



SPÉCIAL JOURNÉES SURCHARGÉES

Le Guide SOS

Décharger ton système nerveux en moins de 3 minutes chrono

3 PROTOCOLES D'URGENCE

Par Maryne

@MARYNE_YOGA_NATURO_FEMMES



La vérité sur ton épuisement

Si tu es en train de lire ce guide, c'est que tu te sens fatiguée, peut-être même au bout du rouleau.

Tu as l'impression de courir partout toute la journée, ton ventre est gonflé, et tu accumules toutes tes tensions dans ton dos et tes cervicales. Tu fonctionnes en mode robot pour tenir le coup, et le soir, impossible de déconnecter.

On te répète partout : « Prends soin de toi. »

Mais comment faire quand on manque déjà de temps et qu'on ne sait même plus par quoi commencer ?

Je veux que tu saches une chose : ce n'est pas un manque de volonté, et ce n'est pas dans ta tête.

Ce que tu ressens, c'est simplement ton corps qui est resté bloqué en mode alerte pour essayer de te protéger. Quand tu es dans cet état, inutile de te dire « calme-toi » de force. Il faut utiliser le langage que ton corps comprend : le corps vers le cerveau.

Voici tes 3 petits protocoles d'urgence. Moins de 3 minutes chacun.

Pas besoin de tapis, pas de tenue particulière, pas besoin de faire le vide dans ta tête. Tu peux les faire au bureau, dans ta voiture, ou juste avant de retrouver tes proches pour couper avec ta journée.



PROTOCOLE 1

Le Soupir Cyclique

Pour relâcher instantanément la pression et détendre le diaphragme

DURÉE : 1 MIN 30

- 1 Inspire à fond par le nez pour remplir tes poumons.
- 2 Tout de suite après, sans souffler, reprends une toute petite inspiration rapide par le nez pour aller chercher le fond de tes poumons.
- 3 Expire lentement, très lentement, par la bouche ouverte, en laissant sortir un long soupir de soulagement (« Haaaa »). Ta phase d'expiration doit être deux fois plus longue que l'inspiration.
- 4 Répète cela 3 à 5 fois d'affilée.

Un coup de stress avant une réunion ? C'est ton réflexe.



PROTOCOLE 2

Le Reset Oculaire

Pour libérer les tensions de la nuque, du dos et apaiser le mental

DURÉE : 2 MIN

- 1 Installe-toi bien droite, la tête droite face à toi. Pendant cet exercice, ton visage reste fixe, tu ne dois pas bouger la tête.
- 2 Sans bouger le visage, fais des mouvements de va-et-vient avec tes yeux : regarde tout en haut, puis tout en bas, lentement. Répète ce mouvement haut/bas plusieurs fois de suite, très calmement.
- 3 Fais ensuite la même chose de droite à gauche : déplace tes yeux lentement le plus loin possible vers la droite, puis vers la gauche. Répète ce mouvement droite/gauche plusieurs fois de suite, toujours très lentement.
- 4 Prends une grande respiration pour terminer. Tu vas rapidement ressentir un soupir, un bâillement ou le besoin de déglutir, signe que la pression redescend.

Les yeux fatigués ou la nuque raide en cours de journée ? C'est ton réflexe.



PROTOCOLE 3

Le Shaking Somatique

Pour évacuer le stress de la journée et remettre du mouvement

DURÉE : 3 MIN

- 1 Mets-toi debout, les pieds bien ancrés dans le sol, de la largeur de tes épaules. Relâche tes genoux, ne reste pas hyper-tendue ou bloquée.
- 2 Ferme les yeux et commence à créer un petit rebond léger dans tes genoux.
- 3 Laisse ce mouvement se propager : secoue tes mains, tes poignets, tes épaules. Relâche ta mâchoire, laisse ta bouche légèrement ouverte pour libérer les tensions du visage.
- 4 Fais cela pendant 2 à 3 minutes en respirant naturellement. Si des soupirs viennent, laisse-les sortir.

Une journée difficile, du mal à couper le soir ? C'est ton réflexe — avant de passer la porte de chez toi.

Ton plan d'action au quotidien

Ce guide a de la valeur si tu te l'appropries, à ton rythme et sans te rajouter une contrainte de plus :

Un coup de stress avant une réunion ?

» *Protocole 1 · Le Soupir Cyclique*

Les yeux fatigués ou la nuque raide en cours de journée ?

» *Protocole 2 · Le Reset Oculaire*

Une journée difficile, du mal à couper le soir ?

» *Protocole 3 · Le Shaking (avant de
passer la porte de chez toi)*

Garde cette page sous la main — un signet, une capture d'écran, une impression sur le frigo.

Pour aller plus loin...

Tu as maintenant les clés d'urgence pour apaiser les moments de tension.

Mais pour aller plus loin, pour ne plus simplement agir dans l'urgence mais reprogrammer ton corps en profondeur et retrouver une vraie liberté au quotidien, nous devons travailler sur la durée.

C'est ce que nous faisons ensemble, pas à pas et avec beaucoup de bienveillance, au cœur de mon accompagnement individuel de 3 mois :

Respire

Si tu ressens le besoin d'être épaulée pour te réapproprier ton corps et retrouver ton équilibre, rejoins-moi sur mon compte Instagram

@maryne_yoga_naturo_femmes

ou envoie-moi un message privé avec le mot

« *RESPIRE* »

Nous prendrons le temps d'en discuter ensemble, simplement.

« Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligée de vivre. »

— Maryne