



LA CLÉ DU CORPS

10 pratiques douces pour réguler le système nerveux

Respirer • sentir • retrouver ses appuis • remettre du mouvement

Un chemin de retour vers soi

Réguler ne signifie pas obliger le corps à se calmer. Il s'agit plutôt de lui proposer des repères simples : un souffle, un appui, un mouvement, un son ou un contact. Certaines pratiques vous conviendront aujourd'hui, d'autres non. Laissez votre ressenti guider votre choix.

Votre repère essentiel

- Commencez par une seule fiche, pendant une durée courte.
- Ne cherchez pas à réussir : observez ce qui se passe.
- Diminuez l'intensité ou arrêtez si une pratique crée vertige, douleur, panique ou malaise.
- Après l'exercice, accordez-vous quelques secondes pour sentir ce qui a changé - ou non.

LA RÉGULARITÉ FAIT LA DIFFÉRENCE

Ce n'est pas l'intensité d'un exercice isolé qui compte le plus, mais sa répétition. Une pratique quotidienne, même très courte, peut aider le système nerveux à retrouver progressivement plus de souplesse et à revenir plus facilement vers l'apaisement.

À garder en tête

Ces propositions sont des pratiques de bien-être. Elles ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un professionnel de santé. En cas de symptômes persistants, intenses ou inhabituels, demandez un avis médical.



Ma boussole du jour

Commencez par observer ce qui est présent, sans chercher à l'expliquer. Puis choisissez la proposition qui vous semble la plus accessible maintenant.

SI JE RESSENS...	PRATIQUE(S) ET PAGE(S)
Une agitation intérieure	4 Allonger l'expiration 8 Faire vibrer l'expiration
Une sensation de dispersion	5 Retrouver ses appuis 13 S'orienter avec les cinq sens
Une tension qui demande à bouger	10 Pousser puis relâcher 11 Secouer ce qui peut bouger
Un besoin de réconfort	7 Le contact qui rassure 12 Le bercement papillon
Une attention figée ou en alerte	6 Élargir le regard
Une sensation corporelle envahissante	9 Passer doucement du confortable au tendu

VOTRE RESSENTI RESTE LE MEILLEUR REPÈRE

Il n'existe pas de « bon » exercice pour chaque état. Choisissez celui qui vous paraît le plus accessible aujourd'hui. Diminuez son intensité ou arrêtez s'il ne vous convient pas.

Allonger doucement l'expiration

RESPIRATION • 2 À 3 MIN

L'INTENTION

Offrir au corps un rythme un peu plus lent, sans forcer le souffle.



LA PRATIQUE

- 1 Installez-vous dans une position confortable et laissez d'abord votre respiration telle qu'elle est.
- 2 Inspirez tranquillement par le nez pendant 3 temps.
- 3 Expirez par le nez ou par la bouche pendant 5 temps, comme si l'air sortait à travers une paille large.
- 4 Répétez 6 à 10 cycles. Revenez ensuite à votre respiration naturelle.

À OBSERVER

La mâchoire, les épaules ou le ventre ont-ils changé, même très légèrement ?

OPTION PLUS DOUCE

Si compter vous tend, pensez simplement : une expiration un peu plus longue que l'inspiration.

Retrouver ses appuis

ANCRAGE • 2 MIN

L'INTENTION

Ramener l'attention vers ce qui soutient concrètement le corps.

LA PRATIQUE

- 1 Assise ou debout, sentez les zones de contact de vos pieds avec le sol.
- 2 Pressez doucement le sol pendant 5 secondes, puis relâchez sans décoller les pieds.
- 3 Répétez 4 fois en observant la différence entre presser et relâcher.
- 4 Terminez en laissant le poids du corps descendre vers vos appuis.



À OBSERVER

Pouvez-vous nommer trois sensations précises : chaleur, pression, picotement, stabilité... ?

OPTION PLUS DOUCE

Faites l'exercice assise et pressez un pied après l'autre.

Élargir le regard

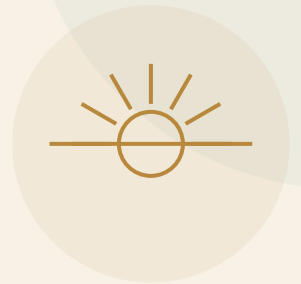
ORIENTATION • 1 À 2 MIN

L'INTENTION

Aider l'attention à quitter le mode tunnel et à retrouver l'espace présent.

LA PRATIQUE

- 1 Gardez la tête immobile et choisissez un point devant vous.
- 2 Sans fixer intensément, laissez votre vision s'élargir vers les côtés.
- 3 Repérez les formes, les couleurs et la lumière à la périphérie.
- 4 Tournez ensuite lentement la tête pour regarder autour de vous, en vous arrêtant sur ce qui paraît neutre ou agréable.



À OBSERVER

Votre souffle est-il identique, plus ample ou simplement différent ?

OPTION PLUS DOUCE

Regardez seulement deux objets proches dont la couleur vous plaît.

Le contact qui rassure

PRÉSENCE CORPORELLE • 2 M

L'INTENTION

Créer un repère de présence par un contact choisi et confortable.

LA PRATIQUE

- 1 Posez une main sur une zone neutre ou agréable : bras, épaule, poitrine ou ventre.
- 2 Sentez uniquement la chaleur et le poids de la main, sans chercher à modifier quoi que ce soit.
- 3 Ajoutez une légère pression pendant l'expiration, puis relâchez-la à l'inspiration.
- 4 Restez ainsi pendant 5 à 8 respirations.



À OBSERVER

Le contact est-il soutenant, neutre ou inconfortable ? Votre réponse est suffisante telle qu'elle est.

OPTION PLUS DOUCE

Posez plutôt la main sur un coussin ou un plaid contre vous.

Faire vibrer l'expiration

UFFLE ET VIBRATION • 1 À 3

L'INTENTION

Utiliser une vibration douce comme point d'attention corporel.

LA PRATIQUE

- 1 Inspirez naturellement, sans remplir les poumons au maximum.
- 2 À l'expiration, laissez sortir un son grave et confortable : « mmm ».
- 3 Sentez où la vibration se dépose : lèvres, visage, gorge ou poitrine.
- 4 Répétez 5 à 8 fois, puis accueillez quelques secondes de silence.

À OBSERVER

Où la vibration a-t-elle été la plus facile à percevoir ?

OPTION PLUS DOUCE

Si produire un son ne vous convient pas, soufflez doucement en faisant « fff » ou restez en silence.

Passer du confortable au tendu

PENDULATION • 3 MIN

L'INTENTION

Ne pas rester absorbée par l'inconfort et retrouver une sensation plus stable.

LA PRATIQUE

- 1 Repérez une zone du corps relativement neutre ou confortable.
- 2 Restez-y quelques instants et décrivez mentalement la sensation, sans l'expliquer.
- 3 Approchez ensuite brièvement une zone un peu tendue, sans choisir la plus intense.
- 4 Revenez vers la zone neutre. Faites ce trajet deux ou trois fois, lentement.



À OBSERVER

Est-il plus facile de sentir la zone neutre après quelques passages ?

OPTION PLUS DOUCE

Restez uniquement avec la zone neutre. Il n'est jamais nécessaire d'aller vers une sensation trop forte.

Pousser puis relâcher

DÉCHARGE DOUCE • 2 MIN

L'INTENTION

Donner aux muscles une action claire, suivie d'un relâchement perceptible.

LA PRATIQUE

- 1 Placez les mains contre un mur, à hauteur confortable, et reculez légèrement les pieds.
- 2 Poussez le mur de façon progressive pendant 5 à 7 secondes, sans bloquer la respiration.
- 3 Relâchez lentement et laissez les bras descendre.
- 4 Observez 10 secondes, puis recommencez 3 fois.



À OBSERVER

Que sentez-vous dans les mains, les bras, le dos ou les jambes après le relâchement ?

OPTION PLUS DOUCE

Assise, pressez simplement vos paumes l'une contre l'autre.

Secouer ce qui peut bouger

MOUVEMENT • 1 À 2 MIN

L'INTENTION

Introduire un mouvement libre pour délier l'immobilité et la tension.

LA PRATIQUE

- 1 Commencez par secouer doucement les mains, comme pour faire tomber des gouttes d'eau.
- 2 Laissez le mouvement remonter vers les avant-bras et les épaules.
- 3 Si cela vous convient, ajoutez les jambes en alternant les appuis.
- 4 Ralentissez progressivement, puis restez immobile quelques secondes.



À OBSERVER

Qu'est-ce qui paraît plus vivant, plus chaud ou plus disponible ?

OPTION PLUS DOUCE

Mobilisez seulement les doigts et les poignets, avec une amplitude minime.

Le bercement papillon

RYTHME BILATÉRAL • 2 MIN

L'INTENTION

Trouver un rythme répétitif, doux et prévisible.

LA PRATIQUE

- 1 Croisez les bras devant vous et posez chaque main sur le bras ou l'épaule opposée.
- 2 Tapotez très doucement à gauche, puis à droite, comme un lent bercement.
- 3 Choisissez un rythme qui ne vous demande aucun effort.
- 4 Continuez 30 à 60 secondes, faites une pause, puis recommencez si cela reste agréable.



À OBSERVER

Préférez-vous un rythme lent, très lent, ou simplement garder les mains posées ?

OPTION PLUS DOUCE

Ne tapotez pas : gardez les bras croisés et sentez seulement leur enveloppe.

S'orienter avec les cinq sens

TOUR AU PRÉSENT • 3 À 5 M

L'INTENTION

Revenir à l'environnement concret lorsque les pensées prennent toute la place.

LA PRATIQUE

- 1 Nommez 5 choses que vous voyez, sans les commenter.
- 2 Repérez 4 points de contact ou sensations corporelles.
- 3 Écoutez 3 sons, proches ou lointains.
- 4 Identifiez 2 odeurs, même très discrètes, puis 1 goût ou sensation dans la bouche.

À OBSERVER

Quel sens vous a le plus facilement ramenée ici ?

OPTION PLUS DOUCE

Choisissez seulement 3 choses que vous voyez et 2 sons que vous entendez.

Ma pratique quotidienne

Cette page n'est ni un objectif à atteindre ni une obligation. Elle vous invite simplement à remarquer ce qui évolue lorsqu'une pratique trouve une place régulière dans votre quotidien.

AVANT ET APRÈS : NOTEZ UN CHIFFRE DE 0 À 10, OU SIMPLEMENT UN MOT.

Le résultat n'a pas besoin d'être « meilleur ». Une différence, même discrète, est déjà une information.

JOUR	PRATIQUE CHOISIE	AVANT	APRÈS	CE QUE J'OBSERVE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

APRÈS CES QUELQUES JOURS...

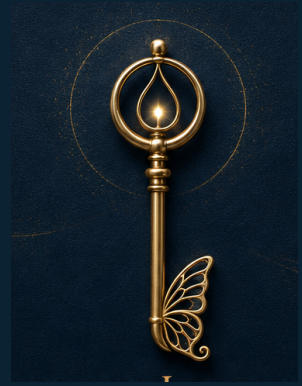
Ce que je remarque plus facilement dans mon corps :

La pratique vers laquelle je reviens naturellement :

Ce dont j'aurais besoin maintenant :

Il n'est pas nécessaire de ressentir un grand changement. Parfois, la régulation commence simplement par une respiration un peu plus libre, un appui mieux senti ou quelques secondes de présence retrouvée.

Un point de départ



Ces dix pratiques sont un point de départ.

Vous n'avez pas besoin de toutes les utiliser. Certaines deviendront peut-être des repères familiers, d'autres vous conviendront moins. L'essentiel n'est pas de multiplier les exercices, mais de découvrir ceux auxquels votre corps répond le mieux et d'y revenir régulièrement.

Votre corps sait, votre énergie sait.

Laissez votre ressenti vous montrer le chemin.