Secouage des bras durant (1 minute)***
 - secouez les bras comme si vous enleviez la poussière
- ***Mobilisation de la colonne vertébrale (2 minutes)***
 - Exercice dos rond / dos creux
- ***Marche durant 5 minutes (même à l'intérieur de chez soi)***
 - regardez autour de soi
 - respirations lentes
 - marchez d'un pas calme et tranquille

Pourquoi ça marche

Le mouvement doux signale au système nerveux que le danger est écarté. Vous libérez des tensions.

Jour 5 - Digestion Zen

Objectif du jour

Réduire ballonnements, lourdeurs et inconfort

Les 3 actions du jour

- **Boire un verre d'eau à température ambiante + 1 poignée d'amandes (collation)**
 - aide la glycémie et donne une énergie stable
- ***Respiration diaphragmatique durant 3 minutes***
 - Posez une main sur le ventre et une sur la poitrine
 - Respirez seulement avec le ventre
- ***Auto-massage du ventre (sens des aiguilles d'une montre)***
 - favorise la mobilité intestinale

Pourquoi ça marche

Une digestion difficile engendre fatigue, stress et irritabilité. Cette routine apaise.

Jour 6 - Equilibrer les émotions

Les 3 ancrages

Objectif du jour

Stabiliser les émotions pour éviter les réactions en montagnes russes

Les 3 actions du jour

- ***Ancrage corporel***
 - mains sur la poitrine en respirant lentement et profondément
- ***Ancrage environnemental***
 - Regarder ou toucher un objet doux, rassurant, familier
- ***Ancrage social***
 - Envoyer un message positif à quelqu'un

Pourquoi ça marche

Ces ressources sont des outils rapides d'apaisement

Jour 7 - Booster le futur

Le rituel légèreté

Objectif du jour

Ancrer votre nouvelle dynamique dans la durée

Les 3 actions du jour

- **Lister “3 actions énergie”**

- Choisissez vos 3 préférées de la semaine
- Exemple : cohérence cardiaque + repas dissocié du soir + verre d'eau le matin

- **Choisir un rituel pour le matin et un pour le soir**

- Exemple : ancrage corporel le matin + étirement du cou le soir

- **Bilan émotionnel (3 questions)**

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui a changé ?
- Quelle action m'a fait le plus de bien ?

Pourquoi ça marche

On devient le centre de son propre monde

Conclusion

Célébrez !

Bravo ! Vous venez de terminer
votre semaine "Légèreté et Energie"

Si vous souhaitez aller plus loin dans la
régulation du stress, l'alimentation dissociée ou
la théorie polyvagale,
retrouvez les ressources sur :

<https://missionlegerete.com>

Vous êtes inscrit(e)s à ma liste de diffusion,
vous serez averti(e)s
de mes nouveaux articles
de mes prochains évènements.

Au plaisir de vous retrouver !

BONUS

**Pour te permettre de voir tes progrès
durant ces 7 jours**

Je t'offre (page suivante) une feuille de route où tu
pourras noter

- l'action choisie et faite chaque jour
- Ton niveau d'énergie de 1 à 10 (10 étant le meilleur niveau d'énergie)
- Ton confort digestif de 1 à 10 (10 étant le meilleur niveau de confort)
- Ton niveau de stress de 1 à 10 (1 étant le calme ressenti)

MISSION LÉGÈRETÉ

Conseils Actions Equilibre

TABLEAU DE SUIVI DES 7 JOURS

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
ACTION PRINCIPALE FAITE							
NIVEAU D'ENERGIE (1 À 10)							
CONFORT DIGESTIF (1 À 10)							
NIVEAU DE STRESS (1 À 10)							