



SWITCH SOMATIQUE

Reconnecte-toi à ton corps
et passe à l'action sans
t'auto-saboter

FRANCKY LEMIERRE

SWITCH SOMATIQUE

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
Mot de l'auteur	4
INTRODUCTION	7
Pourquoi tu n'arrives pas à passer à l'action (et pourquoi ce n'est pas ta faute)	7
Ce qui se passe en toi (sans que tu le voies)	8
Ce que la tête ne peut pas résoudre	9
Et si tu laissais ton corps te montrer le chemin ?	9
PILIER 1 : Le Scan Somatique	11
Identifier précisément les signaux physiques du doute et de la paralysie – pour cesser de croire que c'est "juste dans ta tête"	11
FOCUS : Revenir à la source du blocage	12
REUSSITE RAPIDE : Le scan corporel express	13
POURQUOI ÇA MARCHE : le langage silencieux du corps	13
ÉTAPES DU SCAN SOMATIQUE	14
RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER	15
EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION	16
PLAN D'ACTION DU PILIER 1	16
PILIER 2 : Le Reset Nerveux	18
Apaiser instantanément le système nerveux pour sortir de l'état de gel mental (freeze mode)	18
FOCUS : Revenir à un état de sécurité intérieure	18
RÉUSSITE RAPIDE : Le Reset 60 secondes	19
POURQUOI ÇA MARCHE : désactiver l'alerte à sa source	20
ÉTAPES DU RESET NERVEUX	21
RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER	23
EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION	23
PLAN D'ACTION DU PILIER 2	23
PILIER 3 : L'Ancrage du Corps Leader	25
Apprendre à ressentir la bonne décision directement via le corps, sans tergiverser pendant des jours	25
FOCUS : Décider depuis un espace clair et incarné	26
REUSSITE RAPIDE : Active ton compas intérieur	26
POURQUOI ÇA MARCHE : l'intuition incarnée	27
ÉTAPES DE L'ANCRAGE DU CORPS LEADER	28
RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER	29
EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION	30
PLAN D'ACTION DU PILIER 3	30
PILIER 4 : L'Impulsion de 3 secondes	32
Transformer l'état de clarté en mouvement immédiat (sans que le mental ait le temps de freiner)	32

SWITCH SOMATIQUE

FOCUS : Enclencher l'action avant que le doute revienne	33
REUSSITE RAPIDE : Lancer une micro-action dans les 3 secondes	33
POURQUOI ÇA MARCHE : neuroplasticité et boucle de réassurance	34
ÉTAPES DE L'IMPULSION SOMATIQUE	35
RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER	36
EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION	36
PLAN D'ACTION DU PILIER 4	37
CONCLUSION	38
Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de connexion	38
Tu peux maintenant :	39
Ce n'est pas une transformation instantanée – c'est une pratique	39
Tu n'as pas besoin d'être "prêt". Tu es déjà en chemin.	40
Et maintenant ?	40
Intégration au quotidien	41
Plan Hebdo Switch Somatique (PDF)	42
Tableau Suivi 21 jours (Google Sheet)	42
Routine 5 minutes de recentrage (PDF)	43
Annexes – Ressources pratiques	44
Pilier 1 – Écoute & Observation	44
Pilier 2 – Apaisement & Réinitialisation	44
Pilier 3 – Décision & Clarté	44
Pilier 4 – Passage à l'action	45
Annexes Bonus – Intégration au quotidien	45

SWITCH SOMATIQUE

Mot de l'auteur

Je m'appelle Francky Lemierre. Et si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu connais cette sensation : ce moment où tu veux créer, entreprendre, lancer une idée — mais quelque chose en toi freine. Comme un mur invisible qui te retient sans que tu puisses vraiment l'expliquer.

J'ai connu ce mur. Longtemps.

Chez moi, il ne se présentait pas comme de la peur ou de la paresse. Il se camouflait derrière des listes de tâches interminables, des heures à peaufiner des détails inutiles, des recherches obsessionnelles de "la bonne stratégie". Bref : tout sauf du mouvement réel.

Je croyais que je n'étais "pas assez motivé". Ou que je manquais de discipline.

Mais plus je forçais, plus mon corps résistait.

Il y avait ce nœud au ventre quand je pensais publier sur les réseaux. Cette crispation dans les épaules quand j'ouvrais un document pour avancer. Ce souffle court quand j'imaginai les réactions des autres. Je pensais que c'était "dans ma tête" — mais en réalité, mon corps criait déjà stop.

Tout a changé le jour où j'ai découvert la théorie polyvagale, la cognition incarnée, les approches somatiques. J'ai compris que je n'étais pas bloqué mentalement. J'étais verrouillé physiquement.

Mon système nerveux considérait l'action comme une menace.

SWITCH SOMATIQUE

Et tant que je ne traitais pas ce niveau biologique, aucun effort mental ne pouvait me sortir de l'inertie.

Le **Switch Somatique** est né de cette prise de conscience. Et de mon expérience en tant que coach auprès de jeunes entrepreneurs, créateurs, freelances. Des personnes brillantes, passionnées, mais bloquées sans comprendre pourquoi.

J'ai développé cette méthode pour qu'elles puissent, comme moi, sortir de la paralysie — sans forcer, sans culpabiliser, sans “se motiver”. En réapprenant à dialoguer avec leur corps. En réactivant un état de sécurité intérieure à travers des micro-gestes, des ancrages, des impulsions simples mais puissantes.

Ce que tu vas découvrir ici, ce ne sont pas des recettes mentales ou des routines de productivité. Ce sont des outils corporels, concrets, physiologiquement ancrés. Ce sont des clés pour sortir du gel et retrouver ton élan naturel.

Ce livre n'a pas vocation à te convaincre. Il a vocation à te reconnecter.

Parce que ton corps sait déjà comment avancer. Il attend juste qu'on le laisse montrer le chemin.

Je ne veux pas que tu lises ce livre comme un manuel. Je veux que tu l'éprouves. Que tu le vives, en respirant, en bougeant, en écoutant. Que tu te réappropries cette intelligence intuitive qui vit en toi, et que tu as peut-être oubliée.

SWITCH SOMATIQUE

Et si tu ne retiens qu'une chose, que ce soit celle-ci : **tu n'as pas besoin de te battre contre toi-même pour avancer.**

Tu peux passer à l'action — naturellement, calmement, pleinement.

Avec clarté et respect,

Francky Lemierre

Créateur du Switch Somatique

INTRODUCTION

Pourquoi tu n'arrives pas à passer à l'action (et pourquoi ce n'est pas ta faute)

Tu n'es pas en train de lire ce livre par hasard.

Tu as sans doute des idées. Des projets. Des envies claires de créer, de proposer, de faire. Peut-être même un plan. Mais entre ce que tu veux faire — et ce que tu fais vraiment — il y a un vide. Une sorte de brouillard. Une inertie étrange, incompréhensible. Tu sais quoi faire, mais tu n'y vas pas. Tu te retrouves à tourner en rond, à repousser, à ruminer.

Et chaque jour qui passe alimente une question insidieuse :

Qu'est-ce qui cloche chez moi ?

La plupart du temps, on te répond : “Il te manque de la motivation”, “Tu procrastines”, “Il faut juste te discipliner un peu plus”.

On te parle de *mindset*, de *stratégie*, d'outils. Comme si tu avais un problème d'organisation, ou un manque de volonté.

Mais tu sais bien que ce n'est pas ça.

Ce n'est pas que tu ne veux pas.

Ce n'est pas que tu n'es pas capable.

C'est que **quelque chose en toi bloque, sans que tu comprennes pourquoi.**

SWITCH SOMATIQUE

Ce “quelque chose”, ce n’est pas une faiblesse. Ce n’est pas une erreur de ta part. C’est ton **système nerveux** qui fait son travail.

Quand tu t’apprêtes à poster une vidéo, à envoyer un mail, à lancer une offre, à prendre la parole... une part inconsciente de toi perçoit un **danger potentiel**. Pas un danger rationnel, mais une menace symbolique : le risque d’être jugé, rejeté, exposé. Et ton système nerveux, qui est conçu pour te protéger, déclenche une réponse automatique.

Tu n’es pas fainéant.

Tu n’es pas irrésolu.

Tu es simplement **en mode “freeze”**.

Ce qui se passe en toi (sans que tu le voies)

Voici ce qui se joue, de manière totalement invisible, mais très réelle :

- Ton **mental** entre en boucle d’analyse : “Et si ça ne marche pas ?”, “Et si je me ridiculise ?”, “Et si je devais attendre encore un peu ?”
- Ton **système nerveux** active une réponse défensive inconsciente: il t’empêche d’agir pour t’éviter une douleur perçue.
- Ton **corps** réagit : tensions, respiration bloquée, cœur serré, mains moites.
- Ton **impulsion** se fige. Tu perds le momentum. Et plus tu essaies de te convaincre, plus tu te contractes.

SWITCH SOMATIQUE

Résultat ? Tu t'auto-sabotes. Tu culpabilises. Et tu renforces, malgré toi, la boucle du doute.

Ce n'est pas un défaut. C'est un **mécanisme biologique**.

Et tant que tu ne t'adresses pas à ce niveau-là — **le niveau somatique**, celui du corps — tu continueras à forcer dans le vide.

Ce que la tête ne peut pas résoudre

Beaucoup de méthodes de productivité ou de développement personnel partent du principe que tout se passe dans la tête. On te dit : “Change tes pensées”, “Visualise ton succès”, “Affirme-toi”, “Pose tes objectifs SMART”. Le problème, c'est que **la tête n'agit pas seule**.

Tu peux très bien te dire “je veux faire ce projet”, et rester figé.

Tu peux lire tous les livres de mindset, et ne pas oser appuyer sur “publier”.

Pourquoi ? Parce que ton système nerveux n'a pas reçu le signal de sécurité dont il a besoin pour passer à l'action. Et c'est là que tout change.

Et si tu laisses ton corps te montrer le chemin ?

Ce livre ne va pas te demander de penser plus fort.

Il va t'inviter à ressentir plus finement.

Il va t'apprendre à reconnaître les signaux que ton corps t'envoie.

À comprendre comment ton système nerveux fonctionne — et comment le ramener à un état de calme.

À utiliser ton souffle, ton mouvement, ta posture pour sortir du gel, **sans forcer**.

SWITCH SOMATIQUE

À transformer une idée floue en impulsion claire.

À agir, sans t'arracher à toi-même.

C'est ça, le **Switch Somatique** : un changement de canal.

Tu cesses de tout passer par la tête — et tu redonnes au corps sa place de guide.

Ce n'est pas une méthode théorique. C'est une pratique.

Un art du micro-mouvement. Une manière de retrouver ton élan, pas en te poussant, mais en **te libérant**.

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir un chemin en quatre étapes.

Quatre piliers concrets, simples, puissants, qui t'aideront à :

1. Identifier les signaux corporels du doute (Pilier 1)
2. Apaiser ton système nerveux en quelques secondes (Pilier 2)
3. Reconnecter à ton intuition d'action (Pilier 3)
4. Lancer une impulsion immédiate avant que le mental reprenne la main (Pilier 4)

Tu n'as pas besoin d'être "guéri" pour avancer.

Tu as juste besoin d'apprendre à écouter ce qui en toi sait déjà quoi faire.

Bienvenue dans ce voyage de retour à ton intelligence incarnée.

SWITCH SOMATIQUE

PILIER 1 : Le Scan Somatique

Identifier précisément les signaux physiques du doute et de la paralysie – pour cesser de croire que c’est “juste dans ta tête”



SWITCH SOMATIQUE

FOCUS : Revenir à la source du blocage

Quand tu ne passes pas à l'action, ton premier réflexe est peut-être de te dire : *“Je dois clarifier mes priorités”, “Je dois mieux m’organiser”, “Je dois me forcer un peu”*.

Mais si tu écoutes attentivement, tu remarqueras qu’avant même que ta tête s’emballe... ton **corps a déjà réagi**.

Tu ressens peut-être :

- une lourdeur dans la poitrine,
- un nœud dans le ventre,
- une crispation dans les épaules,
- ou un flottement, comme une perte de centre.

Ces signaux ne sont pas aléatoires. Ce sont des **informations brutes**, envoyées par ton système nerveux, pour te protéger d’un risque perçu (rejet, critique, échec, visibilité...).

Mais tant que tu ne sais pas les identifier, tu restes prisonnier de leur effet sans pouvoir agir dessus. C’est comme tenter de désactiver une alarme sans savoir d’où vient le son.

Le premier pas vers la sortie du gel, c’est donc **d’apprendre à ressentir consciemment ce que ton corps te dit** — et à le traduire.

SWITCH SOMATIQUE

C'est le rôle du **Scan Somatique**.

REUSSITE RAPIDE : Le scan corporel express

→ Dès maintenant, prends 2 minutes.

Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Respire. Et observe ton corps.

- Où est-ce que ça bloque ?
- Quelle partie est tendue, serrée, nouée, figée ?
- Est-ce que c'est chaud, froid, contracté, vide ?
- Si tu devais mettre un mot : est-ce de la peur ? De la honte ? De l'hésitation ?

Tu n'as rien à "changer". Juste à observer.

Ce simple geste est un **acte de reconnaissance intérieure**.

Il interrompt la boucle mentale, et te reconnecte à ton réel.

POURQUOI ÇA MARCHE : le langage silencieux du corps

Ton système nerveux autonome (celui qui gère tes réactions automatiques) réagit **avant même que tu sois conscient de ce qui se**

SWITCH SOMATIQUE

passé. C'est un mécanisme de protection ancré dans l'évolution : il détecte les signaux de danger et agit immédiatement pour t'en éloigner.

- Selon la **théorie polyvagale** (Stephen Porges), ces réponses corporelles (freeze, tension, oppression) sont des tentatives de te mettre en sécurité.
- En **reconnaissant ces signaux**, tu désactives en partie le mode "survie" et tu reconnectes ton cortex préfrontal (la zone de clarté et de décision).
- Cela te permet de **reprendre du pouvoir** sur ton état, sans avoir besoin de "penser plus fort".

Tant que tu ignores ton corps, il reste en mode alerte.

Mais dès que tu l'écoutes, **il commence à se détendre.**

ÉTAPES DU SCAN SOMATIQUE

Tu peux faire ce scan en 2 minutes ou en version plus longue (5 à 10 min).

Voici comment :

➤ Étape 1 : Installe-toi dans le calme

Assieds-toi, ou tiens-toi debout les pieds bien ancrés. Ferme les yeux.

Respire profondément trois fois.

SWITCH SOMATIQUE

➤ Étape 2 : Observe ton corps, zone par zone

- Commence par la tête, puis descends lentement vers la gorge, les épaules, la poitrine, le ventre, le dos, les bras, les jambes.
- À chaque zone, demande-toi : *Y a-t-il une tension ici ? Une sensation ? Une absence ?*

➤ Étape 3 : Donne une forme et un mot à ce que tu ressens

- Où est la sensation principale ?
- Quelle forme ça prend ? (picotement, chaleur, froid, bloc, vide...)
- Quelle émotion y est associée ? (peur, incertitude, honte, attente...)

➤ Étape 4 : Note ce que tu ressens

Prends une minute pour noter tes observations, sans analyser. Ce sont des données précieuses pour les prochaines étapes.

RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER

- [Fiche "Scan Somatique Express"](#) : Un document simple avec les zones à observer, des exemples de sensations, et un espace de notes.

SWITCH SOMATIQUE

EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION

Beaucoup de jeunes entrepreneurs se disent : “*Je n’ai pas confiance en moi*”, ou “*Je n’arrive pas à me lancer*”. Mais ce qu’ils ressentent réellement, c’est souvent **une boule dans le ventre à l’idée de publier**, une gorge serrée quand ils pensent à se montrer, ou une fatigue soudaine dès qu’un projet avance.

Ces sensations sont interprétées comme de la “flemme” ou du “syndrome de l’imposteur” — alors qu’elles sont en réalité **des signaux corporels non reconnus**. En les nommant, en les localisant, ils réalisent que ce n’est pas un “problème mental”, mais **un mécanisme de protection corporel**. Et ça change tout.

PLAN D’ACTION DU PILIER 1

PLAN :

Commence chaque journée avec un mini scan. C’est ton point de contact avec ton état réel.

ÉLIMINER :

Arrête de chercher la cause de ton blocage uniquement dans ta tête. Ce n’est pas là que ça commence.

REEMPLACER :

Remplace l’analyse mentale par une écoute corporelle régulière et simple.

SWITCH SOMATIQUE

CRÉER :

Crée une habitude quotidienne de reconnexion somatique. En 2 minutes, tu peux retrouver un centre et ouvrir la voie à l'action.

Prochain pilier : Le Reset Nerveux – on y verra comment **apaiser rapidement ton système nerveux** pour sortir de l'état de gel et relancer l'élan.

SWITCH SOMATIQUE

PILIER 2 : Le Reset Nerveux

Apaiser instantanément le système nerveux pour sortir de l'état de gel mental (freeze mode)



FOCUS : Revenir à un état de sécurité intérieure

SWITCH SOMATIQUE

Tu as maintenant identifié les signaux corporels du doute. Tu sais qu'ils ne sont pas "dans ta tête", mais dans ton système nerveux.

Mais que faire une fois que tu les as reconnus ?

C'est ici que commence le Reset Nerveux.

Il ne suffit pas de savoir que ton corps est tendu. Il faut lui offrir une **expérience concrète de sécurité**. Car tant que ton système nerveux reste en alerte, tu peux avoir toutes les bonnes idées du monde – tu n'agiras pas.

Le Reset Nerveux est une pratique simple, rapide, physique, qui permet à ton système de sortir du mode **freeze, fight** ou **flight...** pour revenir à un état de **calme actif**.

C'est le point de bascule : celui où tu reprends contact avec ta vitalité.

RÉUSSITE RAPIDE : Le Reset 60 secondes

Voici une séquence simple que tu peux faire à tout moment.

Objectif : réactiver ton système nerveux parasympathique (celui de la détente, de la clarté, de l'élan naturel).

La séquence :

1. **Respiration carrée & Respiration d'Ancre** : inspire 4 sec – bloque 4 sec – expire 4 sec – bloque 4 sec. (x3 cycles). Si tu veux aller plus loin, termine par 3 respirations profondes en expirant longuement pour renforcer l'effet d'ancrage.

SWITCH SOMATIQUE

2. **Tapotement léger sur les bras** (auto-hug, comme si tu berçais ton système nerveux).
3. **Trois pressions du pied au sol**, lentement, pour t'ancrer dans le présent.
4. **Relâchement conscient des épaules**, comme si tu faisais fondre une tension.

En moins d'une minute, ton système bascule. Ce n'est pas une "technique magique" : c'est de la **physiologie appliquée**.

POURQUOI ÇA MARCHE : désactiver l'alerte à sa source

Ton système nerveux fonctionne comme un radar. Il scanne en permanence ton environnement et ton corps à la recherche de signaux de danger... ou de sécurité.

Quand tu es tendu, figé, crispé, il interprète cela comme un signal de menace.

Mais quand tu respires profondément, que tu bouges avec douceur, que tu t'ancres dans le sol, il reçoit un message clair : **"Tout va bien. Tu peux avancer."**

D'un point de vue neuroscientifique :

SWITCH SOMATIQUE

- La respiration carrée calme l'amygdale (centre de la peur) et renforce l'équilibre du système nerveux.
- La respiration d'ancrage, avec ses expirations prolongées, stimule directement le nerf vague et déclenche la réponse de sécurité.
- Le tapotement crée un effet de réassurance corporelle (comme une présence sécurisante).
- L'ancrage plantaire stimule la proprioception et reconnecte au présent.
- Le relâchement conscient libère le nerf vague dorsal, impliqué dans le gel.

En combinant ces éléments, tu offres à ton corps une **preuve sensorielle de sécurité**. Et c'est ça qui ouvre la voie à l'action.

ÉTAPES DU RESET NERVEUX

Voici comment intégrer cette pratique à ta routine quotidienne (ou chaque fois que tu sens le gel monter).

➤ Étape 1 : Interrompre le mental

Dès que tu sens que tu bloques, que tu hésites, ou que tu veux fuir une tâche → stoppe-toi.

Tu n'as pas besoin de réfléchir plus. Tu as besoin de bouger différemment.

➤ Étape 2 : Respiration carrée + Respiration d'ancrage

Assieds-toi ou tiens-toi droit, épaules détendues.

SWITCH SOMATIQUE

- Inspire par le nez 4 secondes
- Garde l'air 4 secondes
- Expire doucement 4 secondes
- Garde les poumons vides 4 secondes
(recommence 3 fois)

Puis termine par **3 respirations profondes** : inspire normalement, et expire longuement en imaginant tes racines descendre dans le sol.

➤ **Étape 3 : Tapotement apaisant**

Croise les bras comme pour te faire un câlin. Tapote doucement tes biceps ou tes épaules, en alternance gauche-droite. Envoie à ton corps un message de douceur.

➤ **Étape 4 : Ancrage plantaire**

Pieds nus ou en chaussettes, presse lentement chaque pied au sol, en conscience. Ressens le contact. Répète trois fois. Tu es là.

➤ **Étape 5 : Relâchement des épaules**

Inspire. Puis, à l'expire, laisse tomber les épaules. Comme si tu déposais un poids invisible. Ressens l'effet immédiatement.

SWITCH SOMATIQUE

RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER

- [Fiche “Reset 60s” \(PDF\)](#) : schéma de la séquence + rappels clés
- [Guide Respiration d’Ancrage \(PDF\)](#) : approfondissement sur la respiration comme outil d’ancrage

EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D’APPLICATION

Nombreux sont ceux qui préparent un message à envoyer, un appel à faire, une vidéo à poster... et se retrouvent figés juste avant d’appuyer sur “envoyer”.

En appliquant le Reset 60s, ils créent une coupure dans la boucle de paralysie. En une minute, la respiration s’ouvre, le cœur ralentit, la clarté revient. Ce n’est pas un boost euphorique, mais une **stabilisation intérieure**.

Et souvent, l’action suit naturellement.

PLAN D’ACTION DU PILIER 2

PLAN :

Installe un Reset chaque fois que tu bloques. Il ne faut pas “pousser plus”, mais revenir au calme.

ÉLIMINER :

Stoppe les injonctions internes du type “allez, bouge-toi !” – elles aggravent le gel.

SWITCH SOMATIQUE

REEMPLACER :

Remplace-les par un ancrage corporel doux, efficace, rapide.

CRÉER :

Crée un rituel de Reset personnel. Plus tu pratiques, plus ton système apprend à se réguler seul.

➡ Le Reset, ce n'est pas "prendre une pause". C'est **reprendre ton pouvoir nerveux**. Et quand ton système redevient un allié... l'élan revient sans effort.

SWITCH SOMATIQUE

PILIER 3 : L'Ancrage du Corps Leader

*Apprendre à ressentir la bonne décision directement via le corps,
sans tergiverser pendant des jours*



SWITCH SOMATIQUE

FOCUS : Décider depuis un espace clair et incarné

Tu as peut-être déjà vécu cette sensation : tu sens que tu dois prendre une décision — poster ou pas, lancer ou attendre, dire oui ou non — mais tu passes des heures (ou des jours) à tourner autour.

Plus tu y penses, plus tu te perds.

Tu analyses. Tu imagines tous les scénarios possibles. Tu fais des listes de pour et de contre. Et au final, tu restes figé. Ce n'est pas un manque de logique : c'est un **excès de contrôle mental**. Ton corps, lui, savait probablement déjà. Mais tu ne l'as pas écouté.

L'objectif de ce pilier, c'est de t'aider à **laisser ton corps décider**.

Car en réalité, ton système nerveux a déjà scanné l'environnement, ton passé, ta capacité du moment... et il **sait** si c'est le bon moment. Il le sait **avant** que tu puisses l'expliquer.

L'outil que tu vas découvrir ici, c'est le **Compas Corporel**.

REUSSITE RAPIDE : Active ton compas intérieur

Exercice express (3 minutes) :

1. Pense à une décision précise que tu repousses (ex : "Est-ce que je poste cette idée aujourd'hui ?")
2. Ferme les yeux. Visualise-toi en train de le faire.

SWITCH SOMATIQUE

3. Observe ce que ton corps ressent : est-ce **léger** ou **lourd** ? **Ouvert** ou **contracté** ?
4. Demande-toi : est-ce que ça me fait dire “oui”, “non”, ou “pas maintenant” ?

Tu viens de consulter ton corps.

Et la réponse est souvent beaucoup plus claire que toutes les analyses mentales que tu pourrais faire.

POURQUOI ÇA MARCHE : l'intuition incarnée

Le corps capte les signaux du réel **avant la tête**. Il sent l'alignement, le danger, l'élan. C'est ce qu'on appelle l'**intuition somatique**.

- Selon les recherches en **cognition incarnée**, ton état physique influence directement ta perception de la réalité.
- Des études ont montré que des décisions prises depuis un **état corporel calme et détendu** sont plus justes que celles prises dans l'agitation mentale.
- Le **système nerveux autonome** filtre les informations selon des critères inconscients mais pertinents (énergie disponible, mémoire émotionnelle, charge mentale...).

SWITCH SOMATIQUE

En t'entraînant à écouter ton compas corporel, tu développes une **boussole de clarté intégrée**. Tu ne choisis plus “contre toi” – tu choisis **avec toi**.

ÉTAPES DE L'ANCRAGE DU CORPS LEADER

Voici comment pratiquer le compas corporel au quotidien, et l'intégrer comme outil de décision.

➤ **Étape 1 : Formule une question claire**

Ex : “Est-ce que je lance ce projet maintenant ?” ou “Est-ce que je dis oui à cette collaboration ?”

Ne reste pas dans le flou. Ton corps répond mieux à une formulation précise.

➤ **Étape 2 : Connecte-toi à ton corps**

Assieds-toi calmement. Ferme les yeux. Respire profondément.

Fais un mini Reset si besoin (cf. Pilier 2).

➤ **Étape 3 : Visualise-toi en train d'agir**

Imagine que tu dis oui. Que tu fais cette action. Que tu appuies sur “publier”, que tu dis “ok”, que tu y vas.

SWITCH SOMATIQUE

➤ Étape 4 : Observe les signaux somatiques

- Sensation de **légèreté** ? d'**expansion** ? de **stabilité** ? → C'est probablement un OUI.
- Sensation de **contraction**, de **gêne**, de **pression** ? → C'est peut-être un NON.
- Sensation de **confusion**, d'**oscillation**, d'**hésitation floue** ? → C'est souvent un "PAS MAINTENANT".

➤ Étape 5 : Valide par écrit

Note :

- La décision formulée
- La sensation physique
- Le message associé

Cela renforce l'apprentissage, et développe ton vocabulaire intérieur.

RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER

- [Fiche "Compas corporel"](#) : avec les 3 grandes réponses somatiques et leur ressenti typique

SWITCH SOMATIQUE

- [Tableau de lecture des signaux](#) : pour t'aider à identifier clairement ce que tu ressens
- [Journal "décision incarnée"](#) : une page à remplir après chaque scan pour ancrer le processus

EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION

De nombreux créateurs passent des jours à hésiter entre deux idées, deux projets, deux options.

Mais lorsqu'ils ferment les yeux, se posent, et visualisent l'un ou l'autre chemin... **le corps réagit immédiatement.** Ils sentent une ouverture, un soulagement, un oui silencieux. Ou au contraire, une tension vague mais persistante. Cette **information intérieure** devient alors leur guide. Et la décision se prend **sans lutte.**

PLAN D'ACTION DU PILIER 3

PLAN :

Avant toute décision importante → consulte ton compas. Il est toujours disponible.

ÉLIMINER :

Arrête de chercher la meilleure décision dans ta tête. Elle ne peut pas tout trier seule.

SWITCH SOMATIQUE

REEMPLACER :

Remplace la logique mentale par une écoute sensorielle plus fine et rapide.

CRÉER :

Crée une routine de prise de décision somatique. En 3 minutes, tu gagnes des heures de tergiversation.

➡ En apprenant à t'appuyer sur ton corps pour décider, tu développes **une forme d'autorité intérieure naturelle**. Tu n'agis plus par "il faut", mais par "c'est juste". Et ça change tout.

SWITCH SOMATIQUE

PILIER 4 : L'Impulsion de 3 secondes

Transformer l'état de clarté en mouvement immédiat (sans que le mental ait le temps de freiner)



SWITCH SOMATIQUE

FOCUS : Enclencher l'action avant que le doute revienne

Tu as fait un scan.

Tu as régulé ton système nerveux.

Tu as consulté ton compas corporel et tu ressens un vrai "oui".

Mais... tu ne passes pas encore à l'action.

Pourquoi ?

Parce qu'entre le moment où ton corps dit "*c'est le bon moment*", et celui où tu *fais réellement quelque chose*, il y a une **fenêtre de 3 secondes**. Si tu ne bouges pas dans cette fenêtre, ton mental reprend le dessus.

Il se remet à douter. À ralentir. À te faire croire que ce n'est pas encore tout à fait le bon moment.

Ce pilier t'apprend à utiliser cette fenêtre à ton avantage. À **agir immédiatement après la clarté**, avant que ton système de protection ne revienne bloquer le mouvement.

C'est le principe de l'**impulsion de 3 secondes**.

REUSSITE RAPIDE : Lancer une micro-action dans les 3 secondes

La prochaine fois que tu sens en toi un "ok, je suis prêt", fais **immédiatement une action concrète**.

SWITCH SOMATIQUE

Pas une action parfaite.

Pas une action complète.

Juste le premier geste physique qui concrétise ta décision.

Exemples :

- Tu viens de sentir que tu dois publier → ouvre l'application
- Tu viens de décider d'envoyer un message → écris "Salut, j'avais envie de te proposer..."
- Tu veux lancer un projet → ouvre un fichier vide, nomme-le, écris la première idée

Fais-le dans les 3 secondes.

Pas après. Pas "tout à l'heure".

Maintenant.

POURQUOI ÇA MARCHE : neuroplasticité et boucle de réassurance

Ton cerveau est plastique : il se modèle selon ce que tu répètes.

Chaque fois que tu ressens un élan et que tu ne bouges pas, tu renforces le **circuit de doute et de protection.**

SWITCH SOMATIQUE

Mais chaque fois que tu ressens un élan **et que tu bouges immédiatement**, tu crées une nouvelle **association positive** : “quand j’écoute mon corps → je passe à l’action → il ne se passe rien de grave”.

C’est comme créer un **pont entre intention et incarnation**.

Et plus tu répètes cette impulsion de 3 secondes, plus le passage à l’action devient **naturel, rapide, fluide**.

ÉTAPES DE L’IMPULSION SOMATIQUE

Voici comment ancrer ce réflexe dans ton quotidien.

➤ Étape 1 : Ralentis avant

Commence par créer un espace intérieur de clarté (scan + reset + compas). L’impulsion ne vient jamais d’un stress. Elle vient d’un calme.

➤ Étape 2 : Reconnais le signal “ok c’est bon”

Tu ressens une détente, une envie douce, un “je le sens”. Ce moment est crucial.

➤ Étape 3 : Agis en moins de 3 secondes

Fais un **geste physique**, pas mental.

Ouvre une page, appuie sur “envoyer”, commence le script, clique sur “publier”.

SWITCH SOMATIQUE

➤ Étape 4 : Ne cherche pas à “finir”

Ce n'est pas une tâche entière. C'est **le démarrage**. Ce mouvement valide ton élan. Et enclenche naturellement les suivants.

➤ Étape 5 : Répète souvent

C'est une pratique. Un entraînement. Tu conditionnes ton corps à **associer l'élan intérieur à une mise en mouvement extérieure**.

RESSOURCES À IMPRIMER / UTILISER

- [Liste “25 impulsions rapides à faire maintenant”](#)
→ Idées d'actions concrètes à déclencher dès que tu sens l'appel
- [Fiche “3s Reflex”](#)
→ À coller au mur, sur ton bureau, ou ton fond d'écran : “Clarté ? → Bouge dans les 3 secondes”

EXEMPLE GÉNÉRALISÉ D'APPLICATION

Beaucoup de jeunes entrepreneurs ressentent une clarté : “Ce projet, c'est le bon.” Mais ils attendent. Ils veulent “encore un peu réfléchir”, “se sentir prêts”. Et au bout de 48h, l'élan est parti. L'idée refroidit. Le doute reprend la main.

À l'inverse, ceux qui apprennent à **transformer la clarté en action immédiate**, même minuscule, enclenchent une dynamique puissante.

SWITCH SOMATIQUE

Ils n'ont pas besoin d'être motivés. Ils avancent, un petit pas après l'autre, sans se perdre.

PLAN D'ACTION DU PILIER 4

PLAN :

À chaque clarté somatique → enclenche une action **dans les 3 secondes**.

ÉLIMINER :

Arrête de chercher à “finir une tâche”. L'élan ne dépend pas de l'achèvement, mais du **lancement**.

REEMPLACER :

Remplace le besoin de préparation par un micro-mouvement d'initiation.

CRÉER :

Crée un réflexe corporel : dès que tu sens un oui → **tu bouges**. Même un petit geste. C'est lui qui ouvre la voie.

➡ Ce pilier est le **dernier verrou**. Celui qui transforme ton intériorité en action vivante.

Pas dans une lutte. Mais dans un accord profond entre toi... et toi-même.

CONCLUSION

Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de connexion

Tu es arrivé jusqu'ici. Et si tu as tout lu – ou même simplement expérimenté l'un des piliers – tu as sans doute déjà senti quelque chose bouger.

Peut-être pas une révolution extérieure. Mais un déplacement intérieur.

Une forme de clarté plus calme.

Une façon différente de ressentir ton corps.

Un regard plus doux sur ce que tu appelais "procrastination".

Tu as découvert que ton blocage ne venait pas d'un manque de motivation, ni d'un défaut personnel. Il venait d'un système nerveux qui cherchait à te protéger. D'un corps qui disait : *"je ne me sens pas en sécurité pour agir"*.

Et tu as appris que pour sortir de cette boucle, il ne faut pas forcer. Il faut **écouter. Apaiser. Ressentir. Bouger.**

Pas pour produire. Pas pour "réussir".

Mais pour **redevenir souverain** de ton propre mouvement.

SWITCH SOMATIQUE

Le Switch Somatique, ce n'est pas une méthode à suivre. C'est une porte à pousser.

Tu peux maintenant :

- ✓ Reconnaître les signaux de gel dès qu'ils apparaissent
- ✓ Apaiser ton système nerveux sans dépendre de ta volonté
- ✓ Sentir si une décision est juste pour toi, sans passer par 100 analyses
- ✓ Agir dans les 3 secondes qui suivent la clarté, sans te perdre en justifications

Et tout cela, **sans t'arracher à toi-même.**

Ce n'est pas une transformation instantanée – c'est une pratique

Ne te dis pas : "Je dois faire tout ça tous les jours". Ce n'est pas le but. Mais choisis un outil. Un seul. Et commence à l'ancrer dans ton quotidien.

- Un scan chaque matin
- Un reset quand tu bloques
- Un compas avant une décision
- Une impulsion de 3 secondes après chaque élan

SWITCH SOMATIQUE

Répété doucement, cela deviendra ton nouveau réflexe.

Tu n’as pas besoin d’être “prêt”. Tu es déjà en chemin.

Ce livre ne t’a pas appris à devenir quelqu’un d’autre.

Il t’a aidé à te reconnecter à ce que tu sais déjà.

À cette intelligence physique, vivante, instinctive, qu’on t’a rarement appris à écouter.

Et si tu te demandes : “Est-ce que je suis capable de le faire ?” — je te réponds ceci :

Tu n’as pas besoin d’être capable. Tu as juste besoin d’oser bouger dans ta vérité.

Ton corps sait comment avancer.

Il a juste besoin que tu lui laisses la main.

Et maintenant ?

Ne te dis pas “je le ferai demain”.

Reviens à ton corps. Ressens.

Et dans les 3 prochaines secondes...

fais quelque chose. N’importe quoi. Mais bouge.

C’est ce premier pas qui change tout.

Intégration au quotidien

Lire un livre et comprendre les principes est une étape précieuse. Mais la véritable transformation ne se produit que lorsque l'on ancre ces gestes dans sa vie quotidienne.

C'est là que beaucoup abandonnent : non pas par manque de volonté, mais parce qu'ils n'ont pas de structure claire pour s'organiser, pratiquer et garder le cap.

C'est exactement ce que cette section t'apporte : des ressources pratiques pour que le Switch Somatique devienne un réflexe naturel, intégré à ton rythme de vie, sans effort supplémentaire.

Ici, tu trouveras :

- Un plan hebdomadaire pour organiser tes pratiques avec simplicité,
- Un suivi visuel sur 21 jours pour maintenir la régularité et voir tes progrès,
- Une routine express de 5 minutes qui tient dans ta poche et t'accompagne partout.

L'idée n'est pas de faire plus, mais de rendre tes pratiques plus fluides, plus constantes, et plus présentes dans ton quotidien.

Petit à petit, ces micro-rituels s'installent en toi, jusqu'à devenir une seconde nature.

C'est la clé de la durabilité : transformer l'exceptionnel en habitude.

SWITCH SOMATIQUE

[Plan Hebdo Switch Somatique \(PDF\)](#)

Un modèle simple pour organiser tes pratiques semaine après semaine. Tu y trouveras :

- Des espaces pour planifier tes scans, resets, respirations d'ancrage,
- Un rappel des gestes rapides à intégrer dans ta journée,
- Une trame flexible qui s'adapte à ton emploi du temps.

➡ Idéal pour garder une vision claire et équilibrée de tes pratiques.

[Tableau Suivi 21 jours \(Google Sheet\)](#)

Un tracker visuel pour rester constant et mesurer tes progrès.

- Chaque jour, coche si tu as réalisé tes micro-pratiques,
- Observe comment la régularité agit sur ton énergie et ta clarté,
- Transforme la discipline en motivation grâce au suivi visuel.

➡ 21 jours, c'est le temps minimum pour commencer à installer une nouvelle habitude dans ton système.

SWITCH SOMATIQUE

[Routine 5 minutes de recentrage \(PDF\)](#)

Une séquence condensée de gestes clés, utilisable partout (bureau, transports, avant un rendez-vous important).

- Respiration express,
- Reset 60s,
- Micro-ancrage corporel.

➡ Un kit de secours à garder dans ta poche pour t'assurer de rester centré même dans les journées les plus chargées.

Ces trois ressources forment ton kit d'ancrage quotidien. Simples, rapides, concrètes, elles t'aident à passer de l'intention à l'action, et à transformer chaque jour en une opportunité d'incarnation.

SWITCH SOMATIQUE

Annexes – Ressources pratiques

Tu trouveras ici, regroupées au même endroit, toutes les ressources mentionnées dans le livre.

Elles sont conçues pour t'aider à passer directement à l'action et à intégrer les pratiques dans ton quotidien.

Elles sont simples, concrètes, et directement utilisables : fiches PDF, trames guidées, mémos à garder sous la main. L'idée n'est pas d'en faire plus, mais de rendre tes gestes plus fluides, plus constants, et donc plus efficaces.

➡ Reviens souvent à cette section. Elle est comme ta "boîte à outils" personnelle. Tu y trouveras toujours de quoi t'ancrer, t'apaiser, décider avec clarté et passer à l'action

Pilier 1 – Écoute & Observation

- [Scan somatique express \(PDF\)](#)

Pilier 2 – Apaisement & Réinitialisation

- [Reset 60s : Le rituel d'apaisement rapide \(PDF\)](#)
- [Guide Respiration Ancrage \(PDF\)](#)

Pilier 3 – Décision & Clarté

- [Compas Corporel \(PDF\)](#)
- [Tableau de lecture des signaux somatiques \(PDF\)](#)

SWITCH SOMATIQUE

- [Journal Décision Incarnée \(PDF\)](#)

Pilier 4 – Passage à l'action

- [25 impulsions rapides à faire maintenant \(PDF\)](#)
- [Mémo "3s Reflex" \(PDF\)](#)

Annexes Bonus – Intégration au quotidien

Ces ressources sont là pour transformer tes pratiques en habitudes durables.

- [Plan Hebdo Switch Somatique \(PDF\)](#)
- [Tableau Suivi 21 jours \(Google Sheet\)](#)
- [Routine 5 minutes de recentrage \(PDF\)](#)