

# S'EXTRAIRE DU MODE SURVIE

d'un système nerveux dérégulé



## CHECKLIST – 30 JOURS

*Un plan simple, rassurant et progressif pour retrouver sécurité et clarté.*

### Comment utiliser cette checklist

Cette checklist n'est pas un défi.

Tu avances à ton rythme.

Si tu sautes un jour, tu reprends simplement le suivant.



# Semaine 1 - Apaiser le corps

- Respirer lentement 5 minutes par jour
- Réduire une source de stress inutile
- Boire suffisamment d'eau
- Dormir ou se reposer sans culpabilité
- Noter une chose rassurante chaque jour

# Semaine 2 - Clarifier

- Identifier ce qui épuise le plus
- Identifier ce qui soulage, même un peu
- Limiter les informations anxieuses
- Faire une pause consciente par jour
- Écrire une micro-victoire quotidienne

# Semaine 3 - Micro-actions

- Définir une priorité par jour
- Faire un pas utile mais non urgent
- Dire non à une surcharge inutile
- Bouger le corps doucement
- Reconnaître ses efforts

# Semaine 4 - Stabiliser

- Installer un rituel quotidien simple
- Répéter les actions qui apaisent
- Observer les progrès sans jugement
- Ajuster sans se critiquer
- Célébrer la constance, pas la perfection