

5 MINUTES POUR TOI.

Le guide des femmes qui n'ont plus le temps de s'occuper d'elles.



*5 micro-pratiques pour te sentir mieux
dans ton corps
dès aujourd'hui*

PAR FLORIANE · NAMAS'FLOW



Ce guide n'est pas pour les femmes qui ont du temps.

Il est pour toi.

Celle qui se lève déjà en pensant à ce qu'elle a à faire. Celle qui gère — le boulot, les enfants, la maison, les autres — et qui remet à plus tard le seul truc qui ne se planifie jamais : elle-même.

Si tu as acheté des programmes sans les finir, téléchargé des applis sans les ouvrir, ou culpabilisé de ne pas tenir tes bonnes résolutions — ce guide t'est destiné.

Je ne vais pas te demander de bloquer une heure. Ni d'acheter du matériel. Ni d'être flexible, motivée ou disciplinée.

Juste quelques minutes. Chez toi. Avec ce que tu as.

Ce que tu vis — cette fatigue qui ne passe plus, ce corps qui reste en alerte même quand tu t'allonges — ce n'est pas ton caractère. C'est ton système nerveux qui fait ce qu'il croit être son travail. Et ça, ça se régule.

Dans ce guide, tu trouveras **5 pratiques simples**. Chacune prend entre **2 et 7 minutes**. Chacune peut se faire seule, immédiatement, sans prérequis.

Tu n'as pas besoin de les faire toutes le même jour. Tu peux commencer par une seule — celle qui te parle le plus.

L'objectif n'est pas la performance. C'est de te donner une preuve concrète, dans ton corps, que quelque chose peut changer.

Bonne lecture,

Floriane

Sommaire

Pratique 1 : *la respiration qui éteint le feu en 90 secondes*

04

Il y a quelque chose que personne ne t'a appris à l'école. Ton corps a un bouton 'pause'. Un vrai. Biologique. Et il s'active par la respiration.

Pratique 2 : *Le mouvement qui vide — pas qui épuise*

06

L'histoire du zèbre qui tremble

Pratique 3 : *L'ancrage du matin même si tu n'as que 3 minutes.*

08

La façon dont tu commences ta journée conditionne tout ce qui suit.

Pratique 4 : *L'écriture qui libère ce que le corps porte*

10

Le mouvement libère le corps.
L'écriture libère l'esprit

Pratique 5 : *Le rituel de décompression du soir*

12

La raison pour laquelle tu t'endors épuisée et tu te réveilles fatiguée.

Et maintenant ?

14

Un guide ne change pas une vie



01

La respiration qui éteint le feu en 90 secondes.

Il y a quelque chose que personne ne t'a appris à l'école.
Ton corps a un **bouton 'pause'**. Un vrai. Biologique.
Et il s'active par la respiration.

Pourquoi ça marche ?

Quand tu es sous pression, ton système nerveux déclenche la réponse de stress : rythme cardiaque qui s'emballe, muscles qui se contractent, pensées qui s'emballent.

C'est automatique. Mais ce qui est automatique peut aussi être régulé si tu donnes à ton corps le bon signal.

Allonger l'expiration envoie au cerveau un message clair : le danger est passé. Tu peux souffler.

Ton rythme cardiaque ralentit. Ta mâchoire se décroche. Ton ventre se relâche. En quelques respirations seulement.

Ce n'est pas une technique de relaxation. C'est une biologie : celle de ton propre corps.

Comment faire ?

Tu peux être assise, debout, dans ta voiture, aux toilettes du bureau. Peu importe.

La première fois, tu vas peut-être te sentir un peu étourdie. C'est normal. Ton corps n'est pas habitué à recevoir autant d'oxygène d'un coup.

Continue quand même.

Dès la troisième ou quatrième respiration, quelque chose change. Une légèreté. Un espace dans la poitrine. La sensation que ta tête reprend un peu de place.



La pratique — 90 secondes

- 1 Inspire par le nez : 4 secondes
- 2 Bloque l'air 1 seconde
- 3 Expire lentement par la bouche : 6 à 8 secondes
- 4 Recommence 4 à 5 fois de suite

Utilise cette pratique quand la pression monte, avant une conversation difficile, ou juste après avoir accompagné les enfants à l'école.

02

Le mouvement qui vide, pas qui épuise

Tu connais l'histoire du zèbre ?

Quand un zèbre échappe à un lion, il ne rentre pas chez lui méditer. Il tremble. Pendant plusieurs minutes, son corps se secoue pour évacuer tout le cortisol et l'adrénaline accumulés pendant la fuite.

Puis il repart brouter, système nerveux réinitialisé, calme, disponible.

Toi, tu rentres du boulot. Tu souris à tout le monde. Tu gères le dîner, le bain, les histoires.

Et tu vas te coucher avec tout le stress de la journée encore dans le corps.

Ton corps n'a jamais eu l'occasion de vider.

C'est ça, la vraie raison de ton épuisement.

Le mouvement sans conscience brûle de l'énergie. Le mouvement conscient, lié à ta respiration, vide ce qui s'est accumulé.

Comment faire ?

Trouve un endroit où tu peux bouger librement pendant **5 minutes**. Pas besoin d'un tapis. Juste un peu d'espace.



La pratique — 5 minutes

- 1** Debout, pieds écartés à la largeur des hanches.
 - Inspire en levant doucement les bras vers le ciel.
 - Expire en les laissant redescendre le long du corps — comme si tu posais une charge.
 - Répète 5 fois, en ralentissant à chaque fois.

- 2** Ensuite : roule doucement les épaules vers l'arrière : 5 cercles lents.
Puis : penche ta tête à droite, maintiens 3 respirations. Répète à gauche.

- 3** Pour finir : debout, secoue légèrement les mains, les bras, les épaules.
Laisse ton corps trembler un peu si l'envie vient.
C'est exactement ce qu'il doit faire

Ce n'est pas du sport. Tu ne dois pas transpirer ni forcer. Tu dois juste laisser le mouvement faire son travail — celui que ton corps attendait depuis le matin.

Le soir, avant de passer à la cuisine ou aux devoirs. Ou le matin, avant que tout le monde se réveille.



03

L'ancrage du matin même si tu n'as que 3 minutes

La façon dont tu commences ta journée conditionne tout ce qui suit.

Pas parce que tu dois “être positive”. Mais parce que les premières minutes après le réveil sont celles où ton cerveau est le plus perméable. Il absorbe tout : le stress, la liste, l'urgence. Ou bien autre chose.

Ce rituel ne te demande pas de te lever plus tôt. Juste d'accorder **3 minutes** à ton corps avant d'ouvrir ton téléphone.

Un corps ancré au matin tient mieux le reste de la journée. Ce n'est pas de la philosophie — c'est de la physiologie.

Comment faire ?

Reste allongée ou assise au bord du lit. Téléphone retourné. Pas touché.

La pratique — 3 minutes

- ✓ Pose les deux mains à plat sur ton ventre.
Ferme les yeux.
Prends 3 grandes respirations lentes — ventre qui gonfle à l'inspire, se dégonfle à l'expire
- ✓ Ensuite, pose-toi une seule question :
« Qu'est-ce dont mon corps a besoin aujourd'hui ? »
- ✓ Ne cherche pas la bonne réponse. Laisse venir ce qui vient.
Peut-être rien. Peut-être un mot. Peut-être une sensation.
Observe. C'est suffisant.
- ✓ Ouvre les yeux. Pose les pieds au sol.
Tu peux commencer ta journée.

La première fois, tu risques de te sentir un peu bizarre — comme si tu faisais quelque chose d'inutile. C'est normal.
Continue 3 jours d'affilée, et observe si quelque chose change dans la façon dont tu démarres ta matinée.

04

L'écriture qui libère ce que
le corps porte.

Le mouvement libère le corps.

L'écriture libère l'esprit.

On sous-estime ce que ça coûte de porter des pensées dans la tête toute la journée. Les non-dits, les frustrations avalées, les émotions qu'on n'a pas eu le temps (ni l'espace) de traverser.

Tout ça s'accumule. Et comme ça n'a nulle part où aller — ça reste là, dans le corps, dans les épaules, dans le ventre.

Écrire ne résout pas les problèmes. Mais ça leur donne un endroit où aller.

Et ça change tout.

Tu n'as pas besoin d'être "bonne en écriture". Tu écris pour toi, rien que pour toi. Pas pour être lue.

Comment faire ?

Prends n'importe quel carnet. Ou un fichier sur ton téléphone. Peu importe. Accorde-toi 5 minutes. Pas plus.

La pratique — 5 minutes

- ✓ Pose-toi cette question :
« Qu'est-ce que je porte aujourd'hui que je n'ai pas eu le droit de dire ? »
- ✓ Ecris, tout simplement.
- ✓ Sans te relire. Sans corriger. Sans filtrer.
Tout ce qui vient — même si c'est banal, même si c'est décousu, même si tu trouves ça ridicule.
- ✓ Quand le chrono sonne, arrête.
Ferme le carnet. Tu n'as pas besoin de relire.

Certaines se mettent à pleurer en écrivant. D'autres se surprennent à rire. Les deux sont bons signes. Ça veut dire que quelque chose s'est libéré.

À faire le soir avant de te coucher, ou à n'importe quel moment où tu sens que ta tête est trop pleine.

05

Le rituel de décompression du soir.

Il y a une raison pour laquelle tu t'endors épuisée et tu te réveilles fatiguée.

C'est que ton corps ne sait plus comment passer du **mode "alerte"** au **mode "repos"**.

Trop d'années à enchaîner sans jamais vraiment finir la journée. Ton système nerveux ne reçoit jamais le signal que c'est bon, que c'est fini, qu'il peut souffler.

Ce rituel lui donne ce signal.

Il prend **7 minutes**. Et il change la qualité de tes nuits.

Ton corps ne distingue pas le stress du boulot du stress d'une vraie menace. Il réagit fort aux deux — et il a besoin d'aide pour redescendre.

Ce soir, tu lui donnes cette aide



Comment faire ?

Trouve 7 minutes après que les enfants soient couchés, ou avant de monter dans ton lit. Pas d'écran pendant ce temps.

La pratique — 7 minutes

✓ **Étape 1** : Scanner le corps (2 min) :

Ferme les yeux. Remonte mentalement de tes pieds à ta tête. Partout où tu sens de la tension — ne fais rien. Juste observes-la. Respire vers cet endroit. Expire lentement. Répète.

✓ **Étape 2** : Relâchement actif (3 min) :

Contracte fort tes pieds 5 secondes. Relâche d'un coup.
Contracte fort tes jambes 5 secondes. Relâche.
Contracte fort le ventre 5 secondes. Relâche.
Contracte fort les épaules vers les oreilles 5 secondes. Relâche.
Sens la différence entre la contraction et le relâchement.

✓ **Étape 3** : La descente (2 min) :

Reprends la respiration 4/8 — inspire 4 secondes, expire 8.
5 cycles.
Laisse-toi aller.

Si tu t'endors avant la fin — c'est que ça a marché.

À faire tous les soirs pendant 7 jours. Et observe ce que ça fait à tes matins.

Et maintenant ?

Ces 5 pratiques sont les fondations. Wonder Flow, c'est la maison entière.

Tu viens de poser les premières pierres.

Ce que tu viens de ressentir, c'est réel. Et c'est seulement le début.

Ces 5 micro-pratiques t'ont donné un aperçu de ce que ton corps est capable de faire quand on lui donne enfin l'espace pour le faire.

Wonder Flow va beaucoup plus loin. Plus profond. Plus durable.

Semaine après semaine, tu vas apprendre à ton système nerveux un nouveau réflexe, celui de revenir au calme, même quand la vie ne ralentit pas.

Mais avant de commencer le programme, il y a une étape que je t'ai réservée.



Wonder Flow, c'est le programme que j'ai créé pour aller plus loin — avec toi, pas juste pour toi.

8 semaines. 3 séances de 15 minutes par semaine.
Une méthode complète pour apprendre à ton corps à sortir du mode survie — durablement.

Si ce que tu as ressenti en faisant ces pratiques t'a parlé — si quelque chose s'est allégé, même légèrement — alors tu sais déjà que la méthode fonctionne pour toi.

La suite, c'est de lui donner le temps de vraiment s'installer.

En savoir plus via le lien en bas de page

Avec douceur,

Floriane

Fondatrice de Namas'flow - Wonder Flow



floriane@namasflow.fr



wonderflow.namasflow.fr



06 60 62 53 00