

Le corps en écoute

GRIMOIRE DU CORPS ET DES RITUELS

80 fiches pour guider vos séances énergétiques

Des questions clés pour accompagner vos clients,
quelle que soit votre pratique énergétique.

Des rituels de bien-être à vivre chez soi

Des gestes simples pour retrouver de l'énergie au quotidien,
accessibles même sans expérience.

MAISON ISAAURA

Deux façons d’ouvrir ce guide

En séance

Partez du ressenti décrit par la personne. Demandez-lui si elle souhaite une lecture symbolique, puis choisissez une question de la fiche ou proposez un temps de pause, selon votre pratique. Convenez du cadre, de la position et de l’accord de la personne avant tout contact. Les mains peuvent aussi rester à distance.

À la maison

Trouvez votre ressenti dans le sommaire. Essayez le rituel de trois minutes, puis gardez la phrase qui vous parle. Une pierre ou une plante peut accompagner ce moment, mais vous pouvez pratiquer sans aucun matériel.

Comment se lit une fiche

Le ressenti décrit la sensation et ce qu’il est utile d’observer. La lecture symbolique ouvre une piste de réflexion. Les cinq questions guident l’échange en séance. Le rituel de trois minutes se pratique en autonomie, n’importe où. La pierre et la plante sont des repères sensoriels, à utiliser comme indiqué.

Respirations et mudras

Chaque rituel associe une respiration, un mudra (position des doigts), une méditation courte ou un auto-massage. Respirez toujours sans forcer. Ne retenez pas votre souffle en cas de grossesse, d’hypertension, de trouble cardiaque ou respiratoire, et arrêtez si la tête vous tourne. Les étirements se font sans douleur.

Symbolique et santé

Les liens entre les ressentis et les chakras sont des invitations à réfléchir. Ils n’expliquent pas la cause d’un symptôme et ne remplacent ni un diagnostic ni un traitement. Demandez un avis médical si un symptôme vous inquiète, dure ou s’aggrave. En cas de symptôme brutal ou intense, appelez le 15 ou le 112.

Pour savoir quand consulter en cas de fatigue, l’Assurance Maladie propose une page de repères : ameli.fr, fatigue : quand consulter.

Pierres et plantes dans les rituels

Ces rituels s’adressent aux adultes. Les pierres servent de repères symboliques : elles ne vont jamais dans une boisson. Les plantes sont proposées pour un usage sensoriel ou en infusion alimentaire. Avant toute infusion, lisez les précautions plante par plante en page 88.

Trouver votre fiche

FICHE	RESSENTI	CHAKRA	PAGE
DOS ET POSTURE			
01	Bas du dos sensible	Racine	7
02	Milieu du dos tendu	Cœur	8
03	Haut du dos chargé	Cœur	9
04	Raideur de la nuque	Gorge	10
05	Épaules remontées	Cœur	11
06	Gêne entre les omoplates	Cœur	12
07	Dos inconfortable en position assise	Racine	13
08	Bassin raide après une journée assise	Sacré	14
TÊTE, VISAGE ET VOIX			
09	Front crispé	Front	15
10	Maux de tête habituels	Front	16
11	Tempes tendues	Front	17
12	Mâchoire serrée	Gorge	18
13	Visage crispé après un échange	Gorge	19
14	Yeux fatigués après les écrans	Front	20
15	Voix fatiguée après avoir parlé	Gorge	21
16	Tension autour des sourcils	Front	22
17	Bouche sèche après avoir beaucoup parlé	Gorge	23
18	Besoin de silence après le bruit	Couronne	24

Trouver votre fiche

FICHE	RESSENTI	CHAKRA	PAGE
VENTRE ET CYCLE			
19	Ventre gonflé	Plexus solaire	25
20	Ventre noué avant un rendez-vous	Plexus solaire	26
21	Inconfort après un repas	Plexus solaire	27
22	Règles douloureuses	Sacré	28
23	Ventre sensible avant les règles	Sacré	29
24	Tension du bas-ventre	Sacré	30
25	Nausée en déplacement	Plexus solaire	31
26	Appétit changeant dans une période chargée	Plexus solaire	32
27	Gêne abdominale avant une prise de parole	Plexus solaire	33
28	Ventre contracté après une contrariété	Plexus solaire	34
BRAS ET MAINS			
29	Avant-bras tendus après le clavier	Cœur	35
30	Poignets sensibles après un geste répété	Cœur	36
31	Mains crispées	Plexus solaire	37
32	Doigts raides au réveil	Racine	38
33	Mains froides	Racine	39
34	Bras fatigués après avoir porté	Cœur	40
35	Coude sensible à l'appui	Cœur	41
36	Pouce sollicité par le téléphone	Cœur	42

Trouver votre fiche

FICHE	RESSENTI	CHAKRA	PAGE
JAMBES ET PIEDS			
37	Jambes lourdes en fin de journée	Racine	43
38	Mollets tendus après une marche	Racine	44
39	Genou sensible dans les escaliers	Racine	45
40	Cheville raide	Racine	46
41	Pieds fatigués après une longue station debout	Racine	47
42	Plante des pieds sensible	Racine	48
43	Pieds froids au coucher	Racine	49
44	Cuisses fatiguées après un effort	Sacré	50
45	Hanches inconfortables en position fixe	Sacré	51
46	Envie de bouger les jambes au repos	Racine	52
SOMMEIL ET ÉNERGIE			
47	Endormissement difficile	Front	53
48	Réveil nocturne	Couronne	54
49	Réveil avant l'heure souhaitée	Couronne	55
50	Sommeil ressenti comme peu réparateur	Couronne	56
51	Fatigue persistante	Racine	57
52	Fatigue au réveil	Racine	58
53	Coup de mou dans l'après-midi	Plexus solaire	59
54	Tête embrumée	Front	60
55	Somnolence en soirée	Couronne	61
56	Difficulté à émerger après une journée intense	Couronne	62

Trouver votre fiche

FICHE	RESSENTI	CHAKRA	PAGE
RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS			
57	Gorge nouée avant de parler	Gorge	63
58	Larmes au bord des yeux	Cœur	64
59	Tension après un conflit	Plexus solaire	65
60	Agitation avant une décision	Plexus solaire	66
61	Crispation avant un examen	Plexus solaire	67
62	Épaules tendues après une discussion difficile	Cœur	68
63	Poings serrés après une frustration	Plexus solaire	69
64	Tension quand il faut dire non	Gorge	70
65	Ventre serré avant une séparation	Sacré	71
66	Besoin de retrait après une journée sociale	Couronne	72
67	Difficulté à redescendre après une contrariété	Racine	73
68	Raideur sous le regard des autres	Cœur	74
TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN			
69	Corps tendu au retour du travail	Racine	75
70	Fatigue après une journée de soins	Cœur	76
71	Attention dispersée entre deux tâches	Front	77
72	Tension au moment de consulter ses messages	Gorge	78
73	Rythme précipité au réveil	Racine	79
74	Difficulté à s’installer pour une pause	Sacré	80
75	Corps tendu avant un déplacement	Racine	81
76	Tension après une longue journée d’écran	Front	82
77	Envie de se replier après une mauvaise nouvelle	Cœur	83
78	Corps en alerte dans un nouvel endroit	Racine	84
79	Tension avant un nouveau projet	Plexus solaire	85
80	Besoin de calme avant de dormir	Couronne	86



FICHE 01 / DOS ET POSTURE

Bas du dos sensible

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Une gêne qui se manifeste après une longue station assise ou debout, ou après avoir porté une charge. Notez si elle s'apaise dès que le dos trouve un appui.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'appui qui vous manque, ou celui que vous n'osez pas demander.*

En séance énergétique ou à la maison

- Sur quoi pouvez-vous vraiment compter en ce moment ?
- Qu'est-ce qui rendrait la journée moins lourde ?
- Quelle aide concrète pourriez-vous demander cette semaine ?
- Qui, dans votre histoire, vous a appris à tout porter sans aide ?
- Que perdriez-vous si vous acceptiez qu'on vous soutienne ?

La pierre et la plante



Jaspe rouge



Romarin

La pierre : Tenez-la dans la paume, bras posés, pendant toute la pause.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Cette semaine, déléguez une tâche, même petite, sans vous justifier.

Piste de réflexion

En énergétique, le bas du dos est relié au chakra racine, celui de la sécurité et du soutien. Quand on a appris très tôt à se débrouiller sans aide, le corps garde souvent cette posture de vigilance. Apprendre à demander, c'est offrir à son dos un appui qu'il n'a pas toujours eu. Qui pourrait devenir ce soutien aujourd'hui ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Respiration dans les reins et Prithvi mudra

1. En position assise, posez le dos des mains sur le bas du dos, de part et d'autre de la colonne.
2. Inspirez par le nez en dirigeant le souffle vers vos mains, sentez le dos se gonfler, puis expirez lentement par la bouche. Dix respirations.
3. Posez les mains sur les cuisses et formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux m'adosser et laisser le siège me porter. »
« Je peux demander de l'aide pour une chose qui me pèse. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 02 / DOS ET POSTURE

Milieu du dos tendu

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Une tension entre les côtes et la taille, qui réduit parfois l'ampleur de la respiration. Observez si elle varie selon votre posture ou votre état intérieur.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'espace que vous vous accordez.*

En séance énergétique ou à la maison

- Où vous sentez-vous à l'étroit dans votre vie en ce moment ?
- À quel moment aimeriez-vous avoir plus de place ?
- Que feriez-vous de dix minutes rien qu'à vous ?
- Où vous effacez-vous pour laisser la place aux autres ?
- Que se passerait-il si vous preniez toute votre place ?

La pierre et la plante



Aventurine verte



Rose

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Bloquez dans votre agenda un rendez-vous avec vous-même, chaque semaine, et tenez-le.

Piste de réflexion

Le diaphragme, notre principal muscle respiratoire, s'attache justement au milieu du dos. Quand on se retient (de parler, de prendre sa place), il se crispe et le souffle devient court. Respirer plus largement, c'est déjà s'autoriser à occuper plus d'espace. Prendre de la place n'enlève rien aux autres : quelle croyance vous dit le contraire ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

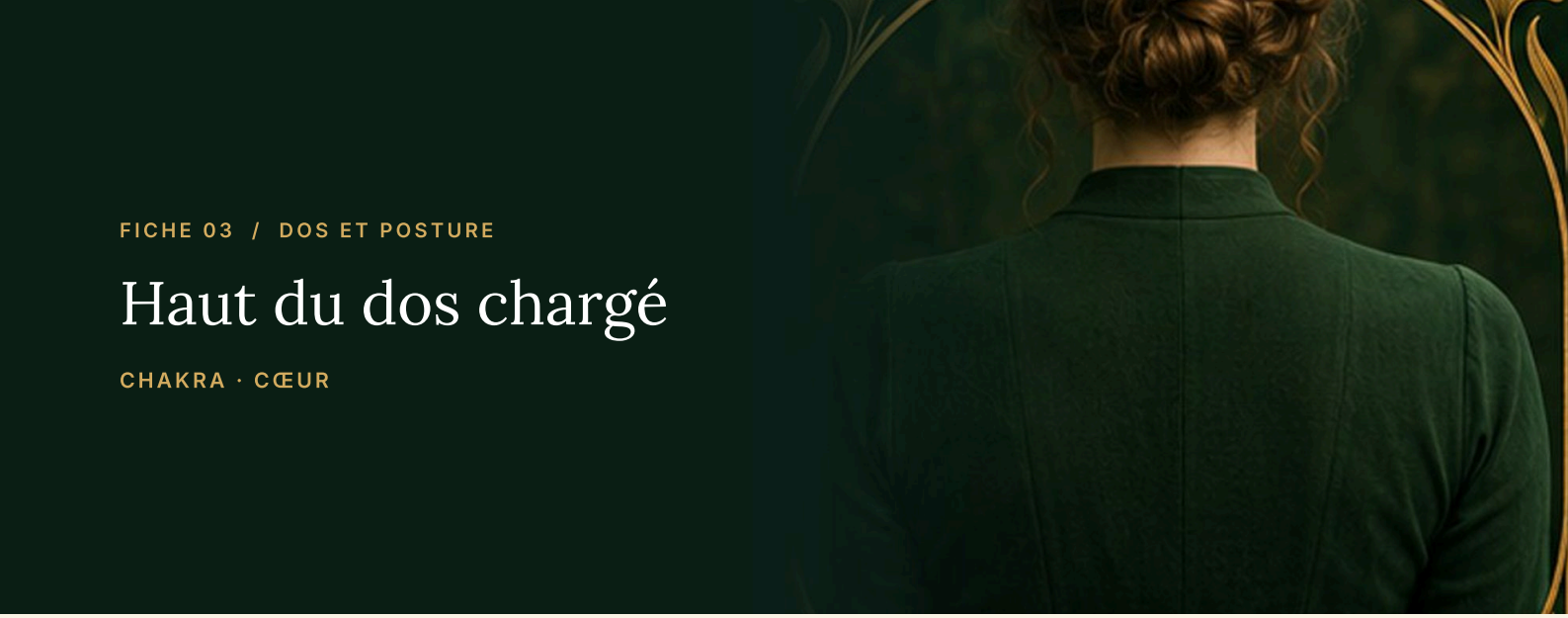
Respiration latérale et mudra du lotus

1. Placez les mains sur les côtes, pouces vers l'arrière.
2. Inspirez par le nez en écartant les côtes contre vos mains, expirez en les laissant se rapprocher. Huit respirations lentes.
3. Formez Padma mudra, le lotus : poignets joints devant le cœur, mains ouvertes comme une fleur. C'est le geste de l'ouverture du cœur. Cinq respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je m'accorde de la place, ici et maintenant. »
« Je peux réserver un moment pour moi dans cette journée. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 03 / DOS ET POSTURE

Haut du dos chargé

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Une sensation de poids sur le haut du dos, comme un sac invisible. Remarquez si elle s'installe quand vous prenez en charge les besoins des autres.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *ce que vous portez pour les autres.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous pris en charge qui ne vous revient pas ?
- Quelle responsabilité pourrait être partagée ?
- Que se passerait-il si vous posiez ce fardeau une journée ?
- Pour qui vous sentez-vous responsable sans qu'on vous l'ait demandé ?
- Quelle culpabilité apparaît quand vous pensez à lâcher prise ?

La pierre et la plante



Malachite



Mélisse

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Écrivez la liste de ce que vous portez, puis rayez ce qui ne vous appartient pas.

Piste de réflexion

On dit « en avoir plein le dos », et ce n'est pas un hasard : les muscles du haut du dos se contractent quand on porte des responsabilités qui ne sont pas les nôtres. Aider ne veut pas dire porter à la place de l'autre ; cela peut même l'empêcher de grandir. Que deviendrait cette relation si chacun portait sa part ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le dépôt des épaules et Gyan mudra

1. Inspirez en montant les épaules vers les oreilles et gardez-les en haut une seconde.
2. Expirez par la bouche en un long soupir et laissez tomber les épaules d'un coup. Cinq fois.
3. Mains sur les cuisses, formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux partager ce que je porte. »
« Il m'est permis de déposer une responsabilité. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 04 / DOS ET POSTURE

Raideur de la nuque

CHAKRA · GORGE

Le ressenti

La tête tourne moins facilement, la nuque tire en fin de journée ou au réveil. Observez dans quelles situations vous gardez la tête figée.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de changer de point de vue.*

En séance énergétique ou à la maison

- Sur quel sujet campez-vous sur vos positions ?
- Qu'aimeriez-vous pouvoir regarder autrement ?
- Qui pourrait vous apporter un autre regard ?
- Quelle situation évitez-vous de regarder en face ?
- Qu'est-ce qui vous fait peur dans le fait de changer d'avis ?

La pierre et la plante



Sodalite



Lavande

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Avant de clore une discussion, demandez-vous : « Et si l'autre avait aussi un peu raison ? »

Piste de réflexion

La nuque relie la tête au corps, ce que l'on pense à ce que l'on ressent. En énergétique, elle dépend du chakra de la gorge, celui de l'expression et de l'écoute. Une nuque raide accompagne souvent une pensée rigide : on reste sur sa position pour se protéger. Où pourriez-vous accueillir un autre point de vue sans vous perdre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Mobilisation douce de la nuque et Shuni mudra

1. À l'expiration, inclinez lentement l'oreille droite vers l'épaule, revenez à l'inspiration. Même chose à gauche, trois fois de chaque côté.
2. Dessinez avec le nez de tout petits « oui », puis de tout petits « non », sans forcer, pendant une minute.
3. Formez Shuni mudra : le bout du pouce touche le bout du majeur. C'est le geste de la patience. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux regarder autrement, à mon rythme. »
« Je place devant moi ce que j'ai besoin de voir. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 05 / DOS ET POSTURE

Épaules remontées

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Les épaules montent vers les oreilles sans que vous le remarquiez, souvent sous pression. Repérez le moment précis où elles se lèvent.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de déposer.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que tenez-vous à bout de bras en ce moment ?
- Que pourriez-vous laisser à quelqu'un d'autre ?
- Qu'est-ce qui vous rassurerait assez pour relâcher ?
- Que craignez-vous s'il vous arrivait de baisser la garde ?
- De quoi avez-vous besoin de vous protéger en ce moment ?

La pierre et la plante



Jade



Fleur d'oranger

La pierre : Portez-la en pendentif, à hauteur du cœur, pendant la journée.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Programmez trois rappels dans la journée pour vérifier vos épaules et les relâcher.

Piste de réflexion

Monter les épaules est un réflexe de protection très ancien : le corps protège la nuque face à un danger. Le stress chronique maintient ce réflexe activé, même quand il n'y a rien à craindre. Relâcher les épaules envoie au cerveau le message inverse : je suis en sécurité. Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir vraiment à l'abri ?

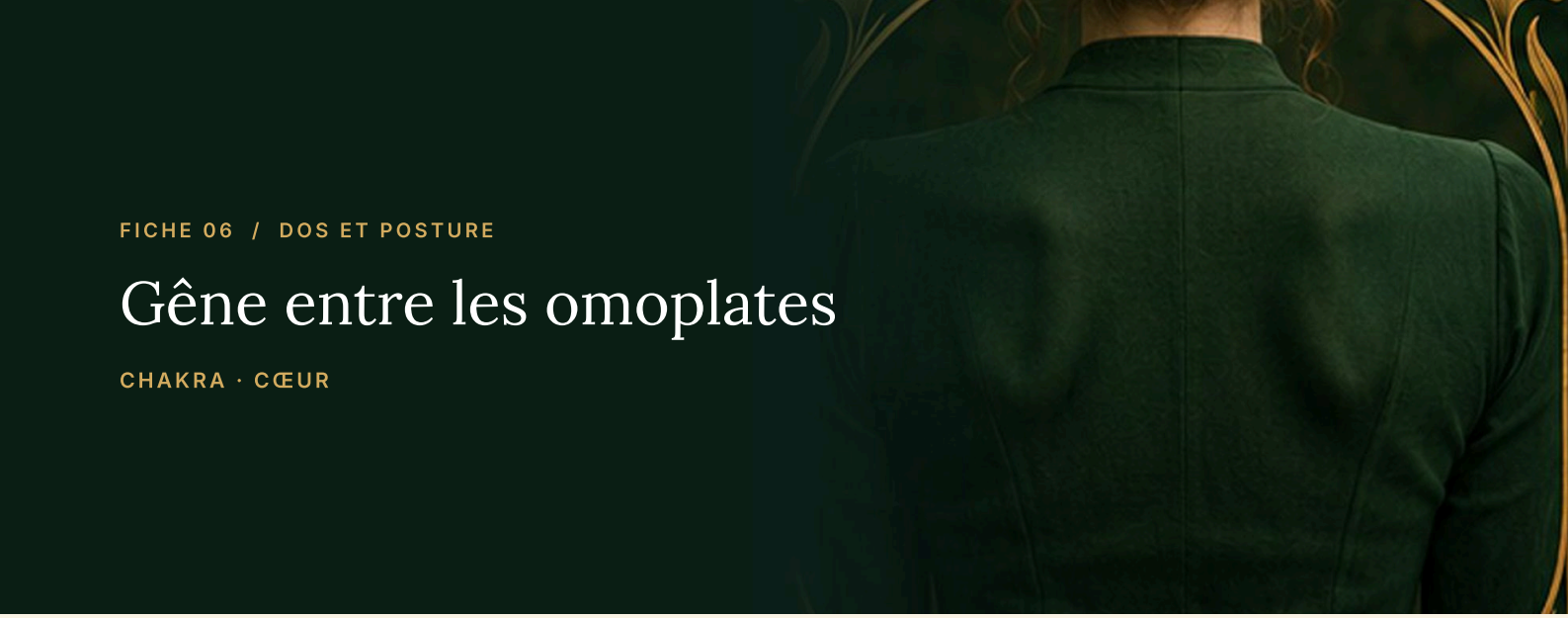
LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le soupir physiologique

1. Inspirez par le nez, puis ajoutez une petite inspiration supplémentaire au sommet du souffle.
2. Expirez longuement par la bouche en laissant descendre les épaules. Répétez cinq fois.
3. Croisez les bras, mains posées sur les épaules opposées, et restez une minute dans cette étreinte, souffle calme.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Mes épaules n'ont rien à prouver. »
« Je peux laisser quelqu'un prendre le relais. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 06 / DOS ET POSTURE

Gêne entre les omoplates

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Un point précis entre les omoplates, que la main n'atteint pas. Notez s'il apparaît après une longue concentration ou un moment de solitude.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place du soutien.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qui vous soutient sans que vous ayez à le demander ?
- De quel appui concret auriez-vous envie ?
- Comment pourriez-vous le formuler simplement ?
- Dans quels moments manquez-vous d'une présence à vos côtés ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de demander du soutien ?

La pierre et la plante



Aventurine verte



Rose

La pierre : Déposez-la sur la table, à côté de votre tasse.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Appelez cette semaine une personne qui vous fait du bien, simplement pour partager un moment.

Piste de réflexion

Entre les omoplates se trouve l'arrière du chakra du cœur. En énergétique, c'est la zone du soutien que l'on reçoit, alors que l'avant concerne l'amour que l'on donne. Beaucoup de personnes donnent facilement mais reçoivent difficilement. Recevoir s'apprend, comme toute autre compétence. Quelle croyance vous éloigne du soutien des autres ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'étreinte papillon

1. Croisez les bras sur la poitrine, le bout des doigts posé sous les clavicules.
2. Tapotez lentement, en alternant droite et gauche, en respirant par le nez, pendant une minute.
3. Enroulez doucement le haut du dos à l'expiration, ouvrez la poitrine à l'inspiration. Cinq fois.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux m'appuyer sur ce qui me soutient déjà. »
« Je peux dire de quel appui j'ai besoin. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 07 / DOS ET POSTURE

Dos inconfortable en position assise

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Au bout d'un moment sur une chaise, le dos réclame un changement : vous bougez sans cesse ou vous vous tassez. Notez au bout de combien de temps.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'ajustement plutôt que l'endurance.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'endurez-vous par habitude plutôt que par choix ?
- Quel changement de position serait bienvenu ?
- Que changeriez-vous à votre poste si vous en aviez le droit ?
- Dans quel domaine de votre vie restez-vous dans l'inconfort par loyauté ?
- Quelle permission auriez-vous besoin de vous donner ?

La pierre et la plante



Hématite



Citronnelle

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Levez-vous toutes les quarante-cinq minutes, même une minute.

Piste de réflexion

Le corps est fait pour bouger : les disques entre les vertèbres se nourrissent grâce au mouvement, et l'immobilité les en prive. Il en va de même dans la vie : endurer une situation par habitude finit par user. Un petit ajustement est souvent plus efficace qu'un grand effort. Où pourriez-vous remplacer l'endurance par un changement simple ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le chat en position assise

1. Mains sur les genoux, inspirez en ouvrant la poitrine et en creusant légèrement le bas du dos.
2. Expirez en arrondissant le dos, menton vers la poitrine. Huit fois, au rythme du souffle.
3. Revenez au centre, pieds bien à plat, et faites une minute de respiration abdominale, mains sur le ventre.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je change de position dès que j'en ai envie. »
« Mon confort compte autant que la tâche en cours. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 08 / DOS ET POSTURE

Bassin raide après une journée assise

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

En vous levant, le bassin semble figé et les premiers pas sont raides. Observez combien de temps il lui faut pour retrouver sa mobilité.

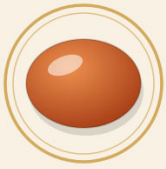
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la souplesse dans l'organisation.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui est devenu trop rigide dans vos journées ?
- Où pourriez-vous introduire un peu de variété ?
- Quel plaisir simple avez-vous mis de côté ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de suivre vos envies ?
- Quand avez-vous ressenti de la joie dans votre corps pour la dernière fois ?

La pierre et la plante



Cornaline



Hibiscus

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Offrez-vous chaque jour un mouvement qui vous fait plaisir : danser sur une chanson, marcher en musique.

Piste de réflexion

Le bassin abrite le chakra sacré, lié au plaisir, à la créativité et à l'élan de vie. Quand les journées deviennent une suite d'obligations, cette énergie se fige, et le bassin aussi. Le plaisir n'est pas un luxe : il recharge l'énergie vitale. Quelle place laissez-vous au plaisir simple dans votre quotidien ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Cercles du bassin et Surya mudra

1. Debout, pieds écartés à largeur de hanches, genoux souples, mains sur les hanches.
2. Dessinez de lents cercles avec le bassin, cinq dans un sens, cinq dans l'autre, en respirant librement.
3. Formez Surya mudra : repliez l'annulaire et posez le pouce dessus. C'est le geste du feu intérieur et de l'élan. Six respirations lentes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux varier mes appuis au fil de la journée. »
« Mon corps aime le mouvement, même petit. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 09 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Front crispé

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Le front se plisse quand vous réfléchissez, et la ride reste même au repos. Observez quand il se contracte : en lisant, en décidant, en vous inquiétant.

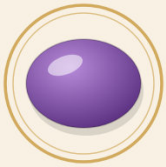
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'effort de tout résoudre.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel problème cherchez-vous à résoudre sans aide ?
- Quelle question peut rester ouverte ce soir ?
- Qu'arriverait-il si la réponse attendait demain ?
- Que se passerait-il si vous ne contrôliez pas tout ?
- Quelle part de vous croit devoir tout résoudre ?

La pierre et la plante



Améthyste



Lavande

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Le soir, notez vos préoccupations sur papier et choisissez-en une seule à traiter le lendemain.

Piste de réflexion

Le muscle du front se contracte quand nous réfléchissons intensément ou que nous nous inquiétons. Le cerveau dépense autant d'énergie à ruminer qu'à résoudre un vrai problème. Laisser une question en suspens n'est pas de la paresse : c'est laisser l'esprit la travailler en arrière-plan. Quelles questions pouvez-vous laisser mûrir ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Hakini mudra et souffle 4-6

1. Formez Hakini mudra : le bout de chaque doigt touche le doigt correspondant de l'autre main, comme une petite coupole. C'est le geste de la clarté d'esprit.
2. Fermez les yeux, attention posée entre les sourcils. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six. Dix respirations.
3. Massez le point entre les sourcils en petits cercles, du bout du majeur, pendant trente secondes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux laisser une question en suspens. »
« Je regarde sans chercher de solution. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 10 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Maux de tête habituels

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Une tête lourde qui revient souvent, à des moments que vous finissez par connaître. Notez l'heure et le contexte. Si la douleur change ou s'intensifie, consultez.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le besoin de moins de sollicitations.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui sollicite votre tête en permanence ?
- Quelle stimulation aimeriez-vous réduire maintenant ?
- Que reste-t-il quand vous enlevez le superflu ?
- Qu'est-ce que vous vous imposez de penser, de gérer, de prévoir ?
- Que se passerait-il si vous disiez non à une sollicitation ?

La pierre et la plante



Fluorite



Mélisse

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Tenez un carnet pendant deux semaines : heure, contexte, sommeil, hydratation. Un schéma apparaît souvent.

Piste de réflexion

Les maux de tête de tension sont très souvent liés au stress, au manque de sommeil, au manque d'eau ou aux écrans : le corps signale une surcharge. Plutôt que d'ajouter une solution de plus, la vraie question est souvent : que puis-je retirer ? Que pourriez-vous enlever de vos journées pour alléger votre tête ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration alternée (Nadi Shodhana)

1. Main droite : repliez l'index et le majeur, placez le pouce près de la narine droite et l'annulaire près de la gauche.
2. Bouchez la droite, inspirez à gauche ; bouchez la gauche, expirez à droite ; inspirez à droite, expirez à gauche. Six cycles lents, sans retenir le souffle.
3. Reposez les mains et massez la base du crâne du bout des doigts, trente secondes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux choisir une lumière plus douce. »
« Le reste peut attendre le temps d'une pause. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 11 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Tempes tendues

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Une pression sur les côtés de la tête, souvent après le bruit ou une longue concentration. Remarquez si vous serrez aussi les dents à ce moment-là.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place du silence.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel bruit, extérieur ou intérieur, vous fatigue le plus ?
- Quel bruit pourriez-vous mettre sur pause ?
- Où trouvez-vous du silence dans votre semaine ?
- Quelles pensées tournent en boucle dans votre tête ?
- Quel bruit intérieur aimeriez-vous faire taire ?

La pierre et la plante



Lapis-lazuli



Rose

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Offrez-vous chaque jour dix minutes sans aucun son : ni musique, ni écran, ni conversation.

Piste de réflexion

Les tempes abritent le muscle qui sert à serrer les dents. Quand nous retenons nos émotions ou nos mots, il se contracte sans que nous le remarquions. Le silence permet au système nerveux de redescendre : quelques minutes suffisent pour faire baisser la tension. Le silence n'est pas un vide mais un espace. Qu'aimeriez-vous y entendre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Bhramari, la respiration de l'abeille

1. Bouchez doucement les oreilles avec les pouces, posez les autres doigts sur le front et fermez les yeux.
2. Inspirez par le nez, puis expirez en émettant un « mmm » grave et continu. Six fois.
3. Restez une minute en silence et écoutez la vibration s'éteindre.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je baisse le volume autour de moi. »
« Je garde un moment sans sollicitation. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 12 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Mâchoire serrée

CHAKRA · GORGE

Le ressenti

Les dents se touchent sans raison, la mâchoire est dure au réveil ou en pleine concentration. Observez ce que vous étiez en train de retenir.

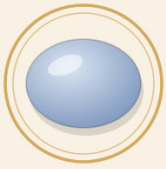
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de cesser de tenir.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous gardé pour vous récemment ?
- Quelle phrase pourrait attendre demain ?
- À qui aimeriez-vous dire quelque chose, et comment ?
- Quelle colère ou quelle frustration gardez-vous pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de l'exprimer ?

La pierre et la plante



Calcédoine bleue



Fleur d'oranger

La pierre : Déposez-la sur la table, près de votre carnet.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Écrivez sans filtre ce que vous n'osez pas dire, puis déchirez la feuille si vous le souhaitez.

Piste de réflexion

La mâchoire compte parmi les muscles les plus puissants du corps. On y loge souvent la colère contenue : on « serre les dents » pour tenir. En énergétique, elle dépend du chakra de la gorge, celui de l'expression. Une émotion non exprimée ne disparaît pas, elle s'installe dans le corps. Quels mots méritent d'être dits, et à qui ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le relâché de la mâchoire

1. Posez le bout des doigts sous les pommettes, sur les muscles de la mâchoire, et massez en petits cercles trente secondes.
2. Ouvrez lentement la bouche au maximum, comme pour bâiller, puis refermez. Cinq fois, en expirant.
3. Lèvres closes, dents écartées, langue posée derrière les dents du haut, respirez calmement une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux laisser ma mâchoire au repos. »
« Je choisis ce qui mérite d'être dit aujourd'hui. »

‹ Retour au sommaire

Visage crispé après un échange

CHAKRA · GORGE



Le ressenti

Après une conversation, le visage reste figé, comme un masque que l'on oublie d'enlever. Remarquez ce qui a été dit, ou ce qui ne l'a pas été.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *les mots restés en suspens.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'auriez-vous aimé dire pendant cet échange ?
- Quelle phrase voulez-vous garder pour vous ?
- Avez-vous envie d'y revenir, ou de tourner la page ?
- Quel masque portez-vous dans vos relations ?
- Qui seriez-vous si vous n'aviez plus à faire bonne figure ?

La pierre et la plante



Amazonite



Rose

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Après un échange difficile, accordez-vous cinq minutes à l'écart avant d'enchaîner.

Piste de réflexion

Le visage compte plus de quarante muscles qui expriment nos émotions, souvent malgré nous. Pour faire bonne figure, nous en contractons certains pendant des heures. La psychologie appelle cela le « travail émotionnel » : afficher une émotion que l'on ne ressent pas, ce qui fatigue beaucoup. Où pourriez-vous vous autoriser plus d'authenticité ?

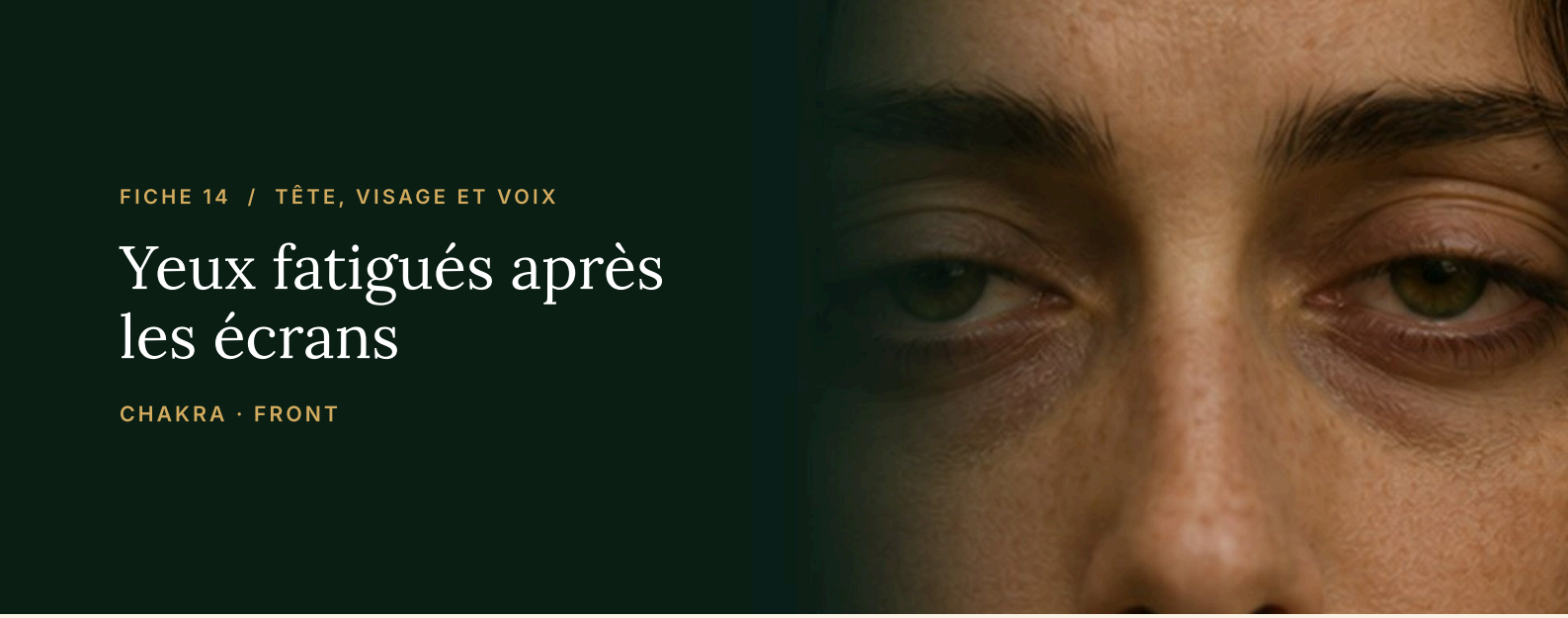
LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le masque qui se dépose et respiration Ujjayi

1. Frottez les paumes jusqu'à les réchauffer, puis posez-les sur tout le visage.
2. Faites glisser lentement les mains du centre vers les oreilles, comme pour retirer un masque. Cinq fois, en expirant.
3. Respirez en Ujjayi : gorge légèrement resserrée, souffle doux et audible comme une vague. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux mettre des mots sur cet échange, en privé. »
« Je décide si je souhaite en reparler. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 14 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Yeux fatigués après les écrans

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Les yeux piquent, la vue se brouille, les paupières s'alourdissent après des heures d'écran. Notez au bout de combien de temps la gêne apparaît.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de détourner le regard.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui retient votre regard plus que nécessaire ?
- Qu'aimeriez-vous regarder avec moins d'urgence ?
- Quel paysage repose vos yeux ?
- Qu'évitez-vous de voir en restant devant l'écran ?
- Que regarderiez-vous si vous aviez du temps pour vous ?

La pierre et la plante



Améthyste



Fleur d'oranger

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Toutes les vingt minutes, regardez à six mètres pendant vingt secondes.

Piste de réflexion

Devant un écran, nous clignons des yeux beaucoup moins souvent, ce qui les assèche, et les muscles de la mise au point restent crispés faute de regarder au loin. En énergétique, les yeux sont liés au chakra du front, celui de la vision intérieure. Qu'est-ce qui, dans votre vie réelle, mérite davantage votre regard ?

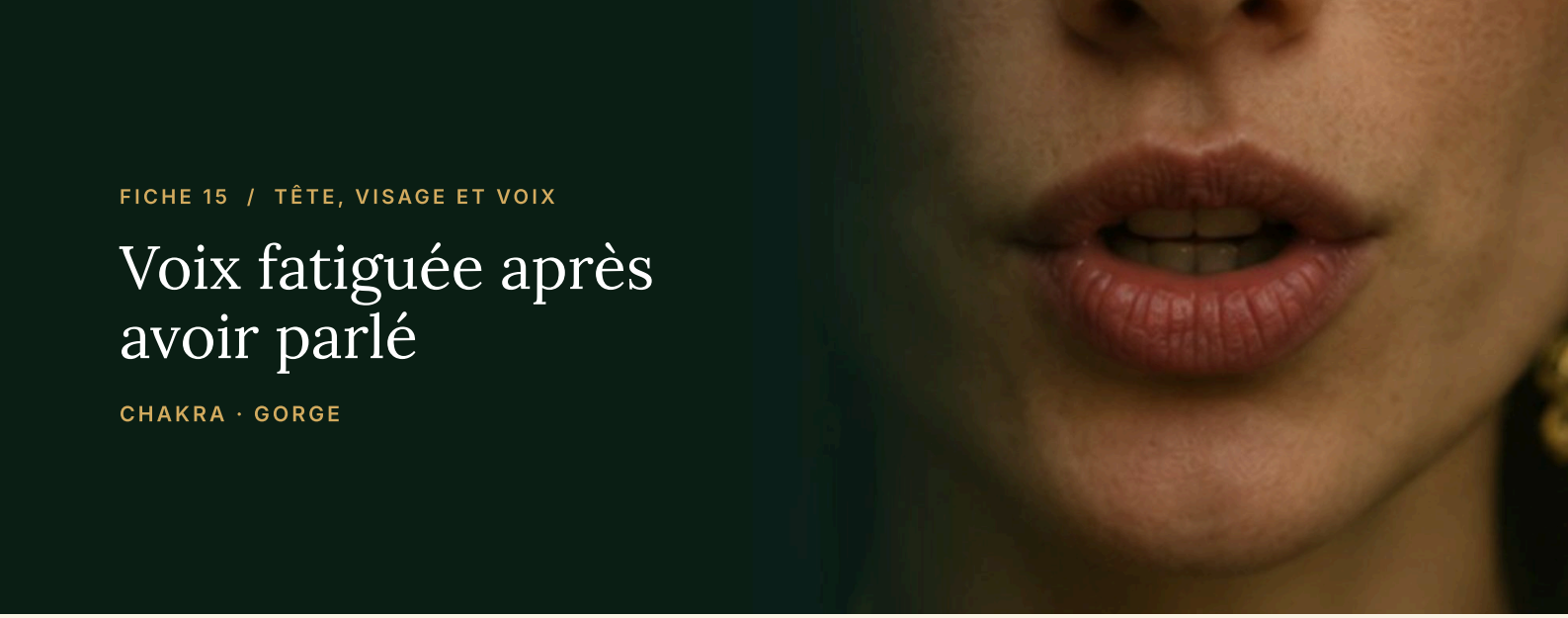
LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le palming et la règle des vingt secondes

1. Regardez un point situé à plus de six mètres pendant vingt secondes.
2. Frottez les paumes et posez-les en coque sur les yeux fermés, sans appuyer. Restez une minute dans le noir, souffle lent.
3. Ouvrez les yeux sous les mains, retirez-les doucement, puis clignez dix fois.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux détacher mon regard de l'écran. »
« Je m'accorde quelques instants pour regarder au loin. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 15 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Voix fatiguée après avoir parlé

CHAKRA · GORGE

Le ressenti

La voix se voile, la gorge gratte après une longue journée de parole. Observez si vous parlez plus fort ou plus vite que d'habitude. Un enrouement de plus de trois semaines mérite un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la parole qui peut attendre.*

En séance énergétique ou à la maison

- Combien de temps avez-vous parlé aujourd'hui sans pause ?
- Quel message pouvez-vous transmettre autrement ?
- Qu'est-ce qui vous donne envie de vous taire un moment ?
- Parlez-vous pour qu'on vous écoute ou pour rendre service ?
- Qu'est-ce que votre voix aurait besoin de dire pour elle-même ?

La pierre et la plante



Aigue-marine



Guimauve

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Tisane de racine de guimauve, préparée selon la notice et bue tiède, à petites gorgées.

Le conseil

Buvez de l'eau tiède régulièrement et offrez à votre voix une vraie pause dans la journée.

Piste de réflexion

Les cordes vocales vibrent des centaines de fois par seconde quand nous parlons ; comme tout muscle, elles ont besoin d'eau et de repos. En énergétique, la gorge est le lieu de l'expression vraie : parler beaucoup pour les autres sans jamais parler pour soi épuise le corps autant que l'énergie. Quand parlez-vous pour vous ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le fredonnement et Varuna mudra

1. Inspirez par le nez, ventre souple.
2. Fredonnez bouche fermée sur une note grave et confortable, en glissant vers l'aigu puis vers le grave. Cinq fois.
3. Formez Varuna mudra : le bout du pouce touche le bout de l'auriculaire. C'est le geste de l'eau et de la fluidité. Une minute en silence.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Ma voix peut se reposer entre deux échanges. »
« Je peux transmettre mon message autrement. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 16 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Tension autour des sourcils

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Les sourcils se rapprochent, comme pour scruter un détail. Remarquez si cela arrive quand vous cherchez la perfection.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'exigence de précision.*

En séance énergétique ou à la maison

- Où placez-vous la barre trop haut ?
- Où pourriez-vous accepter un résultat suffisant ?
- Qui vous a appris à tout vérifier ?
- Qui cherchez-vous à satisfaire avec cette exigence ?
- Que dirait la part de vous qui a peur de l'erreur ?

La pierre et la plante



Lapis-lazuli



Lavande

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Pour une tâche cette semaine, fixez-vous un niveau « suffisant » et arrêtez-vous là.

Piste de réflexion

Froncer les sourcils est un geste de vigilance qui devient permanent chez les personnes perfectionnistes. La psychologie montre que le perfectionnisme protège souvent d'une peur du jugement ou du rejet, apprise dans l'enfance. Viser « suffisamment bien » rend beaucoup d'énergie. De quel regard cherchez-vous à vous protéger ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Lissage des sourcils et Shuni mudra

1. Du bout des index, lissez les sourcils du centre vers les tempes, cinq fois.
2. Posez les mains sur les cuisses et formez Shuni mudra : le bout du pouce touche le bout du majeur. C'est le geste de la patience.
3. Laissez le regard intérieur flou, sans rien fixer, et comptez dix expirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux regarder sans tout examiner. »
« Un résultat suffisamment bon me convient aujourd'hui. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 17 / TÊTE, VISAGE ET VOIX

Bouche sèche après avoir beaucoup parlé

CHAKRA · GORGE

Le ressenti

La bouche s'assèche au fil de la parole et vous oubliez de boire. Notez si vous vous autorisez à interrompre une phrase pour une gorgée d'eau.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la pause au milieu d'un échange.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous empêche de faire une pause quand vous parlez ?
- Comment pourriez-vous signaler une pause ?
- Que craignez-vous de perdre si vous vous arrêtez ?
- Prenez-vous soin de vous pendant que vous aidez les autres ?
- Que ressentez-vous quand vous devez interrompre quelqu'un ?

La pierre et la plante



Calcédoine bleue



Guimauve

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Tisane de racine de guimauve, préparée selon la notice et bue tiède, à petites gorgées.

Le conseil

Gardez une bouteille d'eau à portée de main et buvez avant d'avoir soif.

Piste de réflexion

Le stress réduit la production de salive : c'est le système d'alerte du corps qui s'active. Une bouche sèche pendant que l'on parle peut donc signaler une tension intérieure autant qu'un manque d'eau. Faire une pause pour boire calme le corps et montre que vous prenez soin de vous. Où pourriez-vous vous accorder ce droit à la pause ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Pause gorgée et Varuna mudra

1. Buvez trois petites gorgées d'eau, en les gardant un instant en bouche.
2. Bouche fermée, respirez uniquement par le nez pendant une minute, langue détendue.
3. Formez Varuna mudra : le bout du pouce touche le bout de l'auriculaire. C'est le geste de l'eau et de la fluidité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux interrompre ma phrase pour boire. »
« Je reprends quand j'en ai envie. »



‹ Retour au sommaire

Besoin de silence après le bruit

CHAKRA · COURONNE



Le ressenti

Après un lieu bruyant, tout semble trop fort, même les sons ordinaires. Observez combien de temps de calme il vous faut pour retrouver votre clarté.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la protection de l'attention.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quels bruits vous coûtent le plus d'énergie ?
- Quel environnement vous paraît plus accueillant ?
- Comment pourriez-vous protéger un temps de silence chaque jour ?
- Qu'est-ce qui, en vous, a besoin de calme ?
- Comment rechargez-vous votre énergie après une forte stimulation ?

La pierre et la plante



Sélénite



Lavande

La pierre : Déposez-la sur la table, près de vous.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Créez chez vous un coin silencieux, même petit, où vous retirer.

Piste de réflexion

Certaines personnes ont un système nerveux plus réceptif aux stimulations : la psychologue Elaine Aron parle de « personnes hautement sensibles », environ une sur cinq. Ce n'est pas un défaut, mais une perception plus fine du monde, qui demande plus de récupération. Comment protéger cette sensibilité plutôt que la combattre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La méditation du son

1. Fermez les yeux. Écoutez le son le plus lointain, puis un son plus proche, puis votre propre souffle.
2. Formez Dhyana mudra : mains en coupe, la droite posée dans la gauche, les pouces qui se touchent. C'est le geste de la méditation.
3. Restez deux minutes à écouter le silence entre les sons, sans les nommer.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux rejoindre un endroit plus tranquille. »
« Je choisis ce que je souhaite écouter maintenant. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 19 / VENTRE ET CYCLE

Ventre gonflé

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Le ventre se tend et s'arrondit, la ceinture serre plus qu'à l'ordinaire. Notez ce que vous avez mangé, mais aussi votre rythme ce jour-là. Si cela persiste ou fait mal, consultez.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le besoin de marge.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous avalé trop vite, au sens propre ou figuré ?
- Où pourriez-vous laisser plus de marge aujourd'hui ?
- Quel repas pourriez-vous prendre au calme ?
- Qu'avez-vous du mal à digérer en ce moment ?
- Qu'est-ce qui vous remplit sans vous nourrir ?

La pierre et la plante



Citrine



Fenouil doux

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Infusion de graines de fenouil légèrement écrasées, préparée selon le paquet.

Le conseil

Prenez vos repas à table, sans écran, en mâchant lentement.

Piste de réflexion

L'intestin contient des centaines de millions de neurones : on l'appelle souvent notre « deuxième cerveau ». Il réagit au stress autant qu'aux aliments, et manger vite en pensant à autre chose perturbe la digestion. En énergétique, le plexus solaire est aussi le centre qui assimile nos expériences. Qu'avez-vous du mal à digérer en ce moment ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Massage du ventre et respiration abdominale

1. Allongez-vous si possible, genoux pliés.
2. Massez le ventre du plat de la main, en grands cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant une minute.
3. Mains sur le ventre, inspirez en le laissant se soulever, expirez en le laissant redescendre. Dix respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux donner un peu d'espace à mon ventre. »
« Je mange à mon rythme, sans me presser. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 20 / VENTRE ET CYCLE

Ventre noué avant un rendez-vous

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Le ventre se serre à l'approche d'une rencontre importante et l'appétit disparaît. Observez à quel moment le nœud commence : la veille, le matin, en chemin.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'espace avant l'action.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui compte pour vous dans ce rendez-vous ?
- Quelle seule chose voulez-vous préparer ?
- Que diriez-vous à quelqu'un de cher à votre place ?
- Qu'avez-vous peur que l'on découvre de vous ?
- Qu'est-ce qui vous donnerait confiance ?

La pierre et la plante



Œil de tigre



Mélisse

La pierre : Gardez-la dans une poche et serrez-la avant d'entrer.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

La veille, préparez vos affaires et votre trajet pour arriver l'esprit libre.

Piste de réflexion

Avant une rencontre importante, le corps détourne l'énergie de la digestion vers les muscles pour se préparer à agir : c'est le ventre noué. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais le signe que la rencontre compte. Des études montrent qu'appeler ce trac « de l'excitation » améliore la façon dont on le vit. Comment transformer cette tension en élan ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La cohérence cardiaque et Gyan mudra

1. En position assise, pieds au sol, posez une main sur le ventre.
2. Inspirez sur cinq secondes, expirez sur cinq secondes, sans pause. Continuez trois minutes, soit dix-huit respirations.
3. Pendant la dernière minute, formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Une première phrase suffit pour commencer. »
« Je peux arriver sans avoir tout préparé. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 21 / VENTRE ET CYCLE

Inconfort après un repas

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Lourdeur, chaleur ou tiraillement après manger, surtout quand vous repartez aussitôt. Notez si le repas a été pris debout, devant un écran ou à la hâte.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le temps de transition.*

En séance énergétique ou à la maison

- Combien de temps vous accordez-vous pour manger ?
- Qu'aimeriez-vous faire moins vite après ce repas ?
- Qu'est-ce qui vous presse de vous remettre au travail ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de savourer vos pauses ?
- Comment vous sentiriez-vous en mangeant sans vous presser ?

La pierre et la plante



Citrine



Menthe poivrée

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion de feuilles, selon le paquet. À éviter en cas de reflux.

Le conseil

Posez vos couverts entre chaque bouchée, au moins pendant un repas par jour.

Piste de réflexion

La digestion est pilotée par le système nerveux du repos. Si l'on repart aussitôt dans l'action, le corps doit choisir entre digérer et agir, et la digestion en souffre. Prendre quelques minutes après le repas n'est donc pas du temps perdu, c'est du temps donné à son corps. Comment faire de ce moment un temps pour vous ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Surya mudra et respiration digestive

1. Restez en position assise, dos droit, sans vous affaler.
2. Formez Surya mudra : repliez l'annulaire et posez le pouce dessus. C'est le geste du feu intérieur et de l'élan.
3. Respirez doucement par le ventre, expiration plus longue que l'inspiration, pendant deux minutes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux m'accorder un temps après le repas. »
« La prochaine tâche peut patienter quelques minutes. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 22 / VENTRE ET CYCLE

Règles douloureuses

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Crampes, pesanteur dans le bas-ventre ou les reins pendant les règles. Notez l'intensité au fil des jours. Des douleurs qui empêchent les activités habituelles méritent un avis médical.

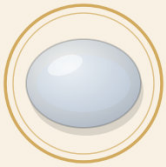
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le respect de votre rythme.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que vous autorisez-vous à alléger pendant ces jours-là ?
- Quel aménagement serait bienvenu aujourd'hui ?
- Comment votre entourage pourrait-il vous soutenir ?
- Comment vivez-vous le fait de ralentir pendant ces jours-là ?
- Quelle image avez-vous de vous quand vous êtes moins disponible ?

La pierre et la plante



Pierre de lune



Fenouil doux

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Infusion de graines de fenouil légèrement écrasées, préparée selon le paquet.

Le conseil

Notez vos règles dans votre agenda et allégez ces jours-là quand c'est possible. En cas de fortes douleurs, consultez.

Piste de réflexion

Le cycle menstruel fait varier les hormones, et avec elles l'énergie, l'humeur et les besoins du corps. Notre société fonctionne comme si chaque jour était identique, ce qui pousse beaucoup de femmes à lutter contre leur propre rythme. Connaître son cycle permet de s'organiser avec lui plutôt que contre lui. Comment l'honorer plutôt que le subir ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La posture de l'enfant et la respiration basse

1. À genoux, ouvrez les genoux et posez le front sur un coussin, bras le long du corps. Une bouillotte sur le bas-ventre si elle vous fait du bien.
2. Respirez vers le bas du dos : sentez les reins se soulever à l'inspiration. Dix respirations lentes.
3. Allongez-vous ensuite sur le dos, mains en triangle sous le nombril, pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux aménager cette journée selon mes besoins. »
« Je mérite de l'attention les jours de règles. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 23 / VENTRE ET CYCLE

Ventre sensible avant les règles

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Quelques jours avant les règles, le ventre devient plus sensible, l'humeur aussi parfois. Repérez ces jours dans un carnet pour mieux les anticiper.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'anticipation de vos besoins.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que remarquez-vous en vous les jours qui précèdent ?
- De quoi voudriez-vous disposer demain ?
- Quel engagement pourriez-vous déplacer ces jours-là ?
- Que vous demande votre corps avant chaque cycle ?
- Comment accueillez-vous vos émotions pendant ces jours ?

La pierre et la plante



Pierre de lune



Camomille matricaire

La pierre : Portez-la en pendentif pendant ces quelques jours.

La plante : Infusion de fleurs, selon le paquet. À éviter en cas d'allergie aux Astéracées.

Le conseil

Notez vos ressentis sur trois cycles : vos besoins se dessineront d'eux-mêmes.

Piste de réflexion

Avant les règles, la baisse de certaines hormones rend le corps et les émotions plus sensibles. C'est souvent un moment où l'on perçoit plus clairement ce qui ne va pas dans sa vie. Plutôt que de chercher à faire taire ces émotions, on peut les écouter comme des messages. Que vous disent-elles en ce moment ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Les mains sur le bassin et méditation de la lune

1. Posez les mains en coupe sur le bas-ventre, la droite posée dans la gauche.
2. À chaque inspiration, imaginez une lumière douce et argentée qui se pose dans le bassin.
3. Expirez lentement en laissant le ventre se relâcher. Deux minutes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prépare un peu de douceur pour demain. »
« Je prévois du temps pour moi avant mes règles. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 24 / VENTRE ET CYCLE

Tension du bas-ventre

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Une contraction basse, sous le nombril, parfois liée à l'intimité ou à la présence de certaines personnes. Observez le contexte. Une douleur nouvelle ou intense demande un avis médical.

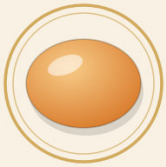
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'intimité et le choix.*

En séance énergétique ou à la maison

- Avec qui vous sentez-vous libre de dire ce qui vous convient ?
- Quelle limite souhaitez-vous poser ?
- Qu'est-ce qui vous appartient et que vous voulez protéger ?
- Où, dans votre vie, vos limites ne sont-elles pas respectées ?
- Qu'est-ce qui vous rassure dans l'intimité ?

La pierre et la plante



Calcite orange



Camomille matricaire

La pierre : Déposez-la sur la table, près de votre carnet.

La plante : Infusion de fleurs, selon le paquet. À éviter en cas d'allergie aux Astéracées.

Le conseil

Entraînez-vous à dire ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas, d'abord dans les petites choses.

Piste de réflexion

Le bas-ventre est lié au chakra sacré, celui de l'intimité et des relations. Le corps garde la mémoire des situations où nos limites n'ont pas été respectées et peut se contracter pour se protéger. Retrouver la sécurité passe souvent par le droit de dire non, même dans les petites choses. Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir pleinement en sécurité ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration du bassin

1. Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.
2. À l'inspiration, laissez le bas-ventre se gonfler et le périnée se relâcher ; à l'expiration, laissez tout remonter doucement. Dix fois.
3. Mains sur le bas-ventre si ce contact vous convient, ou sur le cœur, restez une minute en silence.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je décide de ce que je garde privé. »
« Je peux interrompre ce moment quand je le souhaite. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 25 / VENTRE ET CYCLE

Nausée en déplacement

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Un malaise en voiture, en train ou en bateau, surtout quand vous lisez ou regardez votre téléphone. Notez la place et la position qui vous conviennent le mieux.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le besoin d'un repère familier.*

En séance énergétique ou à la maison

- Dans quelles situations perdez-vous vos repères ?
- Quel détail familier vous aide à vous orienter ?
- Comment pourriez-vous préparer le prochain trajet ?
- Qu'est-ce qui vous déstabilise quand tout bouge autour de vous ?
- Où trouvez-vous votre stabilité intérieure ?

La pierre et la plante



Œil de tigre



Gingembre

La pierre : Gardez-la dans la main pendant le trajet.

La plante : Une fine tranche de gingembre frais dans une coupelle, à sentir à distance.

Le conseil

En déplacement, regardez au loin, aérez et prévoyez de petites pauses.

Piste de réflexion

Le mal des transports naît d'un désaccord entre ce que voient les yeux et ce que ressent l'oreille interne, qui gère l'équilibre : le cerveau reçoit deux messages contradictoires. Regarder l'horizon les remet d'accord. Dans la vie aussi, le malaise vient parfois d'un décalage entre ce que l'on montre et ce que l'on vit. Où vivez-vous ce décalage ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le point Nei Guan et le regard à l'horizon

1. Repérez le point situé à trois doigts sous le pli du poignet, entre les deux tendons, côté paume.
2. Pressez-le avec le pouce en petits cercles, une minute par poignet.
3. Regardez l'horizon et respirez lentement par le nez : inspirez sur quatre temps, expirez sur six.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je retrouve un repère stable autour de moi. »
« Je choisis la place qui me convient le mieux. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 26 / VENTRE ET CYCLE

Appétit changeant dans une période chargée

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Vous oubliez de manger, ou vous grignotez sans faim, quand les journées s'accélèrent. Observez à quels moments la faim disparaît ou revient brusquement.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place de vos besoins concrets.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quand avez-vous pris un vrai repas pour la dernière fois ?
- Quel moment de la journée mérite plus d'attention ?
- Qu'est-ce qui passe avant vos besoins en ce moment ?
- Comment répondez-vous à vos besoins quand tout s'accélère ?
- Que vient parfois compenser la nourriture pour vous ?

La pierre et la plante



Citrine



Gingembre

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Une fine tranche de gingembre frais dans une coupelle, à sentir à distance.

Le conseil

Préparez à l'avance des repas simples pour les semaines chargées.

Piste de réflexion

Le stress agit directement sur l'appétit : certaines personnes ne mangent plus, d'autres cherchent du réconfort dans la nourriture. Dans les deux cas, le corps exprime un besoin qui n'est pas toujours la faim : repos, douceur, pause. Apprendre à reconnaître la vraie faim change beaucoup de choses. Quel besoin passe en dernier en ce moment ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'écoute du ventre et Surya mudra

1. Main sur le ventre, fermez les yeux et respirez trois fois lentement.
2. Demandez-vous : ai-je faim, soif ou besoin de repos ? Laissez la réponse venir du corps.
3. Formez Surya mudra : repliez l'annulaire et posez le pouce dessus. C'est le geste du feu intérieur et de l'élan. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Mes besoins ont une place dans mon agenda. »
« Je réserve un moment tranquille pour manger. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 27 / VENTRE ET CYCLE

Gêne abdominale avant une prise de parole

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Le ventre gargouille ou se serre avant de parler en public ou en réunion. Notez si la gêne disparaît dès que vous avez prononcé vos premiers mots.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de parler simplement.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous peur que l'on pense de vous ?
- Quelle version plus courte de votre message vous conviendrait ?
- Quelle est l'idée unique que vous voulez transmettre ?
- Quelle est votre plus grande peur au moment de parler ?
- Qu'est-ce qui vous rendrait légitime à vos propres yeux ?

La pierre et la plante



Œil de tigre



Mélisse

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Répétez votre intervention à voix haute deux ou trois fois, devant un miroir ou une personne de confiance.

Piste de réflexion

La peur de parler en public est l'une des plus répandues. Elle vient d'un réflexe ancien : être exposé au regard du groupe était autrefois risqué. En énergétique, le plexus solaire, centre de l'affirmation de soi, réagit en premier. La légitimité ne vient pas de la perfection mais de la sincérité. Que voulez-vous vraiment transmettre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration à la paille et Gyan mudra

1. Debout, pieds ancrés, posez une main sur le ventre.
2. Inspirez par le nez sur quatre temps, puis expirez sur huit temps à travers les lèvres pincées, comme dans une paille. Six fois.
3. Formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Prononcez intérieurement votre première phrase.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Quelques mots suffisent pour m'exprimer. »
« Je prends un instant avant de parler. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 28 / VENTRE ET CYCLE

Ventre contracté après une contrariété

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Après une déception ou une remarque blessante, le ventre se serre et reste noué. Observez si la tension baisse une fois que vous avez pu en parler.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la possibilité de prendre du recul.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui a fait mal dans cette situation ?
- Que pouvez-vous remettre à plus tard ?
- De quoi auriez-vous besoin pour tourner la page ?
- Quelle blessure plus ancienne cette contrariété réveille-t-elle ?
- Quel besoin n'a pas été respecté ?

La pierre et la plante



Pyrite



Menthe poivrée

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Infusion de feuilles, selon le paquet. À éviter en cas de reflux.

Le conseil

Attendez vingt-quatre heures avant de répondre à un message contrariant.

Piste de réflexion

Une contrariété forte réveille souvent une blessure plus ancienne : on réagit au présent avec l'intensité du passé. La communication non violente, développée par Marshall Rosenberg, enseigne que derrière chaque émotion se cache un besoin non satisfait. Le nommer apaise souvent la tension. Quel besoin aimeriez-vous exprimer ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le souffle « Ha »

1. Inspirez profondément par le nez.
2. Expirez d'un coup par la bouche en disant « Ha », en laissant tomber les épaules. Cinq fois.
3. Main droite sur le plexus, main gauche sur le cœur, respirez lentement pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux laisser mon message en brouillon. »
« Je réponds quand j'ai pris du recul. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 29 / BRAS ET MAINS

Avant-bras tendus après le clavier

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Les avant-bras durcissent après de longues heures de frappe, parfois jusqu'aux doigts. Notez si la tension monte quand les messages s'enchaînent.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de ne pas répondre tout de suite.*

En séance énergétique ou à la maison

- Combien de messages écrivez-vous par obligation ?
- Quel message peut attendre ?
- Qu'aimeriez-vous dire de vive voix plutôt qu'écrire ?
- Qu'est-ce que vous vous obligez à faire tout de suite ?
- Qui attend de vous une réponse immédiate, et pourquoi l'acceptez-vous ?

La pierre et la plante



Aventurine verte



Romarin

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Regroupez vos réponses à des heures fixes plutôt que de répondre en continu.

Piste de réflexion

Le cerveau reçoit une petite récompense chaque fois que nous répondons à un message : c'est ce qui rend les notifications si difficiles à ignorer. Les études sur l'attention montrent qu'il faut plusieurs minutes pour se reconcentrer après chaque interruption. Qu'est-ce qui changerait vraiment si vous répondiez plus tard ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Étirement des avant-bras et Prana mudra

1. Bras tendu devant vous, paume vers l'avant, tirez doucement les doigts vers vous avec l'autre main. Vingt secondes par côté.
2. Retournez la paume vers vous et refaites l'étirement. Vingt secondes par côté.
3. Mains sur les cuisses, formez Prana mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire et de l'auriculaire. C'est le geste de la vitalité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je laisse mes avant-bras se poser. »
« Je choisis quand je reprends le clavier. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 30 / BRAS ET MAINS

Poignets sensibles après un geste répété

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Le poignet tire ou fourmille après un même geste répété longtemps. Observez quel mouvement le réveille. Des fourmillements la nuit ou une perte de force demandent un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit d'interrompre un effort.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel geste répétez-vous sans vous arrêter ?
- Quel geste pourrait être relayé ?
- À quelle fréquence pourriez-vous faire une micro-pause ?
- Quelle tâche faites-vous par habitude, sans vous demander si elle vous convient ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de demander de l'aide ?

La pierre et la plante



Malachite



Citronnelle

La pierre : Déposez-la sur la table, près de votre outil de travail.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Faites une micro-pause toutes les trente minutes : secouez les mains, tournez les poignets.

Piste de réflexion

Un geste répété des milliers de fois sollicite toujours les mêmes tendons, qui finissent par s'irriter : le corps a besoin de variété. Nos routines aussi peuvent nous user. En énergétique, les bras et les mains prolongent le chakra du cœur : ils donnent et ils reçoivent. Quelle routine de votre vie aurait besoin d'être renouvelée ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Cercles des poignets et Prithvi mudra

1. Bras le long du corps, secouez doucement les mains pendant quinze secondes.
2. Dessinez de lents cercles avec les poignets, cinq dans chaque sens.
3. Formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux interrompre un geste qui me gêne. »
« Je peux demander un relais pour une tâche répétitive. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 31 / BRAS ET MAINS

Mains crispées

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Les mains se ferment et serrent un stylo ou un téléphone plus fort que nécessaire. Remarquez ce que vous teniez au moment où vous l'avez remarqué.

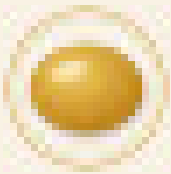
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *ce que vous serrez par habitude.*

En séance énergétique ou à la maison

- À quoi vous accrochez-vous en ce moment ?
- Que pourriez-vous poser concrètement ?
- Que se passerait-il si vous lâchiez un peu de contrôle ?
- Que craignez-vous de perdre si vous relâchez votre prise ?
- Dans quelle situation aimeriez-vous lâcher le contrôle ?

La pierre et la plante



Citrine



Rose

La pierre : Tenez-la dans la paume ouverte, sans la serrer.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Plusieurs fois par jour, ouvrez grand les mains et respirez : c'est un signal de détente pour tout le corps.

Piste de réflexion

Serrer les poings est le réflexe d'un corps qui se prépare à agir ou à se défendre. Les mains sont aussi liées au contrôle : on « garde la main », on « tient » une situation. Lâcher un peu de contrôle n'est pas perdre, c'est faire confiance. Ce que l'on serre fort, on a peur de le perdre. Qu'est-ce qui resterait là, même sans le retenir ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Serrer et ouvrir en conscience

1. Inspirez en serrant fort les poings pendant cinq secondes.
2. Expirez en ouvrant grand les mains, doigts écartés. Cinq fois.
3. Posez les mains ouvertes, paumes vers le ciel, sur les cuisses, et sentez la chaleur dans les paumes pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux poser ce que je tiens. »
« Mes mains peuvent rester libres un moment. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 32 / BRAS ET MAINS

Doigts raides au réveil

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Au réveil, les doigts manquent de souplesse et les premiers gestes sont maladroits. Une raideur de plus d'une demi-heure ou des articulations gonflées demandent un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le démarrage à votre rythme.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'attendez-vous de vous dès le saut du lit ?
- Quelle étape du matin pouvez-vous simplifier ?
- Quel premier geste aimeriez-vous vous offrir ?
- Comment vous parlez-vous le matin ?
- À quoi ressemblerait un réveil doux pour vous ?

La pierre et la plante



Grenat



Romarin

La pierre : Posez-la la veille sur la table de nuit et prenez-la en main au réveil.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Gardez les mains au chaud la nuit et commencez la journée par des gestes lents.

Piste de réflexion

Le matin, les articulations sortent d'une longue immobilité et ont besoin de quelques minutes pour retrouver leur souplesse. La manière dont nous commençons la journée influence notre état d'esprit pour les heures suivantes : un réveil brusque met le corps en alerte, un réveil doux le met en confiance. Quel ton aimeriez-vous donner à vos matins ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'éveil des mains

1. Avant de vous lever, frottez les mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir la chaleur.
2. Massez chaque doigt de la base vers le bout, en l'étirant doucement.
3. Touchez le bout du pouce avec chaque doigt, de l'index à l'auriculaire, puis en sens inverse. Cinq allers-retours, au rythme du souffle.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je commence par les gestes les plus simples. »
« Mon matin suit mon propre rythme. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 33 / BRAS ET MAINS

Mains froides

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Les mains restent froides même dans une pièce chauffée, surtout en période de stress. Observez si elles se réchauffent quand vous êtes en confiance. Des doigts qui blanchissent demandent un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la chaleur de l'accueil.*

En séance énergétique ou à la maison

- Où vous sentez-vous vraiment chez vous ?
- Qu'est-ce qui rendrait la pièce plus accueillante ?
- Qui vous réchauffe le cœur ?
- Dans quelles relations ressentez-vous de la distance ?
- Qu'est-ce qui vous réchauffe vraiment, à l'intérieur ?

La pierre et la plante



Grenat



Gingembre

La pierre : Réchauffez-la entre vos mains au début du rituel.

La plante : Une fine tranche de gingembre frais dans une coupelle, à sentir à distance.

Le conseil

Bougez régulièrement les mains et prenez des boissons chaudes. Si les doigts changent de couleur, consultez.

Piste de réflexion

Sous l'effet du stress, le corps envoie le sang vers les organes vitaux et les grands muscles : les mains se refroidissent. Des mains froides peuvent donc signaler un état d'alerte intérieur. La chaleur revient quand le système nerveux se sent en sécurité, souvent auprès de personnes de confiance. Avec qui vous sentez-vous vraiment en confiance ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Les mains jointes et le souffle chaud

1. Frottez vivement les paumes pendant trente secondes.
2. Joignez les mains, doigts entrecroisés, et serrez-les doucement deux minutes en sentant la chaleur monter.
3. Respirez par le ventre en imaginant la chaleur descendre dans les mains à chaque expiration.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je cherche ce qui réchauffe mes mains. »
« Je m'accorde un instant de chaleur. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 34 / BRAS ET MAINS

Bras fatigués après avoir porté

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Les bras sont lourds après avoir porté des sacs, un enfant ou des cartons. Remarquez si vous avez refusé de l'aide en chemin.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la possibilité de recevoir de l'aide.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous empêche d'accepter de l'aide ?
- Que pourriez-vous demander à quelqu'un de porter ?
- Que ressentez-vous quand on vous aide ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à tout porter vous-même ?
- Que pensez-vous des personnes qui demandent de l'aide ?

La pierre et la plante



Malachite



Hibiscus

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Répartissez les charges, deux sacs légers plutôt qu'un lourd, et acceptez qu'on vous aide.

Piste de réflexion

Les bras servent à porter, mais aussi à accueillir et à recevoir ; en énergétique, ils prolongent le chakra du cœur. Les personnes qui portent tout elles-mêmes ont souvent appris que compter sur les autres était risqué. Accepter de l'aide renforce le lien, cela ne crée pas de dette. Quelle image de vous protégez-vous en refusant ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Les bras qui flottent et mudra du lotus

1. Inspirez en levant lentement les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules.
2. Expirez en les laissant redescendre très lentement. Six fois.
3. Formez Padma mudra, le lotus : poignets joints devant le cœur, mains ouvertes comme une fleur. C'est le geste de l'ouverture du cœur. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux demander un coup de main pour porter. »
« Mes bras ont le droit de se reposer. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 35 / BRAS ET MAINS

Coude sensible à l'appui

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Le coude devient sensible quand il repose longtemps sur un bureau ou un accoudoir. Notez sur quelle surface et dans quelle position.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la qualité du point d'appui.*

En séance énergétique ou à la maison

- Sur quoi vous appuyez-vous qui vous fait mal ?
- Quel soutien concret serait plus adapté ?
- Quel appui avez-vous gardé par habitude ?
- Quel appui vous fait plus de mal que de bien ?
- Quelle relation ou quelle habitude mériterait d'être ajustée ?

La pierre et la plante



Malachite



Romarin

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Réglez la hauteur de votre bureau ou ajoutez un coussin sous le coude.

Piste de réflexion

Un appui mal placé, maintenu longtemps, comprime les nerfs du coude, notamment celui qui va vers le petit doigt. Le corps nous rappelle qu'un appui doit soutenir sans blesser. Dans nos vies aussi, certains appuis (une relation, une habitude, un emploi) coûtent plus qu'ils n'apportent. Vos appuis actuels vous respectent-ils ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Massage de l'avant-bras et Gyan mudra

1. Massez l'avant-bras du poignet vers le coude, par pressions douces, une minute par bras.
2. Laissez pendre les bras et secouez légèrement les mains.
3. Formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Une minute, respiration lente.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux changer mon point d'appui. »
« Je choisis un soutien qui me respecte. »



‹ Retour au sommaire

Pouce sollicité par le téléphone

CHAKRA · CŒUR



Le ressenti

La base du pouce tire après de longs moments à faire défiler l'écran. Remarquez combien de fois vous prenez le téléphone sans raison précise.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le choix de ce qui mérite une réponse.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que cherchez-vous en prenant votre téléphone ?
- Quel fil de conversation pouvez-vous quitter pour l'instant ?
- Que feriez-vous de ce temps retrouvé ?
- Que cherchez-vous à combler en prenant votre téléphone ?
- Que ressentez-vous quand vous ne pouvez pas le consulter ?

La pierre et la plante



Jade



Lavande

La pierre : Posez-la sur votre téléphone retourné pendant la pause.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Définissez des plages sans téléphone, par exemple pendant les repas et l'heure avant de dormir.

Piste de réflexion

Les applications sont conçues pour capter l'attention grâce à des récompenses imprévisibles, le même mécanisme que les machines à sous. Prendre son téléphone vient souvent combler un petit inconfort : ennui, solitude, anxiété. Le reconnaître, c'est déjà reprendre la main. Quel vide le téléphone vient-il remplir, et comment le remplir autrement ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Massage du pouce et Gyan mudra

1. Massez la base charnue du pouce avec l'autre main, en cercles, trente secondes par main.
2. Écartez les doigts au maximum, puis refermez la main. Cinq fois.
3. Formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Fermez les yeux et observez dix respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux poser le téléphone sans répondre. »
« Je décide à quelle conversation je reviens. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 37 / JAMBES ET PIEDS

Jambes lourdes en fin de journée

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Les jambes semblent pleines et pesantes le soir, surtout après une journée debout ou par temps chaud. Une jambe gonflée, rouge ou douloureuse d'un seul côté demande un avis médical rapide.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la fin d'une période d'effort.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quand votre journée est-elle vraiment terminée ?
- Quel signal pourrait marquer la fin de votre journée ?
- Que pourriez-vous déposer en franchissant la porte ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous arrêter à temps ?
- Que portez-vous de la journée jusque dans la soirée ?

La pierre et la plante



Hématite



Citronnelle

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Surélevez les jambes quelques minutes le soir et bougez régulièrement dans la journée.

Piste de réflexion

Les muscles du mollet fonctionnent comme une pompe qui fait remonter le sang vers le cœur. Rester longtemps debout ou immobile ralentit cette remontée, d'où la sensation de lourdeur ; bouger et surélever les jambes aide le corps. Ces jambes lourdes parlent aussi d'une journée trop longue. Que pourriez-vous alléger ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Les jambes au mur

1. Allongez-vous, les fesses près d'un mur, jambes appuyées à la verticale.
2. Respirez par le ventre, expiration plus longue que l'inspiration, pendant deux minutes.
3. Fléchissez et tendez lentement les chevilles, dix fois, avant de redescendre.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je marque la fin de ma journée à ma façon. »
« Mes jambes peuvent enfin se reposer. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 38 / JAMBES ET PIEDS

Mollets tendus après une marche

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Les mollets durcissent après une longue marche ou une montée. Notez si vous avez marché plus vite ou plus loin que prévu.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la possibilité de faire une halte.*

En séance énergétique ou à la maison

- Où, dans votre vie, avancez-vous sans vous arrêter ?
- Quel arrêt auriez-vous aimé vous autoriser plus tôt ?
- Quel serait votre bon rythme ?
- Pourquoi accélérez-vous quand vous pourriez ralentir ?
- Vers quoi courez-vous en ce moment ?

La pierre et la plante



Jaspe rouge



Romarin

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Pendant vos marches, prévoyez une pause toutes les trente minutes, même courte.

Piste de réflexion

Les mollets se contractent davantage quand nous marchons vite ou sous tension. Beaucoup de personnes marchent comme elles vivent : en se pressant pour arriver. Ralentir n'empêche pas d'arriver, cela permet d'arriver en forme et de profiter du chemin. Quel rythme vous permettrait d'avancer sans vous épuiser ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Étirement des mollets et souffle long

1. Face à un mur, mains appuyées dessus, reculez une jambe tendue, talon au sol.
2. Restez trente secondes en expirant longuement, puis changez de jambe. Deux fois de chaque côté.
3. Revenez debout, poids réparti sur les deux pieds, et prenez trois respirations profondes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux faire halte en chemin. »
« Je prévois une pause plus tôt la prochaine fois. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 39 / JAMBES ET PIEDS

Genou sensible dans les escaliers

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Le genou se fait sentir surtout à la descente, ou après une position accroupie. Notez quel mouvement le réveille. Un genou gonflé, chaud ou qui se bloque demande un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de changer d'itinéraire.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel chemin prenez-vous par habitude alors qu'il vous coûte ?
- Quelle voie demande moins d'effort aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui vous fait avancer à contrecœur ?
- Quel obstacle évitez-vous de franchir ?
- Qu'est-ce qui vous fait plier sans le vouloir ?

La pierre et la plante



Tourmaline noire



Hibiscus

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Renforcez doucement les cuisses par des exercices simples, et consultez si la douleur persiste.

Piste de réflexion

Le genou est une articulation de flexion : il nous permet de plier pour monter, descendre, nous relever. En énergétique, on l'associe à la souplesse et à l'humilité, la capacité de plier sans rompre. Refuser de céder ou de demander de l'aide le sollicite beaucoup. Où pourriez-vous plier sans rompre ?

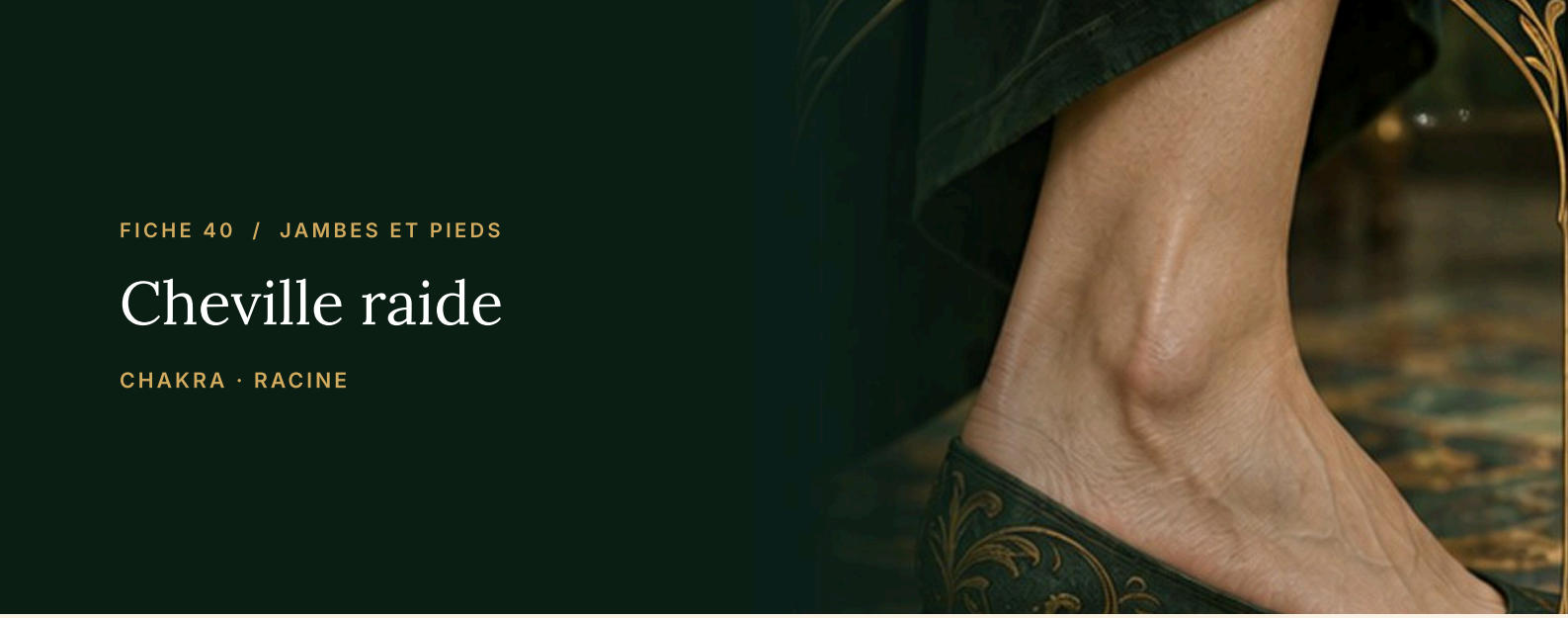
LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Mobilisation du genou et méditation des racines

1. Sur une chaise, tendez lentement une jambe en expirant, reposez-la en inspirant. Cinq fois de chaque côté.
2. Frottez les paumes et posez-les sur les genoux trente secondes.
3. Pieds au sol, visualisez des racines qui partent de la plante des pieds vers la terre. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis le trajet qui me convient aujourd'hui. »
« J'ai le droit d'éviter un escalier. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 40 / JAMBES ET PIEDS

Cheville raide

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

La cheville manque de souplesse au démarrage, ou depuis une ancienne entorse. Observez si elle se délie après quelques pas.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'ajustement du prochain pas.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel prochain pas hésitez-vous à faire ?
- Quelle tâche pourriez-vous faire autrement ?
- Quel petit ajustement suffirait pour avancer ?
- Quel changement redoutez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous retient d'avancer ?

La pierre et la plante



Obsidienne



Romarin

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Faites tourner doucement les chevilles chaque matin et chaque soir.

Piste de réflexion

La cheville ajuste chaque pas à la forme du sol. Après une entorse, elle garde parfois une mémoire de protection et se raidit. Le corps agit de même avec les expériences difficiles : il limite le mouvement pour se protéger. La confiance revient pas à pas. Quel est le plus petit pas possible pour vous aujourd'hui ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'alphabet du pied et l'ancrage

1. Pied soulevé, dessinez les lettres A à E avec la pointe du pied. Changez de pied.
2. Appui sur une chaise, inspirez en montant sur la pointe des pieds, expirez en redescendant. Huit fois.
3. Pieds à plat, sentez le poids se répartir du talon aux orteils pendant trois respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je pose mon pied comme cela me convient. »
« Je peux changer l'ordre de mes prochaines tâches. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 41 / JAMBES ET PIEDS

Pieds fatigués après une longue station debout

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Les pieds brûlent ou s'engourdissent après des heures debout. Notez à quel moment vous auriez pu vous asseoir et ne l'avez pas fait.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la valeur d'un appui disponible.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous retient debout quand vous pourriez vous asseoir ?
- À quel moment pouvez-vous vous asseoir ?
- Quel confort vous refusez-vous au travail ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à rester debout plus que nécessaire ?
- Que représente le repos pour vous ?

La pierre et la plante



Hématite



Citronnelle

La pierre : Sur une chaise, faites-la rouler sous la plante du pied, à travers la chaussette.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Choisissez des chaussures confortables et faites rouler une balle sous vos pieds le soir.

Piste de réflexion

Le pied compte vingt-six os et des milliers de terminaisons nerveuses. Rester debout sans bouger le fatigue bien plus que la marche. Dans notre culture, s'asseoir passe souvent pour de la paresse, alors que c'est une façon de durer. Quelle croyance sur le repos aimeriez-vous changer ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le roulement sous le pied

1. En position assise, faites rouler une balle ou une pierre roulée sous chaque pied, une minute par pied.
2. Étalez les orteils, puis serrez-les. Cinq fois.
3. Pieds à plat, imaginez que vous respirez par la plante des pieds. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je m'autorise à m'asseoir dès que c'est possible. »
« Je prépare une chaise avant de commencer. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 42 / JAMBES ET PIEDS

Plante des pieds sensible

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

La plante du pied réagit au sol dur, aux chaussures plates ou aux longues marches. Observez sur quel sol vous vous sentez le mieux.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le contact avec un sol choisi.*

En séance énergétique ou à la maison

- Sur quel terrain vous sentez-vous en sécurité ?
- Quel environnement vous paraît plus doux ?
- Qu'est-ce qui vous fait du bien sous les pieds ?
- Où vous sentez-vous en terrain sûr ?
- Qu'est-ce qui vous rend plus sensible en ce moment ?

La pierre et la plante



Jaspe rouge



Rose

La pierre : Déposez-la au sol, devant vos pieds, pendant le rituel.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Marchez pieds nus sur l'herbe ou le sable dès que vous le pouvez.

Piste de réflexion

La plante des pieds est l'une des zones les plus sensibles du corps : la réflexologie y voit une carte de tout l'organisme. Marcher pieds nus sur un sol naturel procure souvent une sensation d'apaisement. En énergétique, les pieds nous relient au chakra racine et à la terre. Quels terrains de votre vie vous font du bien ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La marche consciente

1. Pieds nus sur un tapis, marchez très lentement, en déroulant le pied du talon aux orteils.
2. Accordez le pas au souffle : un pas à l'inspiration, un pas à l'expiration. Deux minutes.
3. Arrêtez-vous et sentez chaque point d'appui sous les pieds.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis le contact le plus agréable pour mes pieds. »
« Je prends au sérieux mon besoin de confort. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 43 / JAMBES ET PIEDS

Pieds froids au coucher

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Au moment de dormir, les pieds restent glacés et retardent l'endormissement. Notez si cela arrive surtout les soirs agités.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la transition vers le repos.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous garde en mouvement jusqu'au soir ?
- Quel objet vous aide à préparer la nuit ?
- À quoi ressemblerait votre coucher idéal ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous détendre le soir ?
- Avez-vous le sentiment de mériter le repos ?

La pierre et la plante



Grenat



Gingembre

La pierre : Posez-la sur la table de nuit, à côté de vos chaussettes.

La plante : Une fine tranche de gingembre frais dans une coupelle, à sentir à distance.

Le conseil

Préparez un rituel du soir : bouillotte, chaussettes, lumière tamisée.

Piste de réflexion

Pour s'endormir, le corps a besoin que sa température interne baisse légèrement. Réchauffer les pieds y aide : les vaisseaux s'ouvrent et la chaleur s'évacue. Des pieds froids au coucher signalent souvent un corps encore en alerte. La chaleur annonce le repos. Comment rendre vos soirées plus douces ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le point Source jaillissante

1. Repérez le creux sous la plante du pied, au tiers avant, entre les deux coussinets.
2. Massez-le avec le pouce en petits cercles, une minute par pied.
3. Pieds au chaud, respirez en imaginant la chaleur descendre jusqu'aux orteils. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prépare la chaleur dont j'ai besoin pour la nuit. »
« Un petit geste marque l'heure de me coucher. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 44 / JAMBES ET PIEDS

Cuisses fatiguées après un effort

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Les cuisses tremblent ou pèsent après un effort : randonnée, jardinage, déménagement. Notez si vous avez dépassé vos limites sans le remarquer.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit à la récupération.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel temps de récupération vous accordez-vous après un effort ?
- Que pouvez-vous laisser à un autre jour ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à en faire toujours plus ?
- Jusqu'où vous poussez-vous avant de vous arrêter ?
- Qu'essayez-vous de prouver par l'effort ?

La pierre et la plante



Cornaline



Hibiscus

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Après un effort, prévoyez autant de temps de récupération que d'effort.

Piste de réflexion

Les muscles se renforcent non pas pendant l'effort, mais pendant la récupération : c'est là que les fibres se reconstruisent. Sans repos, l'effort finit par affaiblir. Beaucoup de personnes appliquent cette logique de l'effort sans pause à toute leur vie. La récupération fait partie de la réussite. Comment intégrer le repos à vos projets ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La relaxation progressive

1. Allongez-vous. Inspirez en contractant les cuisses pendant cinq secondes.
2. Expirez en relâchant complètement. Trois fois, puis faites de même avec les mollets et les fessiers.
3. Restez une minute à sentir la détente se diffuser dans les jambes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je me donne le temps de récupérer. »
« La suite peut attendre que je sois disponible. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 45 / JAMBES ET PIEDS

Hanches inconfortables en position fixe

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Les hanches deviennent sensibles quand vous gardez longtemps la même position, assise, debout ou couchée. Observez au bout de combien de temps.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la liberté de changer de place.*

En séance énergétique ou à la maison

- Dans quelle situation manquez-vous de liberté de mouvement ?
- Quelle autre option aimeriez-vous pouvoir choisir ?
- Qu'est-ce qui vous retient à la même place ?
- Dans quelle situation avez-vous l'impression de ne plus pouvoir bouger ?
- Quelle liberté aimeriez-vous retrouver ?

La pierre et la plante



Calcite orange



Camomille matricaire

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion de fleurs, selon le paquet. À éviter en cas d'allergie aux Astéracées.

Le conseil

Changez de position toutes les trente minutes et marchez dès que possible.

Piste de réflexion

Les hanches sont les articulations qui nous permettent de changer de direction. Rester figé longtemps les raidit. En énergétique, elles sont liées au chakra sacré et à notre capacité d'aller vers ce qui nous attire. Une hanche bloquée peut parler d'un choix que l'on n'ose pas faire. Quelle direction aimeriez-vous prendre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le papillon

1. En position assise sur le sol, plantes des pieds jointes, laissez les genoux s'ouvrir sans forcer.
2. À chaque expiration, laissez les genoux descendre d'eux-mêmes. Dix respirations.
3. Penchez doucement le buste vers l'avant et respirez dans les hanches pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux choisir une autre place. »
« Je change de position dès que j'en ressens le besoin. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 46 / JAMBES ET PIEDS

Envie de bouger les jambes au repos

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Au repos, surtout le soir, les jambes réclament du mouvement. Observez si l'envie diminue quand vous marchez un peu. Si elle trouble souvent votre sommeil, parlez-en à un médecin.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission d'ajuster votre pause.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous empêche de vous poser vraiment ?
- Quelle position vous paraît acceptable maintenant ?
- Quel mouvement vous ferait du bien ce soir ?
- Qu'est-ce qui s'agite en vous quand vous vous posez ?
- Avez-vous du mal à ne rien faire ?

La pierre et la plante



Obsidienne



Tilleul

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Infusion de fleurs de tilleul, préparée selon le paquet.

Le conseil

Évitez le café en fin de journée et marchez un peu avant de vous coucher. Si cela persiste, parlez-en à un médecin.

Piste de réflexion

Le besoin de bouger les jambes au repos peut avoir des causes physiques, comme un manque de fer, qu'un médecin peut vérifier. Il traduit aussi parfois une agitation intérieure : le corps continue à courir quand on s'arrête. Apprendre à ne rien faire est un vrai apprentissage. Chez vous, est-ce plutôt un besoin de mouvement ou une inquiétude ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Étirement, souffle 4-8 et massage

1. Debout face à un mur, étirez chaque mollet pendant trente secondes.
2. Allongez-vous et respirez : inspiration sur quatre temps, expiration sur huit. Six fois.
3. Massez les mollets de la cheville vers le genou pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux bouger pendant ma pause. »
« Je choisis la position qui me convient, même si elle change. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 47 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Endormissement difficile

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Le corps est au lit mais l'esprit continue de tourner, les pensées s'enchaînent. Notez ce qui occupe vos pensées au moment de fermer les yeux.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le passage du faire au repos.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quelles pensées reviennent le soir ?
- Quelle tâche mérite d'être confiée au lendemain ?
- Qu'est-ce qui vous aide à sentir que la journée est finie ?
- Quelles inquiétudes vous empêchent de lâcher prise le soir ?
- Que craignez-vous d'oublier si vous vous endormez ?

La pierre et la plante



Améthyste



Passiflore

La pierre : Posez-la sur la table de nuit pendant le rituel.

La plante : Infusion selon la notice. Avis d'un pharmacien en cas de traitement pour dormir.

Le conseil

Coupez les écrans une heure avant le coucher et gardez des horaires réguliers.

Piste de réflexion

Pour s'endormir, le cerveau doit passer du mode action au mode repos. La lumière des écrans freine la mélatonine, l'hormone du sommeil, et les inquiétudes non dites gardent l'esprit éveillé. Écrire ce qui préoccupe avant de se coucher aide le cerveau à lâcher prise. Qu'est-ce qui vous rassurerait le soir ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration 4-7-8

1. Au lit, langue posée derrière les dents du haut, expirez complètement par la bouche.
2. Inspirez par le nez sur quatre temps, gardez l'air sept temps, expirez par la bouche sur huit temps. Quatre cycles, sans forcer.
3. Laissez le souffle redevenir naturel et parcourez le corps des pieds à la tête, en relâchant chaque zone.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je confie cette tâche au lendemain. »
« Le carnet reste fermé pour ce soir. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 48 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Réveil nocturne

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Vous vous réveillez la nuit, souvent à la même heure, et le sommeil tarde à revenir. Notez l'heure et ce qui vous traverse l'esprit, sans allumer d'écran.

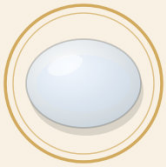
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de ne rien résoudre la nuit.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que vient vous dire ce réveil ?
- Qu'est-ce qui peut attendre le jour ?
- Que faites-vous d'habitude quand vous vous réveillez ?
- Quelles pensées vous réveillent la nuit ?
- Quelle préoccupation pourriez-vous confier au jour ?

La pierre et la plante



Cristal de roche



Lavande

La pierre : Posez-la sur la table de nuit, à portée de main.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Gardez un carnet près du lit : notez la pensée, puis laissez-la sur la page.

Piste de réflexion

Se réveiller une ou deux fois par nuit est normal : le sommeil est fait de cycles d'environ quatre-vingt-dix minutes. La nuit, le cerveau émotionnel prend le pas sur le cerveau rationnel, et les soucis paraissent plus graves qu'ils ne sont. Au matin, relisez ce que vous avez noté : est-ce vraiment aussi grave ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le scan corporel

1. Sans allumer la lumière, allongez-vous sur le dos, mains sur le ventre.
2. Posez l'attention sur les pieds, les jambes, le bassin, puis remontez lentement jusqu'au sommet du crâne, en relâchant chaque zone.
3. Si une pensée revient, dites intérieurement « plus tard » et revenez au souffle.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux laisser la nuit à la nuit. »
« Ce qui demande une réponse peut attendre le jour. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 49 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Réveil avant l'heure souhaitée

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Vous ouvrez les yeux bien avant le réveil et vous ne parvenez plus à vous rendormir. Observez si cela suit une période de préoccupations.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'accueil d'un début imprévu.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous réveille si tôt ?
- Que voudriez-vous garder de votre rythme habituel ?
- Que pourriez-vous faire de ce temps offert ?
- Qu'est-ce qui vous préoccupe dès l'aube ?
- Que feriez-vous de ce temps si vous l'accueilliez comme un cadeau ?

La pierre et la plante



Sélénite



Tilleul

La pierre : Posez-la sur la table de nuit et prenez-la en main au réveil.

La plante : Infusion de fleurs de tilleul, préparée selon le paquet.

Le conseil

Si vous vous réveillez tôt, levez-vous pour une activité calme plutôt que de lutter au lit.

Piste de réflexion

Le réveil trop matinal est souvent lié au stress : le cortisol, l'hormone qui nous réveille, monte plus tôt que prévu. Lutter au lit pour se rendormir augmente la tension. Accueillir ce temps comme un moment pour soi change la relation au réveil. Ce temps imprévu peut devenir un cadeau. Comment l'utiliser à votre avantage ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Gratitude du matin et Anjali mudra

1. Restez au lit, yeux fermés, et respirez lentement.
2. Nommez intérieurement trois choses qui vous font du bien dans votre vie.
3. Formez Anjali mudra : paumes jointes devant le cœur. C'est le geste de l'accueil et de la gratitude. Six respirations lentes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« J'accueille ce réveil sans précipiter ma journée. »
« Je garde le repère du matin qui me fait du bien. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 50 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Sommeil ressenti comme peu réparateur

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Vous dormez, mais vous vous réveillez sans énergie. Notez chaque matin votre ressenti de un à dix. Si cela dure plusieurs semaines, demandez un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la différence entre s'arrêter et se reposer vraiment.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous repose vraiment, en dehors du sommeil ?
- Quel détail voudriez-vous noter au réveil ?
- Que changeriez-vous à votre soirée ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous reposer vraiment, même en dormant ?
- Qu'emportez-vous avec vous dans votre sommeil ?

La pierre et la plante



Howlite



Mélisse

La pierre : Posez-la sur la table de nuit pendant le rituel.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Couchez-vous et levez-vous à heure fixe, même le week-end, pendant trois semaines.

Piste de réflexion

Dormir longtemps ne suffit pas : c'est le sommeil profond qui répare le corps, et le stress, l'alcool ou les écrans le réduisent. Le corps aime la régularité : se coucher et se lever à heure fixe recale l'horloge interne en quelques semaines. Qu'est-ce qui, dans vos soirées, vous empêche de vous déposer vraiment ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Étirement du réveil et Prana mudra

1. Au réveil, étirez-vous longuement, bras au-dessus de la tête, pointes de pieds tendues. Trois fois.
2. Mains sur le ventre, faites dix respirations lentes et amples.
3. Formez Prana mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire et de l'auriculaire. C'est le geste de la vitalité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« J'écoute comment je me sens au réveil. »
« Mon ressenti du matin mérite d'être entendu. »



‹ Retour au sommaire

Fatigue persistante

CHAKRA · RACINE



Le ressenti

Une fatigue qui ne passe pas avec le repos, installée depuis des semaines. Notez depuis quand et ce qui l'aggrave. Une fatigue durable mérite toujours un avis médical.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de demander du soutien.*

En séance énergétique ou à la maison

- Depuis quand vous sentez-vous ainsi ?
- Qui pourrait vous aider à alléger une tâche précise ?
- Qu'avez-vous arrêté de faire qui vous ressourçait ?
- Qu'est-ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui ?
- Que diriez-vous à une personne chère dans votre situation ?

La pierre et la plante



Jaspe rouge



Hibiscus

La pierre : Portez-la au poignet, sur un bracelet facile à retirer.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Faites le point avec un médecin et allégez votre agenda dès cette semaine.

Piste de réflexion

Une fatigue qui dure peut avoir des causes physiques à vérifier avec un médecin, comme une carence. Elle peut aussi signaler un épuisement : on donne plus d'énergie qu'on n'en reçoit, depuis trop longtemps. Le repos seul ne suffit pas toujours, il faut aussi changer ce qui épuise. Que vous demande cette fatigue de changer ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

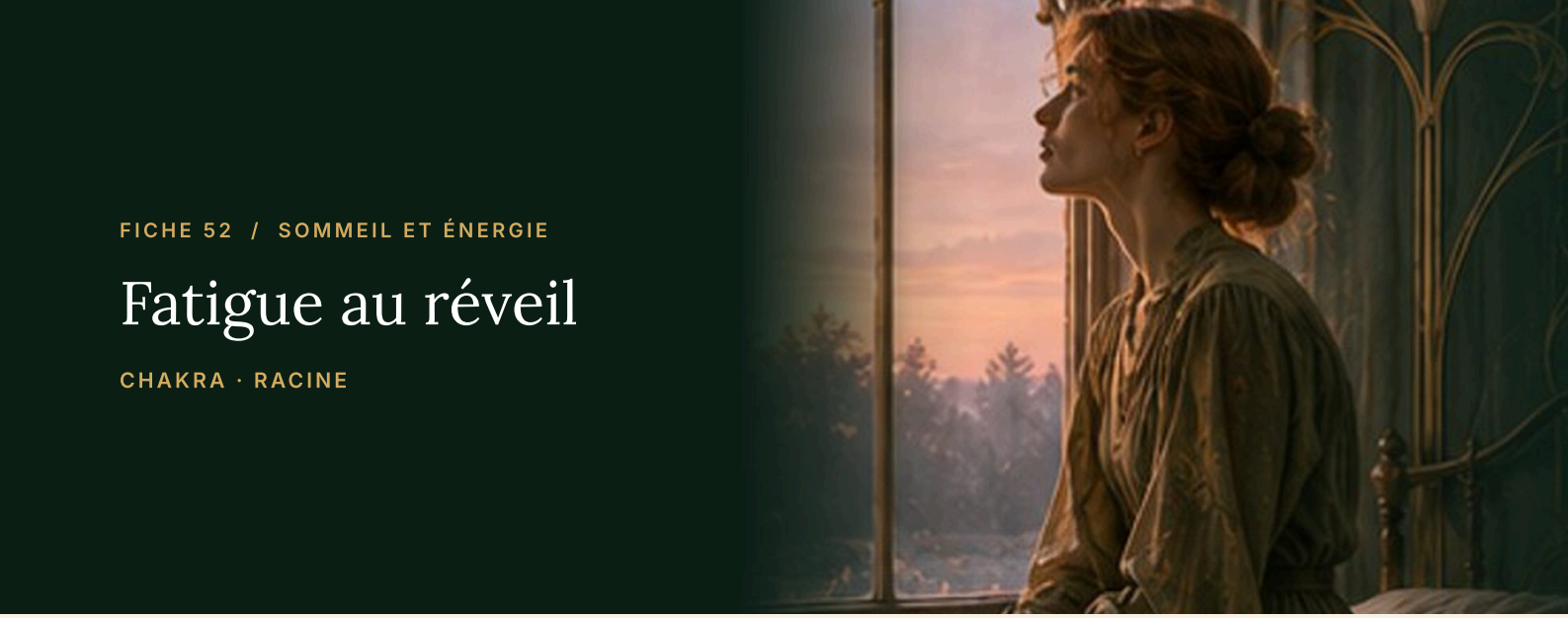
La respiration complète en vague

1. Allongez-vous, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.
2. Inspirez en remplissant d'abord le ventre, puis les côtes, puis le haut de la poitrine ; expirez dans l'ordre inverse. Huit fois.
3. Formez Prana mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire et de l'auriculaire. C'est le geste de la vitalité. Une minute, sans effort.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux dire que je ressens de la fatigue depuis quelque temps. »
« Je demande de l'aide pour une tâche précise. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 52 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Fatigue au réveil

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Le matin, le corps peine à se mettre en route, même après une nuit correcte. Observez ce qui vous aide à démarrer : la lumière, l'eau, le mouvement.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *un démarrage avec moins d'exigences.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'exigez-vous de vous dès le matin ?
- Quel choix pouvez-vous préparer la veille ?
- Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever ?
- Que ressentez-vous en pensant à la journée qui commence ?
- Qu'est-ce qui vous motive vraiment à vous lever ?

La pierre et la plante



Grenat



Citronnelle

La pierre : Posez-la sur la table du petit-déjeuner.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Exposez-vous à la lumière dès le réveil et buvez un grand verre d'eau.

Piste de réflexion

La lumière du matin est le signal le plus puissant pour réveiller le corps : elle arrête la production de mélatonine et relance l'énergie. Un matin dans la pénombre prolonge la fatigue. L'envie compte aussi : on se lève plus facilement pour ce qui a du sens. Qu'est-ce qui redonnerait du sens à vos matins ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'éveil du corps au bord du lit

1. Frottez les mains, puis tapotez doucement les bras, les épaules et les cuisses du bout des doigts.
2. Inspirez en levant les bras, expirez en les redescendant. Cinq fois.
3. Ouvrez la fenêtre et prenez trois respirations profondes face à la lumière.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je simplifie mon premier geste du matin. »
« Je m'accorde un début de journée à mon rythme. »

‹ Retour au sommaire

Coup de mou dans l'après-midi

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE



Le ressenti

Après le déjeuner, l'énergie chute, les paupières s'alourdissent, la concentration s'échappe. Notez l'heure exacte et ce que vous faisiez juste avant.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place d'une transition.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que réclame votre corps à ce moment-là ?
- Quel intervalle voulez-vous protéger dans votre agenda ?
- Qu'est-ce qui vous redonne de l'élan ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à continuer quand votre corps demande une pause ?
- Quel regard portez-vous sur le repos au travail ?

La pierre et la plante



Œil de tigre



Hibiscus

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Prévoyez dix minutes de marche ou de respiration après le déjeuner.

Piste de réflexion

Le coup de mou de l'après-midi est naturel : notre horloge interne connaît une baisse d'énergie en début d'après-midi, repas ou pas. Dans de nombreuses cultures, c'est l'heure de la sieste. Le café ou le sucre ne font que repousser ce creux ; une courte pause ou dix minutes de marche sont plus efficaces. Comment l'écouter plutôt que le combattre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'inspiration en trois temps

1. Debout, inspirez par le nez en trois petites prises d'air successives, en levant les bras par étapes.
2. Expirez d'un seul coup par la bouche en baissant les bras. Six fois.
3. Formez Surya mudra : repliez l'annulaire et posez le pouce dessus. C'est le geste du feu intérieur et de l'élan. Marchez une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je fais une vraie pause entre deux tâches. »
« Je choisis ce que je garde pour plus tard. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 54 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Tête embrumée

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Les idées sont floues, les mots ne viennent pas, vous relisez trois fois la même ligne. Notez si ce brouillard suit une nuit courte, un repas lourd ou une surcharge.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de prendre une chose à la fois.*

En séance énergétique ou à la maison

- Combien de sujets avez-vous en tête en ce moment ?
- Quelle information vous suffit pour commencer ?
- Que pourriez-vous retirer de votre liste aujourd'hui ?
- Combien de choses portez-vous dans votre tête en même temps ?
- Qu'est-ce qui vous aide à retrouver la clarté ?

La pierre et la plante



Fluorite



Fleur d'oranger

La pierre : Déposez-la sur la table, à côté de votre note.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Videz votre tête sur papier : listez tout, puis choisissez une seule priorité.

Piste de réflexion

Notre mémoire de travail ne garde que quelques informations à la fois : quand on lui en demande trop, elle sature et tout devient flou. Écrire la décharge, car ce qui est sur le papier n'a plus besoin d'être retenu. Le brouillard vient souvent de la surcharge, pas d'un manque de capacités. Que pourriez-vous déléguer ou abandonner ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Respiration alternée et Hakini mudra

1. Bouchez la narine droite avec le pouce et inspirez à gauche ; bouchez la gauche avec l'annulaire et expirez à droite. Puis inversez. Six cycles.
2. Formez Hakini mudra : le bout de chaque doigt touche le doigt correspondant de l'autre main, comme une petite coupole. C'est le geste de la clarté d'esprit. Une minute.
3. Buvez un verre d'eau lentement.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Une seule note me suffit pour commencer. »
« Je cherche la suite après ce premier pas. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 55 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Somnolence en soirée

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

En début de soirée, vous piquez du nez devant un écran ou un livre, puis le sommeil vous fuit au coucher. Notez à quelle heure la somnolence arrive.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de clore une activité.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous retient d'aller dormir quand le sommeil vient ?
- Qu'est-ce qui vous ferait dire que la journée est terminée ?
- Que gardez-vous pour le soir, faute de temps ?
- Qu'attendez-vous de vos soirées ?
- Pourquoi repoussez-vous le moment d'aller dormir ?

La pierre et la plante



Cristal de roche



Tilleul

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Infusion de fleurs de tilleul, préparée selon le paquet.

Le conseil

Allez vous coucher dès les premiers signes de sommeil, sans attendre la fin du programme.

Piste de réflexion

La somnolence du soir est le signal que le corps est prêt à dormir ; si on la laisse passer, le cerveau se relance et le sommeil devient plus difficile. Repousser le coucher est souvent une façon de récupérer du temps pour soi après une journée remplie : on parle de « procrastination du coucher ». Où trouver ce temps pour vous, ailleurs ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Souffle 4-6 et Dhyana mudra

1. Éteignez les écrans et baissez la lumière.
2. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six, pendant deux minutes.
3. Formez Dhyana mudra : mains en coupe, la droite posée dans la gauche, les pouces qui se touchent. C'est le geste de la méditation. Laissez venir l'envie de dormir.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je range le dernier objet de ma journée. »
« J'ai le droit d'arrêter quand la fatigue arrive. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 56 / SOMMEIL ET ÉNERGIE

Difficulté à émerger après une journée intense

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Après une journée très remplie, vous restez dans l'agitation, comme si vous étiez encore au travail. Observez combien de temps il vous faut pour revenir à vous.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la séparation entre deux temps de vie.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que ramenez-vous de la journée sans le vouloir ?
- Quel geste pourrait marquer le retour chez vous ?
- Qu'aimeriez-vous retrouver en rentrant ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de quitter mentalement votre journée ?
- Qui êtes-vous en dehors de vos obligations ?

La pierre et la plante



Sélénite



Rose

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main en arrivant.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Créez un rituel de retour : douche, changement de tenue, quelques minutes de silence.

Piste de réflexion

Après une journée intense, le système nerveux reste en mode action plusieurs heures. Sans transition, on emporte la journée à la maison. Les rituels de passage (une douche, changer de tenue, marcher) signalent au cerveau que l'on change d'univers. Séparer travail et vie privée protège votre énergie. Quelle frontière aimeriez-vous poser ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La douche de lumière

1. Lavez-vous lentement les mains en sentant l'eau couler.
2. Fermez les yeux et imaginez une lumière dorée qui descend du sommet de la tête jusqu'aux pieds, à chaque expiration.
3. Laissez-la emporter la journée vers le sol. Deux minutes, puis ouvrez les yeux.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je laisse le rythme de la journée derrière moi. »
« Je choisis un geste simple pour revenir chez moi. »

‹ Retour au sommaire

Gorge nouée avant de parler

CHAKRA · GORGE



Le ressenti

La gorge se serre et la voix semble bloquée au moment de prendre la parole. Notez avec qui et sur quel sujet.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la liberté de choisir vos mots.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous envie de dire, au fond ?
- Quelle première phrase serait la plus simple ?
- Qu'est-ce qui rendrait cette parole plus facile ?
- Qu'avez-vous peur de dire ?
- Qui vous a appris à vous taire ?

La pierre et la plante



Aigue-marine



Guimauve

La pierre : Portez-la en pendentif, à la base du cou.

La plante : Tisane de racine de guimauve, préparée selon la notice et bue tiède, à petites gorgées.

Le conseil

Commencez par vous exprimer dans des situations faciles, puis élargissez petit à petit.

Piste de réflexion

La gorge se serre quand nous retenons une émotion ou des mots : c'est la « boule dans la gorge » que l'on ressent avant de pleurer. En énergétique, le chakra de la gorge est celui de l'expression authentique. Beaucoup d'entre nous ont appris, enfants, qu'il valait mieux se taire. Votre parole a de la valeur. Que se passerait-il si vous la laissiez sortir ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Ujjayi, le souffle de l'océan

1. Gorge légèrement resserrée, inspirez par le nez en produisant un léger bruit de vague.
2. Expirez de la même façon, lentement. Dix respirations.
3. Posez une main sur la gorge, l'autre sur le cœur, et restez une minute en silence.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prends mon temps avant de parler. »
« Je décide si je souhaite lire ce que j'ai écrit. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 58 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Larmes au bord des yeux

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Les yeux s'embuent sans prévenir, parfois pour un détail. Remarquez ce qui vient de vous toucher et laissez-le exister.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de recevoir de la douceur.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui demande à être reconnu en vous ?
- Préférez-vous parler, rester en silence ou faire une pause ?
- De quelle présence auriez-vous besoin maintenant ?
- Que viennent dire ces larmes ?
- Depuis quand retenez-vous ce que vous ressentez ?

La pierre et la plante



Jade



Rose

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Laissez couler vos larmes sans vous juger : pleurer apaise souvent le corps.

Piste de réflexion

Des chercheurs observent que pleurer aide souvent le corps à retrouver son calme, alors que retenir ses larmes demande beaucoup d'énergie. En énergétique, les larmes sont une façon de laisser circuler, par le chakra du cœur, ce qui a été touché. Les larmes ne sont pas une faiblesse. Quelle émotion attend d'être reconnue ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La méditation de bienveillance

1. Posez les deux mains sur le cœur.
2. Inspirez lentement ; à l'expiration, dites intérieurement : « J'accueille ce que je ressens. »
3. Restez deux minutes avec cette phrase, au rythme du souffle.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Mes larmes peuvent être accueillies avec douceur. »
« Je choisis le silence ou une présence. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 59 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Tension après un conflit

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Après un désaccord, le corps reste en alerte : mâchoire, ventre, épaules. Observez où la tension s'est installée.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la limite à reformuler.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui a été franchi pour vous dans ce conflit ?
- Quelle limite aimeriez-vous énoncer en une phrase ?
- Que voulez-vous préserver de cette relation ?
- Qu'est-ce qui vous a fait le plus mal dans ce conflit ?
- Que voulez-vous préserver de vous-même dans cette relation ?

La pierre et la plante



Pyrite



Mélisse

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Exprimez votre ressenti avec des phrases en « je » plutôt qu'en « tu ».

Piste de réflexion

Après un conflit, les hormones du stress mettent du temps à redescendre : ce n'est pas le meilleur moment pour répondre. La communication non violente propose de parler de soi plutôt que de l'autre : « je ressens de la colère » plutôt que « tu m'énerves ». Un conflit révèle souvent une limite. Laquelle aimeriez-vous poser clairement ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Secouer puis ancrer, Prithvi mudra

1. Debout, secouez les mains, les bras, puis tout le corps, pendant une minute.
2. Arrêtez-vous, pieds bien ancrés, et sentez les fourmillements.
3. Formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Six respirations lentes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je pose une limite avec une phrase simple. »
« Je me donne le temps de trouver mes mots. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 60 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Agitation avant une décision

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Vous tournez en rond, vous changez d'avis, le corps ne tient pas en place. Notez les options qui vous traversent l'esprit.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place du délai.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que craignez-vous de perdre en choisissant ?
- Quelle décision pourrait attendre une information de plus ?
- Que choisiriez-vous si personne ne vous regardait ?
- Que se passerait-il si vous faisiez le mauvais choix ?
- Que vous dit votre intuition, avant votre raison ?

La pierre et la plante



Citrine



Camomille matricaire

La pierre : Déposez-la sur la table, à côté de vos notes.

La plante : Infusion de fleurs, selon le paquet. À éviter en cas d'allergie aux Astéracées.

Le conseil

Listez les avantages et les inconvénients, puis laissez passer une nuit avant de décider.

Piste de réflexion

Face à une décision, deux systèmes travaillent en nous : l'intuition, rapide, et la réflexion, plus lente. L'agitation vient souvent de leur désaccord. Le sommeil aide, car pendant la nuit le cerveau trie les informations. Il n'existe pas toujours de choix parfait, seulement des choix fidèles à soi. Lequel est le plus proche de vos valeurs ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration carrée et Shuni mudra

1. Inspirez sur quatre temps, gardez l'air quatre temps.
2. Expirez sur quatre temps, restez poumons vides quatre temps. Six cycles, sans forcer.
3. Formez Shuni mudra : le bout du pouce touche le bout du majeur. C'est le geste de la patience. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« J'attends d'avoir l'information qui me manque. »
« Cette décision n'a pas à se prendre dans l'urgence. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 61 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Crispation avant un examen

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE

Le ressenti

Avant une épreuve, un examen médical ou un entretien, le corps se raidit. Notez quand la crispation commence et ce que vous vous dites à ce moment-là.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de faire une étape à la fois.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous inquiète le plus dans cette épreuve ?
- Quelle action dépend de vous maintenant ?
- Qu'avez-vous déjà mis en place pour vous préparer ?
- Quelle image de vous est en jeu dans cette épreuve ?
- Que vous diriez-vous si le résultat ne comptait pas ?

La pierre et la plante



Œil de tigre



Fleur d'oranger

La pierre : Tenez-la dans la paume juste avant d'entrer.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Préparez-vous par petites étapes et protégez votre sommeil la veille.

Piste de réflexion

Un peu de stress améliore la performance, trop la fait chuter : c'est ce que montrent les études sur l'anxiété. Le stress devient excessif quand on croit que sa valeur dépend du résultat. Se rappeler que l'on vaut plus qu'une note ou qu'un résultat redonne de la marge au corps. Que retenez-vous de cette préparation, quoi qu'il arrive ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le relâchement des poings et Gyan mudra

1. Serrez les poings cinq secondes à l'inspiration, relâchez à l'expiration. Trois fois.
2. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six, pendant une minute.
3. Formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prépare une seule étape à la fois. »
« Je me concentre sur ce que je peux faire maintenant. »



‹ Retour au sommaire

Épaules tendues après une discussion difficile

CHAKRA · CŒUR



Le ressenti

Après une conversation éprouvante, les épaules restent hautes et dures. Observez si vous avez eu besoin de vous protéger pendant l'échange.

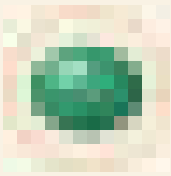
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le soutien après l'effort relationnel.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'avez-vous dû encaisser pendant cette discussion ?
- À qui pourriez-vous raconter seulement l'essentiel ?
- Qu'est-ce qui vous aiderait à refermer cet épisode ?
- Qu'avez-vous gardé pour vous pendant cette discussion ?
- De quoi aviez-vous besoin à ce moment-là ?

La pierre et la plante



Malachite



Lavande

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Parlez-en à une personne de confiance plutôt que de ruminer.

Piste de réflexion

Pendant une discussion difficile, le corps se met en protection : les épaules montent pour protéger le cou et le cœur. Cette posture reste après l'échange si l'émotion n'a pas été exprimée. Raconter l'essentiel à une personne bienveillante aide le système nerveux à refermer l'épisode. Que voulez-vous faire de ce qui reste ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Tapotements, soupirs et mudra du lotus

1. Bras croisés, tapotez les épaules en alternance pendant trente secondes.
2. Montez les épaules à l'inspiration, laissez-les tomber avec un soupir. Cinq fois.
3. Formez Padma mudra, le lotus : poignets joints devant le cœur, mains ouvertes comme une fleur. C'est le geste de l'ouverture du cœur. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux demander une écoute après cet échange. »
« Je choisis ce que j'ai envie de raconter. »



‹ Retour au sommaire

Poings serrés après une frustration

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE



Le ressenti

Les poings se ferment et les avant-bras se contractent quand quelque chose vous résiste. Remarquez la force contenue dans vos mains.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la possibilité de choisir votre réponse.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui a déclenché cette colère ?
- Qu'aimeriez-vous faire de ce désaccord une fois au calme ?
- Où cette énergie pourrait-elle aller ?
- Vers quoi ou vers qui cette colère se dirige-t-elle ?
- Quel besoin se cache derrière cette frustration ?

La pierre et la plante



Pyrite



Rose

La pierre : Serrez-la fort cinq secondes, puis ouvrez la main.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Évacuez la tension par le mouvement : marche rapide, sport, ménage énergique.

Piste de réflexion

La colère est une émotion utile : elle signale qu'une limite a été franchie ou qu'une injustice a eu lieu, et prépare le corps à agir. Le problème n'est pas la colère, mais ce que l'on en fait. Bouger évacue l'énergie physique, parler permet de défendre son besoin. Qu'est-ce qui mérite d'être défendu ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le souffle du lion

1. Inspirez par le nez en serrant les poings.
2. Ouvrez grand la bouche, sortez la langue, écartez les doigts et expirez en un « haaa » puissant. Trois fois.
3. Posez les mains ouvertes sur les cuisses et respirez lentement pendant une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je relâche mes mains à mon rythme. »
« Je choisis quand je répondrai à ce désaccord. »

‹ Retour au sommaire

Tension quand il faut dire non

CHAKRA · GORGE



Le ressenti

Au moment de refuser, la gorge se serre et le oui sort tout seul. Notez les situations où vous dites oui alors que vous pensez non.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la parole qui fixe une limite.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que craignez-vous en disant non ?
- Quelle formule de refus vous ressemble ?
- À quoi dites-vous oui quand vous dites non à cela ?
- Que craignez-vous de perdre en refusant ?
- Qui vous a appris que dire non était risqué ?

La pierre et la plante



Sodalite



Rose

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Entraînez-vous à dire non dans des situations sans enjeu, pour que cela devienne naturel.

Piste de réflexion

La difficulté à dire non vient souvent de l'enfance, quand on a appris que l'affection se gagnait en faisant plaisir. Chaque oui donné à contrecœur coûte de l'énergie et nourrit la rancœur. En énergétique, dire non renforce le plexus solaire, centre de l'affirmation de soi. Chaque non à l'autre est un oui à vous. À quoi voulez-vous dire oui ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le non posé

1. Debout, pieds ancrés, inspirez par le ventre.
2. À l'expiration, dites « non » à voix haute, calmement, en sentant la vibration dans la gorge. Cinq fois, de plus en plus posé.
3. Posez une main sur la gorge et l'autre sur le ventre. Six respirations.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je dis non avec les mots qui me ressemblent. »
« Je peux demander du temps avant de répondre. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 65 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Ventre serré avant une séparation

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Avant un départ, une rupture, un déménagement ou un au revoir, le ventre se serre. Remarquez ce qui vous attache à ce que vous quittez.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place de l'attachement.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui compte le plus dans ce lien ?
- Quel souvenir voulez-vous emporter avec vous ?
- Qu'est-ce qui continuera après la séparation ?
- Qu'est-ce qui vous fait le plus peur dans cette séparation ?
- Qu'est-ce qui restera en vous, quoi qu'il arrive ?

La pierre et la plante



Pierre de lune



Camomille matricaire

La pierre : Portez-la en pendentif pendant ces jours de transition.

La plante : Infusion de fleurs, selon le paquet. À éviter en cas d'allergie aux Astéracées.

Le conseil

Accordez-vous le temps de dire au revoir, avec un geste ou un mot qui a du sens.

Piste de réflexion

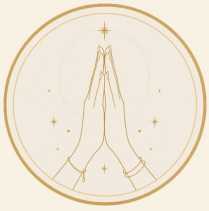
Des études montrent qu'une séparation active dans le cerveau des zones proches de celles de la douleur physique : ce n'est pas qu'une image. Le ventre se serre parce que le lien compte. Ce que l'on a vécu reste en nous et continue de nous construire. Qu'aimeriez-vous faire grandir dans l'espace qui s'ouvre ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le bercement et Anjali mudra

1. Mains sur le bas-ventre, bercez-vous doucement d'avant en arrière.
2. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six, au rythme du bercement. Deux minutes.
3. Formez Anjali mudra : paumes jointes devant le cœur. C'est le geste de l'accueil et de la gratitude. Pensez à ce que ce lien vous a apporté.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je garde un souvenir près de moi. »
« Je reconnais le lien qui compte pour moi. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 66 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Besoin de retrait après une journée sociale

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Après avoir vu beaucoup de monde, vous avez besoin de solitude et de silence. Observez combien de temps il vous faut pour retrouver votre énergie.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de ne plus être disponible.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qui ou quoi vous demande le plus d'énergie ?
- Quel créneau de tranquillité pouvez-vous choisir ?
- Comment l'annoncer simplement à vos proches ?
- Qu'est-ce qui vous épuise dans les relations ?
- Avez-vous l'impression de devoir vous justifier quand vous avez besoin de solitude ?

La pierre et la plante



Howlite



Tilleul

La pierre : Déposez-la sur la table, près de vous.

La plante : Infusion de fleurs de tilleul, préparée selon le paquet.

Le conseil

Prévoyez un temps calme après chaque événement social, sans culpabilité.

Piste de réflexion

La psychologie distingue les personnes qui se rechargent au contact des autres et celles qui se rechargent dans le calme : c'est l'extraversion et l'introversion. Avoir besoin de solitude après une journée sociale n'est ni un rejet ni un défaut, c'est une façon de récupérer. Comment l'expliquer simplement à vos proches ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La bulle de lumière

1. Fermez les yeux et respirez lentement.
2. Imaginez une bulle de lumière blanche qui vous entoure, à un bras de distance ; à chaque expiration, elle devient plus nette.
3. Formez Dhyana mudra : mains en coupe, la droite posée dans la gauche, les pouces qui se touchent. C'est le geste de la méditation. Restez deux minutes dans votre bulle.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je peux me rendre indisponible pour un moment. »
« Je choisis combien de temps je reste au calme. »



‹ Retour au sommaire

Difficulté à redescendre après une contrariété

CHAKRA · RACINE



Le ressenti

La contrariété est passée, mais le cœur bat encore vite et les pensées rejouent la scène. Notez combien de temps l'agitation dure.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le retour à des repères concrets.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quelle scène rejouez-vous en boucle ?
- Quelle chose familière pouvez-vous retrouver ici ?
- Qu'est-ce qui vous ramène d'habitude au calme ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de tourner la page ?
- Quelle part de vous a été touchée ?

La pierre et la plante



Tourmaline noire



Mélisse

La pierre : Tenez-la dans la paume et sentez son poids.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Bougez, respirez, marchez : le corps redescend plus vite que l'esprit.

Piste de réflexion

Quand nous rejouons une scène dans notre tête, le corps réagit comme si elle se reproduisait : le cœur accélère, les muscles se tendent. C'est pourquoi ruminer entretient la tension. Le mouvement et les sensations du présent aident le corps à comprendre que le danger est passé. Que pourriez-vous apprendre de cette situation pour la suite ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

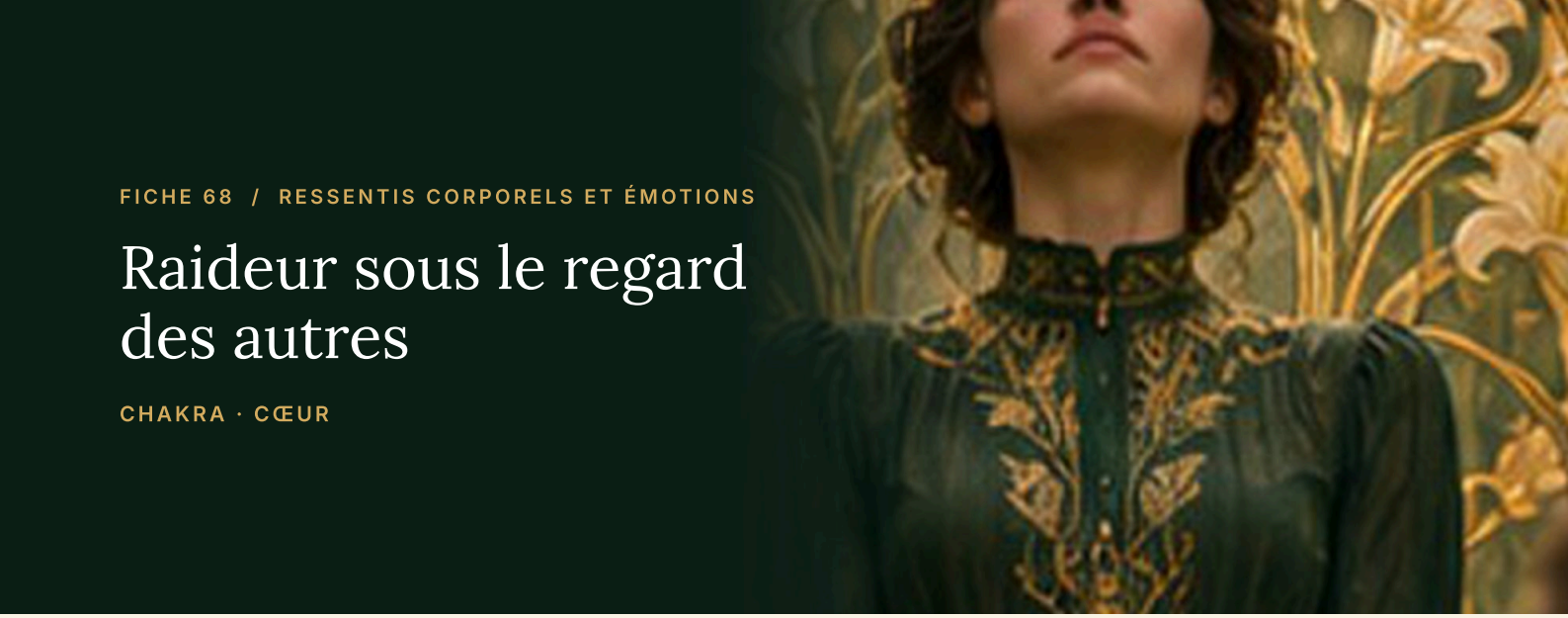
La méditation de l'arbre et Prithvi mudra

1. Pieds au sol, imaginez des racines qui descendent des pieds dans la terre.
2. À chaque expiration, laissez l'agitation descendre dans ces racines.
3. Formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je retrouve un détail familier autour de moi. »
« Je reviens à ce qui est là. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 68 / RESSENTIS CORPORELS ET ÉMOTIONS

Raideur sous le regard des autres

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Sous le regard des autres, les gestes deviennent raides et la posture se fige. Remarquez à partir de combien de personnes cela commence.

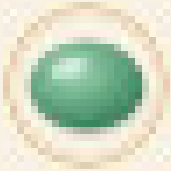
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la place que vous souhaitez occuper.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quel regard redoutez-vous le plus ?
- De quelle distance avec les autres avez-vous besoin ?
- Où aimeriez-vous vous placer dans la pièce ?
- Que craignez-vous que l'on pense de vous ?
- Qui seriez-vous sans ce regard ?

La pierre et la plante



Jade



Fleur d'oranger

La pierre : Gardez-la dans une poche et touchez-la discrètement.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Portez votre attention sur votre respiration et vos appuis plutôt que sur les autres.

Piste de réflexion

Nous surestimons beaucoup l'attention que les autres nous portent : les psychologues appellent cela l'« effet projecteur ». En réalité, chacun est surtout occupé par lui-même. Ramener l'attention sur sa respiration détend le corps. Le regard des autres ne définit pas votre valeur. Quel regard portez-vous sur vous-même ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'ancrage discret et Gyan mudra

1. Sentez vos appuis : les pieds au sol, le bassin sur le siège.
2. Discrètement, formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration.
3. Respirez par le ventre, expiration plus longue, en adoucissant le regard. Deux minutes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis où me placer. »
« J'ai le droit de demander un peu plus de distance. »



‹ Retour au sommaire

Corps tendu au retour du travail

CHAKRA · RACINE



Le ressenti

En rentrant, le corps garde la tension de la journée : épaules, mâchoire, dos. Observez à quel moment elle commence à baisser.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le passage du rôle professionnel à la vie privée.*

En séance énergétique ou à la maison

- Que rapportez-vous du travail sans le vouloir ?
- Qu'aimeriez-vous laisser au travail pour aujourd'hui ?
- Quel geste pourrait signer votre arrivée à la maison ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de décrocher du travail ?
- Qui êtes-vous quand vous n'êtes pas au travail ?

La pierre et la plante



Jaspe rouge



Romarin

La pierre : Posez-la dans l'entrée, près de vos clés.

La plante : Sachet olfactif : glissez un brin séché dans un pochon et respirez son parfum pendant la pause.

Le conseil

Fixez une heure de fin de journée et respectez-la au moins trois soirs par semaine.

Piste de réflexion

Le cerveau a besoin de signaux clairs pour passer d'un rôle à un autre. Le téléphone et le télétravail ont brouillé ces frontières : on reste joignable, donc en tension. Les rituels de transition (poser ses clés, se changer, marcher un peu) aident le corps à quitter son rôle professionnel. Comment protéger votre maison de la journée de travail ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le rituel du seuil

1. Avant d'entrer chez vous, arrêtez-vous sur le seuil et prenez trois respirations profondes.
2. Secouez les mains comme pour faire tomber la journée.
3. À l'intérieur, retirez vos chaussures et faites une minute de respiration abdominale, pieds au sol.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je marque le passage du travail à la maison. »
« Je laisse cette tâche professionnelle au bureau. »

‹ Retour au sommaire

Fatigue après une journée de soins

CHAKRA · CŒUR



Le ressenti

Après une journée à prendre soin des autres (clients, patients, enfants, proches), il ne vous reste plus d'énergie. Observez ce que vous avez donné sans rien recevoir.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la disponibilité que vous vous réservez.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qui prend soin de vous en ce moment ?
- Quel temps vous appartient après la dernière séance ?
- Comment rechargez-vous votre énergie après avoir donné ?
- Qu'est-ce que vous donnez sans compter ?
- Que ressentez-vous quand c'est vous qui recevez ?

La pierre et la plante



Aventurine verte



Rose

La pierre : Posez-la dans une coupelle près de votre siège.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Réservez chaque semaine un moment pour vous : massage, soin énergétique, balade.

Piste de réflexion

Les métiers de l'accompagnement exposent à la « fatigue de compassion » : à force d'accueillir la souffrance des autres, on s'épuise si l'on ne se ressource pas. En énergétique, on parle aussi de se protéger et de se nettoyer après les séances. Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est ce qui permet de continuer à donner. Comment remplir votre propre réserve ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le balayage énergétique

1. Passez les mains et les avant-bras sous l'eau fraîche, des coudes vers le bout des doigts.
2. Avec les paumes, balayez à quelques centimètres du corps, de la tête vers les pieds, devant puis sur les côtés. Trois fois.
3. Formez Padma mudra, le lotus : poignets joints devant le cœur, mains ouvertes comme une fleur. C'est le geste de l'ouverture du cœur. Six respirations pour vous recentrer.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je mérite un temps pour moi après avoir accompagné les autres. »
« Je réserve un créneau sans rendez-vous. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 71 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Attention dispersée entre deux tâches

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Vous passez d'une tâche à l'autre sans en terminer aucune, l'esprit éparpillé. Notez combien de sujets sont ouverts en même temps.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la clôture d'un sujet avant le suivant.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous fait passer d'un sujet à l'autre ?
- Quel détail voulez-vous garder de la tâche précédente ?
- Laquelle de ces tâches compte vraiment aujourd'hui ?
- Que fuyez-vous en multipliant les tâches ?
- Laquelle de vos tâches compte vraiment pour vous ?

La pierre et la plante



Fluorite



Mélisse

La pierre : Portez-la en pendentif pendant la journée.

La plante : Infusion : une tasse de feuilles séchées, préparée selon le paquet et bue au calme.

Le conseil

Travaillez par blocs de vingt-cinq minutes sur une seule tâche, puis faites une pause.

Piste de réflexion

Le cerveau ne fait pas vraiment plusieurs choses à la fois : il passe très vite de l'une à l'autre, et chaque passage coûte de l'énergie. Le multitâche fait perdre du temps et augmente le stress, alors qu'une seule tâche à la fois rend plus efficace et apporte de la sérénité. Où voulez-vous vraiment mettre votre présence ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La méditation sur un point

1. Choisissez un objet simple devant vous et regardez-le pendant une minute, sans détourner le regard.
2. Fermez les yeux et gardez son image intérieure trente secondes.
3. Formez Hakini mudra : le bout de chaque doigt touche le doigt correspondant de l'autre main, comme une petite coupole. C'est le geste de la clarté d'esprit. Trois respirations, puis reprenez une seule tâche.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je note où reprendre, puis je passe à autre chose. »
« Une tâche à la fois me suffit. »



‹ Retour au sommaire

Tension au moment de consulter ses messages

CHAKRA · GORGE



Le ressenti

En ouvrant la messagerie, le souffle se coupe ou le ventre se serre. Notez quel type de message provoque cette réaction.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le choix du moment de réponse.*

En séance énergétique ou à la maison

- Quels messages redoutez-vous d'ouvrir ?
- Quels messages méritent vraiment une réponse maintenant ?
- À quels moments de la journée voulez-vous les lire ?
- Qu'est-ce que vous redoutez de lire ?
- Qu'est-ce qui vous fait répondre vite, même quand cela vous coûte ?

La pierre et la plante



Amazonite



Lavande

La pierre : Déposez-la à côté de votre téléphone ou de votre ordinateur.

La plante : Sachet de fleurs séchées, posé près de vous pendant le rituel.

Le conseil

Désactivez les notifications et consultez vos messages à heures fixes.

Piste de réflexion

Ouvrir sa messagerie déclenche une réaction d'anticipation : on ne sait pas ce qui nous attend, et le corps se prépare au pire. Consulter ses messages en continu entretient ce petit stress toute la journée ; les regrouper à heures fixes le réduit. Vous choisissez quand vous êtes disponible. Quelles limites voulez-vous poser ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le souffle avant d'ouvrir

1. Avant d'ouvrir la messagerie, posez une main sur le ventre.
2. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six. Cinq fois.
3. Formez Gyan mudra : le bout du pouce touche le bout de l'index, les autres doigts restent détendus. C'est le geste du calme et de la concentration. Une minute, puis ouvrez un seul message.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis le moment où je lis mes messages. »
« Je réponds à une personne à la fois. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 73 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Rythme précipité au réveil

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Dès le réveil, vous courez : téléphone, horloge, liste des tâches. Observez combien de minutes s'écoulent avant votre premier moment calme.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la permission de commencer à votre façon.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous presse dès le matin ?
- Quel geste pourriez-vous faire avant de regarder l'heure ?
- Que faudrait-il pour gagner dix minutes de calme ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à courir dès le réveil ?
- Comment aimeriez-vous commencer vos journées ?

La pierre et la plante



Hématite



Citronnelle

La pierre : Tenez-la dans la paume quelques instants avant de vous lever.

La plante : Infusion : feuilles de citronnelle séchées, préparées selon le paquet.

Le conseil

Levez-vous quinze minutes plus tôt pour un démarrage sans hâte.

Piste de réflexion

Les premières minutes de la journée donnent le ton : se précipiter dès le réveil active le stress avant même d'avoir commencé. Regarder son téléphone au lit plonge l'esprit dans les demandes des autres avant d'avoir pris contact avec soi. Un premier geste lent et choisi change toute la journée. Quel premier geste aimeriez-vous adopter ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Le réveil en trois souffles

1. Au bord du lit, pieds au sol, inspirez en levant les bras.
2. Expirez en les redescendant. Cinq fois.
3. Formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Une minute, avant de regarder l'heure.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je commence ma journée par un geste familier. »
« Je regarde l'heure quand j'en ai envie. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 74 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Difficulté à s'installer pour une pause

CHAKRA · SACRÉ

Le ressenti

Vous prévoyez une pause, mais vous vous relevez sans cesse : il y a toujours quelque chose à faire. Remarquez ce qui vous fait vous relever.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de choisir le cadre.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous empêche de rester sans rien faire ?
- Qu'est-ce qui vous donnerait envie de rester quelques instants ?
- Quel lieu vous invite naturellement au repos ?
- Avez-vous l'impression de devoir mériter vos pauses ?
- Que ressentez-vous quand vous ne faites rien ?

La pierre et la plante



Calcite orange



Tilleul

La pierre : Gardez-la dans une poche et prenez-la en main au début du rituel.

La plante : Infusion de fleurs de tilleul, préparée selon le paquet.

Le conseil

Inscrivez vos pauses dans votre agenda comme des rendez-vous, et respectez-les.

Piste de réflexion

Beaucoup de personnes associent leur valeur à ce qu'elles produisent : se poser leur donne alors un sentiment de culpabilité. Pourtant, le cerveau a besoin de pauses pour consolider ce qu'il apprend et retrouver sa créativité. Se reposer est aussi utile que travailler. Quelle croyance vous empêche de vous poser ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

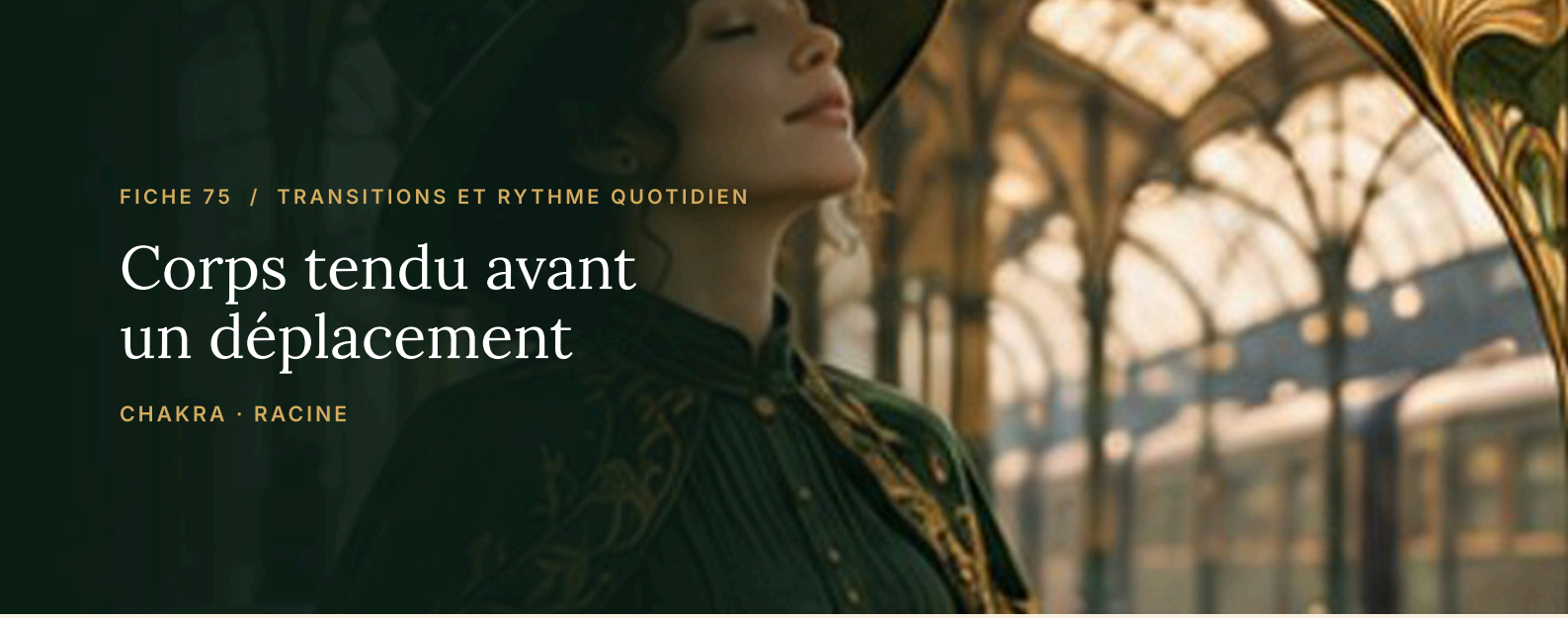
La méditation du compte

1. Réglez un minuteur sur trois minutes.
2. Formez Dhyana mudra : mains en coupe, la droite posée dans la gauche, les pouces qui se touchent. C'est le geste de la méditation. Comptez vos expirations de un à dix, puis recommencez.
3. Si vous perdez le compte, reprenez à un, sans jugement.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis la lumière et l'assise qui m'accueillent. »
« Quelques instants de pause ont leur place. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 75 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Corps tendu avant un déplacement

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Avant un voyage ou un trajet inhabituel, le corps se crispe et vous vérifiez plusieurs fois vos affaires. Notez ce que vous craignez d'oublier.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la sécurité concrète du trajet.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous inquiète dans ce départ ?
- Quel détail du départ pouvez-vous préparer à l'avance ?
- Qu'est-ce qui vous rassure en voyage ?
- Qu'est-ce qui vous inquiète dans l'inconnu ?
- Que vous apporterait ce voyage si tout se passait bien ?

La pierre et la plante



Obsidienne



Gingembre

La pierre : Glissez-la dans votre sac ou votre poche pour le trajet.

La plante : Une fine tranche de gingembre frais dans une coupelle, à sentir à distance.

Le conseil

Préparez une liste la veille et vérifiez-la une seule fois.

Piste de réflexion

Face à l'inconnu, le cerveau cherche à tout prévoir pour se rassurer. Jusqu'à un certain point, c'est utile ; au-delà, vérifier encore et encore entretient l'anxiété au lieu de la calmer. Une liste vérifiée une seule fois rassure davantage. Où pourriez-vous faire confiance plutôt que tout contrôler ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'ancrage debout

1. Debout, pieds écartés, faites passer le poids d'un pied sur l'autre, lentement, dix fois.
2. Immobilisez-vous, genoux souples, et sentez le poids réparti sur les deux pieds.
3. Formez Prithvi mudra : le bout du pouce touche le bout de l'annulaire. C'est le geste de l'ancrage et de la stabilité. Six respirations lentes.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prépare un détail avant de partir. »
« Mon itinéraire est à portée de main. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 76 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Tension après une longue journée d'écran

CHAKRA · FRONT

Le ressenti

Après des heures d'écran, la tête, les yeux et les épaules forment un seul bloc tendu. Observez si vous avez du mal à décrocher, même l'ordinateur éteint.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la sortie du flux d'informations.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous retient devant l'écran ?
- Quel signe marquera la fin de l'écran ?
- Que faites-vous qui ne passe par aucun écran ?
- Que cherchez-vous dans le flux des informations ?
- Comment vous sentez-vous après une journée sans écran ?

La pierre et la plante



Améthyste



Fleur d'oranger

La pierre : Posez-la sur votre clavier quand vous avez terminé.

La plante : Mouillette : une goutte d'eau de fleur d'oranger alimentaire sur une bande de papier, à sentir à distance.

Le conseil

Faites une vraie coupure après le travail : marche, cuisine, discussion.

Piste de réflexion

Une journée d'écran sollicite l'attention sans relâche : notifications, onglets, informations. La tension s'accumule dans la tête, les yeux et les épaules. De nombreuses études montrent que passer du temps dans la nature réduit la fatigue mentale. Votre attention est précieuse. À quoi voulez-vous la consacrer ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Palming et détente de la nuque

1. Regardez au loin par la fenêtre pendant trente secondes.
2. Frottez les paumes et posez-les en coque sur les yeux fermés pendant une minute.
3. Inclinez lentement la tête d'une épaule à l'autre, cinq fois.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je ferme l'écran et je garde une note pour demain. »
« Je m'accorde le temps de quitter ce flux. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 77 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Envie de se replier après une mauvaise nouvelle

CHAKRA · CŒUR

Le ressenti

Après une mauvaise nouvelle, vous avez envie de vous cacher, de couper le contact. Remarquez si vous avez besoin de solitude ou de présence.

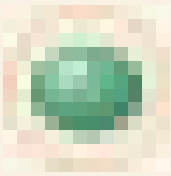
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *le droit de choisir sa proximité.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous ferait du bien en ce moment ?
- De quelle présence auriez-vous envie, si vous en souhaitez une ?
- Qui pourrait être là sans vous demander de parler ?
- Que vient toucher en vous cette nouvelle ?
- De quel soutien avez-vous besoin, même sans l'avoir encore demandé ?

La pierre et la plante



Jade



Rose

La pierre : Portez-la en pendentif, à hauteur du cœur.

La plante : Pochon : quelques pétales séchés dans un petit sachet de coton, ouvert le temps du rituel.

Le conseil

Évitez de vous isoler trop longtemps : un message à une personne de confiance suffit.

Piste de réflexion

Après une mauvaise nouvelle, se replier est une réaction naturelle de protection, comme un animal blessé qui se met à l'abri. Pour un temps, c'est utile. Mais l'être humain se rétablit mieux entouré : la présence d'une personne de confiance apaise le corps, même sans parler. À quel moment aurez-vous envie de vous rouvrir aux autres ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'auto-étreinte

1. Enveloppez-vous d'un plaid, bras croisés, mains sur les bras.
2. Inspirez sur quatre temps, expirez sur six, en vous berçant légèrement.
3. Mains sur le cœur, dites intérieurement : « Je suis là pour moi. » Une minute.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis la présence qui me convient. »
« Je peux demander à quelqu'un d'être là, même en silence. »

‹ Retour au sommaire



FICHE 78 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Corps en alerte dans un nouvel endroit

CHAKRA · RACINE

Le ressenti

Dans un lieu inconnu, le corps reste sur ses gardes et le sommeil est plus léger. Observez combien de temps il vous faut pour vous sentir à l'aise.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la découverte progressive des repères.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir chez vous ailleurs ?
- Quel détail du lieu vous semble familier ou accueillant ?
- Quel objet aimez-vous emporter partout ?
- Qu'est-ce qui vous rassure quand tout est nouveau ?
- Comment vivez-vous le changement, en général ?

La pierre et la plante



Tourmaline noire



Thym

La pierre : Déposez-la sur la table de chevet de ce nouveau lieu.

La plante : Froissez un brin de thym culinaire entre les doigts et respirez son parfum.

Le conseil

Emportez un objet familier quand vous dormez ailleurs.

Piste de réflexion

Des chercheurs ont montré que, la première nuit dans un lieu inconnu, une partie du cerveau reste en veille : c'est pour cela que l'on dort moins bien ailleurs. C'est un réflexe de protection ancien. Un objet familier ou un rituel connu aide le corps à se sentir chez lui. Comment laisser à votre corps le temps de trouver ses repères ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

L'ancrage sensoriel 5, 4, 3, 2, 1

1. Nommez cinq choses que vous voyez, puis quatre que vous entendez.
2. Nommez trois choses que vous touchez, deux que vous sentez, une que vous goûtez.
3. Terminez par trois longues expirations, pieds au sol.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je prends le temps de découvrir ce lieu. »
« Je trouve un endroit où faire une pause. »

‹ Retour au sommaire

Tension avant un nouveau projet

CHAKRA · PLEXUS SOLAIRE



Le ressenti

Le projet vous attire, mais le corps se tend au moment de commencer. Notez ce qui vous fait reporter le premier pas.

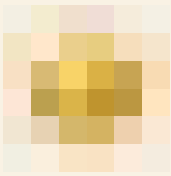
La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *l'élan qui peut commencer petit.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous attire dans ce projet ?
- Quel premier essai serait assez simple ?
- Qui pourrait vous encourager au démarrage ?
- Qu'avez-vous peur de rater ?
- Que se passerait-il si ce projet réussissait ?

La pierre et la plante



Citrine



Hibiscus

La pierre : Tenez-la dans la paume pendant la pause.

La plante : Infusion de fleurs séchées, chaude ou froide, préparée selon le paquet.

Le conseil

Découpez votre projet en petites étapes et fêtez chaque étape franchie.

Piste de réflexion

La peur au moment de commencer un projet est normale : le cerveau perçoit la nouveauté comme un risque. Attendre que la peur disparaisse retarde souvent le premier pas indéfiniment. Commencer par une toute petite action réduit la résistance et crée de l'élan. Comment avancer avec la peur plutôt qu'attendre qu'elle parte ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

Visualisation et Surya mudra

1. Fermez les yeux et voyez-vous faire le tout premier petit geste du projet.
2. Formez Surya mudra : repliez l'annulaire et posez le pouce dessus. C'est le geste du feu intérieur et de l'élan. Six respirations.
3. Ouvrez les yeux et faites ce petit geste tout de suite.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je commence par un essai de cinq minutes. »
« J'ajuste mon projet en avançant. »



‹ Retour au sommaire



FICHE 80 / TRANSITIONS ET RYTHME QUOTIDIEN

Besoin de calme avant de dormir

CHAKRA · COURONNE

Le ressenti

Le soir, tout vous paraît trop : la lumière, le bruit, les conversations. Observez ce qui vous apaise le plus vite.

La lecture symbolique

Une piste à explorer, si elle vous parle : *la fermeture volontaire de la journée.*

En séance énergétique ou à la maison

- Qu'est-ce qui vous agite encore le soir ?
- Qu'aimeriez-vous cesser d'alimenter ce soir ?
- À quoi ressemblerait une soirée vraiment douce ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous apaiser le soir ?
- Que vous faudrait-il pour vous sentir en paix avant de dormir ?

La pierre et la plante

Sélénite



Passiflore

La pierre : Posez-la sur la table de nuit pendant le rituel.

La plante : Infusion selon la notice. Avis d'un pharmacien en cas de traitement pour dormir.

Le conseil

Baissez les lumières et ralentissez vos activités une heure avant le coucher.

Piste de réflexion

Le soir, le système nerveux a besoin de passer progressivement en mode repos ; les lumières fortes, les écrans et les conversations animées le maintiennent en éveil. Un rituel répété chaque soir, toujours dans le même ordre, apprend au corps que le sommeil approche. Le calme se prépare. Quel rituel du soir vous ressemble vraiment ?

LE RITUEL DE TROIS MINUTES

La respiration lunaire

1. Bouchez la narine droite avec le pouce droit.
2. Inspirez et expirez uniquement par la narine gauche, lentement, pendant deux minutes.
3. Formez Dhyana mudra : mains en coupe, la droite posée dans la gauche, les pouces qui se touchent. C'est le geste de la méditation. Laissez le souffle redevenir naturel.
4. Pour finir, choisissez la phrase qui vous parle aujourd'hui :

« Je choisis un geste pour clore la journée. »
« Je m'accorde un peu de calme avant la nuit. »



‹ Retour au sommaire

Les sept chakras

Chaque fiche est reliée à un chakra. Voici les thèmes associés et les pierres utilisées dans ce guide, du bas vers le haut du corps.

Racine
Appuis et stabilité
19 fiches


Jaspe rouge

Hématite

Grenat

Tourmaline noire

Obsidienne

Sacré
Rythme et mouvement
8 fiches


Cornaline

Pierre de lune

Calcite orange

Plexus solaire
Choix et limites
14 fiches


Citrine

Œil de tigre

Pyrite

Cœur
Lien et soutien
14 fiches


Jade

Aventurine verte

Malachite

Gorge
Parole et expression
8 fiches


Amazonite

Sodalite

Aigue-marine

Calcédoine bleue

Front
Attention et recul
9 fiches


Améthyste

Lapis-lazuli

Fluorite

Couronne
Silence et sens
8 fiches


Cristal de roche

Sélénite

Howlite

‹ Retour au sommaire

L’herbier et les pierres

Précautions générales

Utilisez des plantes de qualité alimentaire et préparez les infusions selon le paquet. En cas de grossesse, d’allaitement, d’allergie, de maladie chronique ou de traitement, demandez conseil à un pharmacien ou à votre médecin avant toute infusion. Ce guide n’utilise aucune huile essentielle. Gardez plantes et pierres hors de portée des enfants et des animaux.

Précautions plante par plante

- **Camomille matricaire :** à éviter en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, armoise, marguerite).
- **Citronnelle :** infusion alimentaire ; demandez conseil pendant la grossesse ou l’allaitement.
- **Fenouil doux (graines) :** déconseillé pendant la grossesse et l’allaitement, et en cas d’allergie au céleri ou à la carotte.
- **Guimauve (racine) :** peut gêner l’absorption des médicaments : prenez-la au moins une heure avant ou après un traitement.
- **Hibiscus :** déconseillé pendant la grossesse ; prudence en cas de tension basse ou de traitement contre l’hypertension.
- **Mélisse :** peut accentuer la somnolence ; déconseillée pendant la grossesse et l’allaitement faute de données.
- **Menthe poivrée :** à éviter en cas de reflux, de brûlures d’estomac ou de calculs biliaires.
- **Passiflore :** peut provoquer de la somnolence ; ne pas associer à un traitement pour dormir sans avis ; déconseillée pendant la grossesse.
- **Tilleul :** généralement bien toléré ; demandez conseil pendant la grossesse ou l’allaitement.
- **Gingembre, romarin, thym :** proposés ici pour leur parfum uniquement, sans les ingérer.
- **Rose, lavande, fleur d’oranger :** usage olfactif ; éloignez-les en cas de gêne respiratoire, d’asthme ou de maux de tête.

Les pierres

Les pierres sont des repères symboliques et sensoriels. Elles ne se mettent jamais dans l’eau de boisson ni dans la bouche. Choisissez des pierres roulées, sans arêtes, pour les usages en main ou sous le pied.

Sources

Agence européenne du médicament (EMA), monographies de plantes : menthe poivrée, fenouil doux, gingembre, mélisse, passiflore, racine de guimauve, camomille matricaire, tilleul. Anses : précautions concernant les huiles essentielles. Assurance Maladie (ameli.fr) : repères pour consulter.

Illustrations : créations Maison ISAAURA.

‹ Retour au sommaire