

RANGER SELON TON ÉTAT DU JOUR

Le petit guide pour ranger sans te forcer,
et alléger ta tête,
même les jours où tout te dépasse.

Guide offert · Bonheur & Vibrations



Qui suis-je ?

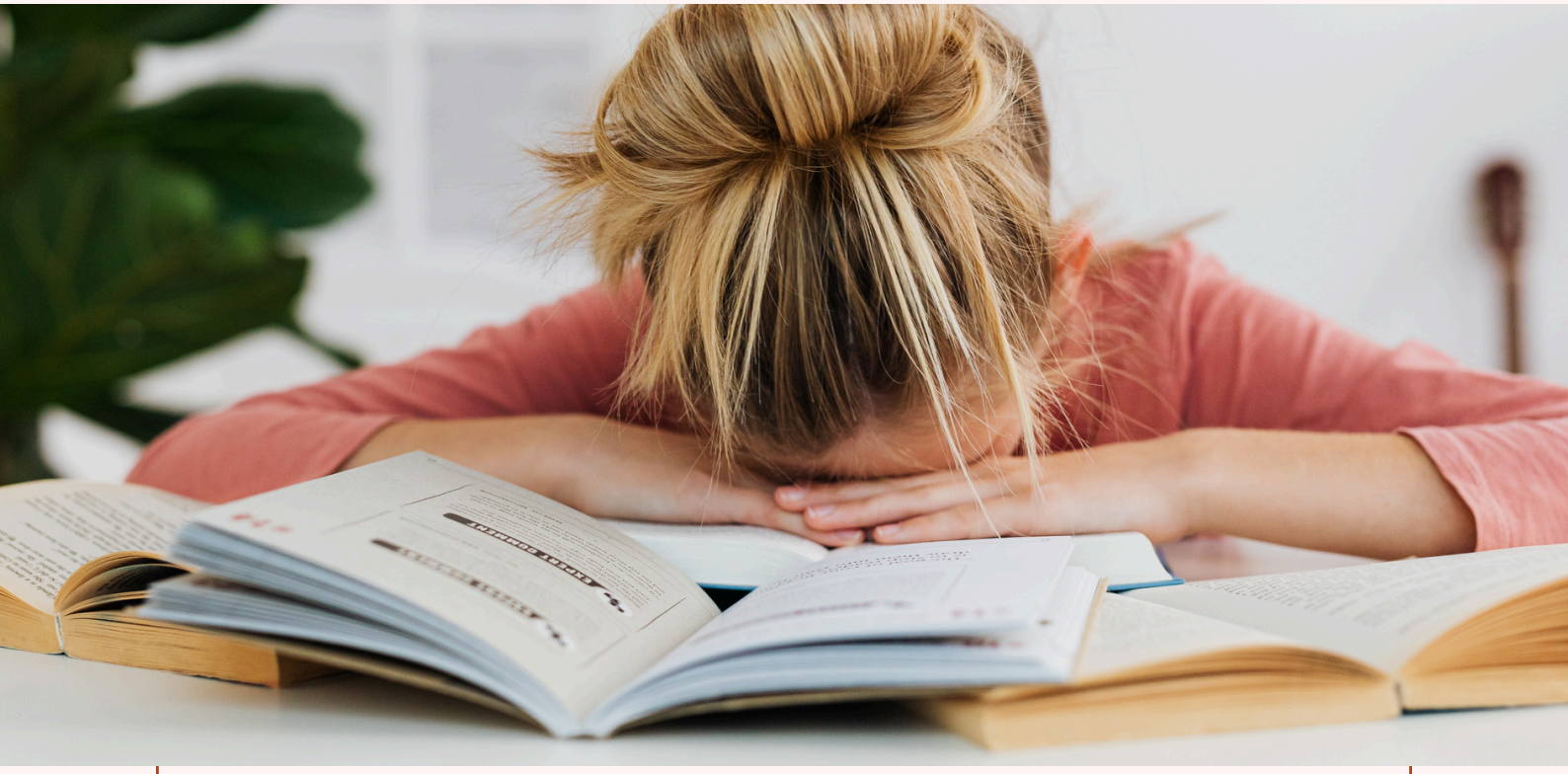
Je m'appelle Carole, coach en théorie polyvagale et home organiser/home manager, fondatrice de Bonheur et Vibrations.

J'accompagne les femmes, et plus particulièrement les mamans, pour faire de la place dans leur tête comme dans leur maison et reprendre les rênes de leur vie.

Home management : organiser l'agenda, la maison et la vie de famille pour alléger la charge mentale.

Home organiser : ranger et aménager ses espaces pour qu'ils soutiennent le quotidien, sans stress.

Théorie polyvagale : comprendre comment le corps réagit au stress, pour ranger selon son état du jour.



AVANT DE COMMENCER :

tu n'as pas un problème de volonté

Ton corps n'est pas le même tous les jours

Ton corps n'est pas le même tous les jours

Tu ranges un soir, et le lendemain tout est de retour.
Tu te dis que tu n'es pas faite pour ça.

Ce n'est pas toi.
Ton corps n'est pas le même tous les jours : certains jours tu cours, d'autres tu es à plat, d'autres tu respires enfin. Ranger de la même façon dans ces trois états ne fonctionne pas.

Dans ce guide, tu trouveras

- Un petit repérage pour savoir comment tu te sens aujourd'hui
- Un geste de 1 à 2 minutes pour retrouver un peu de calme
- Des mini-actions de rangement adaptées à ton état
- Une page pour suivre ta semaine, à imprimer

Ma promesse : aucune méthode à suivre, aucune pièce à finir. Juste un petit pas, adapté à ce que tu peux aujourd'hui.

ce guide n'est pas un avis médical. Si ce poids dure, parles-en à un professionnel de santé.

Comment je me sens aujourd'hui ?

Consigne : Coche ce qui te ressemble en ce moment. L'état avec le plus de cases est ton état du jour. Il peut changer dans la journée, c'est normal.

En alerte

- ☐ Je cours partout
- ☐ Je m'énerve vite
- ☐ J'ai dix choses en tête
- ☐ Je n'arrive pas à m'asseoir
- ☐ Le bazar m'agresse

Posée

- ☐ Je respire
- ☐ J'ai un peu d'énergie
- ☐ Je peux écouter mes enfants
- ☐ Je me sens capable d'une chose
- ☐ J'ai envie de faire de la place

En pause

- ☐ Je regarde la pile sans bouger
- ☐ Je défile sur mon téléphone
- ☐ Tout me paraît énorme
- ☐ Je n'ai envie de rien
- ☐ Je me sens un peu loin

Je ne sais pas, je suis un peu des trois ?
Pars de l'état qui est le plus fort dans ton corps en ce moment, et choisis le plus petit pas.

1-Etat d'alerte

Je cours partout, et rien ne se termine.

Ton corps est en mode urgence.
Quand le bazar t'agresse, ranger vite te fait monter encore.
On commence par ralentir.

Pour redescendre un peu (1 à 2 minutes) :

- Expirer longuement, 5 fois, comme pour souffler sur une bougie
- Boire un verre d'eau, lentement
- Poser les deux pieds à plat et sentir le sol
- Nommer à voix basse 3 choses que je vois autour de moi

Mes mini-actions de rangement

- 2 minutes : poser un seul objet à sa place, lentement
- 10 minutes : dégager un plan de travail ou une chaise
- Avec les enfants : "On range chacun 3 choses, puis on s'arrête."

Ce que je laisse de côté aujourd'hui :

- Ouvrir un placard entier
- Trier en vitesse,
- Le grand ménage du week-end

Ma phrase du jour :
Je n'ai rien à rattraper. Je pose une chose.

2-Etat de pause

Je regarde la pile, et je n'arrive pas à bouger.

Ton corps a besoin de ralentir. Plus la pile grossit, plus la tâche te paraît énorme. On cherche un geste si petit qu'il ne fait pas peur.

Pour se réveiller doucement (1 à 2 minutes) :

- Remuer doucement les épaules et les mains
- Ouvrir une fenêtre ou un rideau pour avoir de la lumière
- Boire quelque chose de chaud
- Mettre une musique que j'aime

Mes mini-actions de rangement

- 2 minutes : mettre 3 papiers à la poubelle, ou un objet dans un sac “à ranger plus tard”
- 10 minutes : faire une seule boîte de ses trois choix : garder, donner ou jeter
- Le soir : dégager un plan de travail, et le reste un autre jour

Ce que je laisse de côté aujourd'hui :

- Me forcer à tout faire
- Me comparer aux autres
- Penser à tout ce qui reste

Ma phrase du jour :
Un tout petit pas, c'est déjà un pas.

3-Etat “posée”

Je respire, j'ai un peu d'énergie.

C'est le bon moment pour avancer, mais pas pour tout faire. Si tu en fais trop aujourd'hui, tu risques de retomber demain en alerte ou en pause.

Pour rester à l'écoute (1 à 2 minutes) :

- Respirer tranquillement et sentir mon dos contre la chaise
- Regarder mes enfants avec amour 10 secondes
- Me demander : “Qu'est-ce qui m'aiderait demain matin ?”
- Boire un verre d'eau et sourire un peu

Mes mini-actions de rangement

- 10 minutes : un tiroir ou une étagère
- 20 minutes : préparer le coin de départ du matin (cartables, clés, chaussures)
- Avec mon ado : choisir ensemble une seule règle pour sa chambre

Ce que je laisse de côté aujourd'hui :

- Profiter de ce moment pour tout ranger
- Continuer jusqu'à l'épuisement
- Viser la perfection

Ma phrase du jour :
Je pose une habitude, pas un exploit.

Ma semaine, à mon rythme

Chaque jour, je note mon état (alerte, pause ou posée), mon geste de retour au calme et ma mini-action.
Je coche quand c'est fait, même si c'est tout petit.

Jour	Mon état	Mon geste calme	Ma mini-action	Fait
Lundi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Mardi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Mercredi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Jeudi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Vendredi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Samedi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Dimanche	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐

BONHEUR Vibrations

BONHEUR & VIBRATIONS · GUIDE OFFERT

Ma semaine, à mon rythme

Chaque jour, je coche mon état, je note mon geste pour retrouver un peu de calme et ma mini-action. Je coche « fait » même si c'est tout petit.

Jour	Mon état	Mon geste calme	Ma mini-action	Fait
Lundi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Mardi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Mercredi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Jeudi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Vendredi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Samedi	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐
Dimanche	○ Alerte ○ Pause ○ Posée			☐

Ma petite victoire de la semaine :

Pas de jour « raté » : un jour en pause compte autant qu'un jour posée. Si tu es en alerte, commence par le geste calme.

Tu n'as pas à faire ça toute seule

Si tu veux qu'on regarde ton bazar ensemble, dépose-le en 2 minutes avec SOS Bazar : c'est gratuit, et tu reçois une réponse personnelle, sans jugement.

SOS BAZAR

Par ici

Merci d'être là.

Me contacter :
contact@bonheuretvibrations.fr
bonheuretvibrations sur les réseaux sociaux