

Tu n'arrives plus à relâcher
la pression ?

Je sais exactement ce que ça fait.



Pourquoi revenir dans ton corps
est la première étape
avant toute libération émotionnelle.

MÉDITATION GUIDÉE – 10 MINUTES



Est si le problème n'était pas ta volonté ?

Tu rentres chez toi le soir, la journée est terminée, et pourtant tu sens bien que quelque chose en toi ne redescend pas vraiment.

Tu continues à repenser à ce qui a été dit, à ce que tu aurais pu faire autrement, à ce que tu devras gérer le lendemain. Il t'arrive même d'anticiper certaines conversations ou certaines situations alors que tu es simplement en train de préparer le dîner ou de prendre ta douche.

Ton corps est à la maison, mais ton système, lui, est encore au travail.

Alors tu essaies de relâcher la pression. Tu te dis que tu devrais passer à autre chose, te changer les idées, peut-être même méditer. Mais malgré tes efforts, la tension reste là, comme en arrière-plan. Elle ne disparaît pas vraiment, elle se déplace simplement.

Et plus tu cherches à "lâcher prise", plus tu as l'impression que cela te demande un effort supplémentaire.

Ton corps a appris à tenir

Lorsque tu vis sous pression pendant des semaines ou des mois, ton système nerveux finit par s'adapter à cet environnement. Il apprend à rester vigilant, à anticiper, à détecter les risques, même lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat.

Petit à petit, cet état d'alerte devient ton fonctionnement habituel.

Tu peux continuer à travailler, à gérer, à répondre aux attentes, tout en sentant que quelque chose se crispe à l'intérieur. Ta mâchoire est plus tendue que d'habitude, tes épaules ne redescendent jamais complètement, ta respiration est plus courte, ton sommeil moins réparateur.

Il t'arrive d'être irritable sans raison apparente, ou simplement épuisée, même après un week-end de repos.

Et pourtant, tu continues. Parce que tu sais faire. Parce que tu as toujours fait comme ça.

Jusqu'au moment où ton corps commence à te montrer qu'il ne peut plus tout contenir.

Pourquoi tu n'arrives pas à relâcher

Dans ces moments-là, le réflexe est souvent d'essayer de comprendre. Tu analyses la situation, tu cherches à identifier ce qui te met dans cet état, tu réfléchis aux solutions possibles.

Mais le système nerveux ne se régule pas par l'analyse. Il se régule par l'expérience.

À force de fonctionner principalement dans le mental, tu peux te couper progressivement de tes sensations corporelles. La tension est toujours présente, mais elle devient moins perceptible, comme si elle s'installait en profondeur.

Et tant qu'elle reste en arrière-plan, elle continue d'influencer tes réactions, tes décisions et ton niveau d'énergie, sans que tu en aies toujours conscience.

On te dit souvent qu'il faudrait apprendre à relâcher. En réalité, il est impossible de relâcher ce que l'on ne ressent plus.

Pourquoi je te parle de ça

Si je t'en parle aujourd'hui, c'est parce que j'ai moi aussi connu cet état de tension permanente.

J'accompagne des femmes depuis 2010, d'abord comme naturopathe, Maître Reiki et réflexologue. Après le Covid, j'ai traversé une période de remise en question sur ma place en tant qu'accompagnante et j'ai choisi, en 2020, de retourner vers le salariat, tout en conservant une partie de mon activité de cœur.

En mai 2025, un changement de direction dans l'entreprise où je travaillais a installé une pression constante dans mon quotidien professionnel.



Extérieurement, je continuais à assurer. Intérieurement, mon corps était en alerte permanente.

C'est à ce moment-là que j'ai rencontré la Méthode Vibration®. En pratiquant régulièrement, j'ai commencé à revenir dans mes sensations au lieu de chercher uniquement à comprendre ce qui se passait. Cette reconnexion a été déterminante, car elle m'a permis de retrouver une stabilité intérieure suffisante pour prendre une décision alignée, sans fuite ni colère.

Revenir dans mon corps a été la clé pour sortir du mode survie et choisir ma trajectoire avec justesse.

Par où commencer

Avant d'envisager une libération plus profonde, il est essentiel de rétablir un lien avec ton corps. Non pas pour analyser ce que tu ressens, mais pour réapprendre à percevoir les signaux subtils qui indiquent que la tension est là.

La méditation guidée que tu vas écouter est une première étape simple pour commencer ce retour à toi. Elle ne cherche pas à transformer quoi que ce soit en dix minutes, mais à rouvrir un espace de perception.

👉 [Clique ici pour écouter la méditation guidée.](#)

Cette méditation est un scan corporel d'une dizaine de minutes. Elle ne cherche pas à te détendre ni à faire disparaître ce que tu ressens. Son objectif est simplement de t'aider à revenir progressivement dans tes sensations, afin de rétablir un lien avec ton corps.

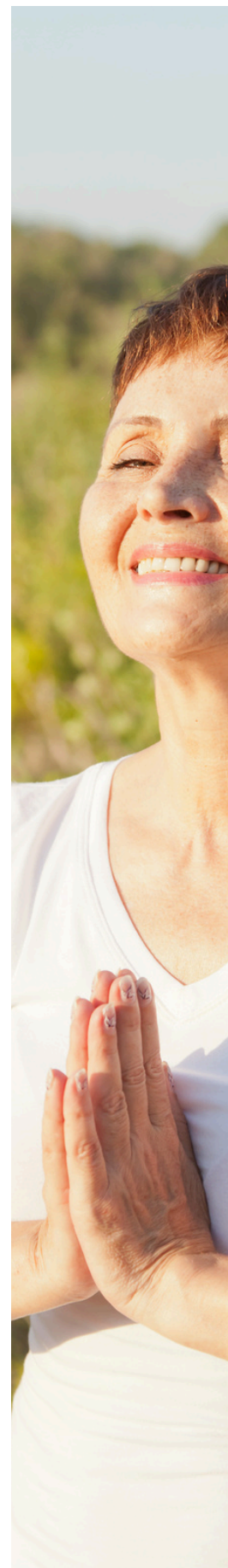
Lorsque le système nerveux reste en état d'alerte pendant trop longtemps, nous avons tendance à fonctionner presque exclusivement depuis le mental : nous analysons, nous anticipons, nous cherchons des solutions... mais nous ne percevons plus vraiment les signaux corporels qui indiquent que la tension est toujours là.

Cette pratique va te permettre d'observer, sans corriger ni interpréter, les zones de ton corps qui restent contractées. C'est cette capacité d'observation qui constitue la première étape de toute régulation intérieure.

Il ne s'agit pas ici de transformer quoi que ce soit en quelques minutes, mais simplement de rouvrir un espace de perception, à partir duquel un relâchement pourra progressivement s'opérer.

Si tu sens que la pression revient sans cesse malgré tes efforts et que tu ne veux plus attendre le craquage pour agir, je t'invite à réserver un Appel Clarté. Ce sera un temps pour faire le point ensemble et voir comment retrouver une stabilité durable, sans tout quitter, mais sans te trahir.

👉 Réserver mon [Appel Clarté](#)



Conclusion *et prochaine étape*

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

J'espère que cette première reconnexion à ton corps t'a permis de percevoir, même subtilement, qu'il existe une autre manière de traverser la pression que celle de simplement tenir.

Ce retour à tes sensations est souvent le point de départ d'un changement plus profond, celui qui permet de ne plus réagir uniquement en mode survie, mais de retrouver un espace intérieur plus stable à partir duquel choisir avec justesse.



Si tu souhaites continuer à explorer ces pratiques et recevoir régulièrement des ressources pour prendre soin de ton équilibre émotionnel et énergétique au quotidien, je t'invite à rejoindre ma newsletter.

[Les Lettres Souvereine](#)

Et d'ici là, tu peux garder en tête cette phrase :

"Je peux revenir à moi , même au coeur de la tempête."



07 67 50 28 76
contact@souvereine.fr
www.souvereine.fr