



RETOUR AU CALME



*Comprendre son système nerveux
et retrouver progressivement l'apaisement*



Audrey Yohalin



La Baumeta

Retour au calme

INTRO

COMPRENDRE CE QUI SE PASSE



Si tu traverses une période d'anxiété, de stress intense ou d'épuisement, il est possible que tu aies parfois l'impression de perdre pied.

Tu te demandes peut-être pourquoi tu réagis ainsi alors que tu sais, au fond de toi, que tout n'est pas dangereux.

Pourtant, ton corps continue de s'inquiéter.

Ton cœur s'accélère.

Tes pensées tournent en boucle.

Tu pleures plus facilement.

Tu te sens fatiguée, même après avoir dormi.

La bonne nouvelle est que ces réactions sont souvent le signe d'un système nerveux qui essaie de te protéger.

UN SYSTÈME D'ALARME TRÈS PERFORMANT



Imagine un détecteur de fumée.

Lorsqu'il détecte un incendie, il remplit parfaitement sa mission : il sonne pour te protéger.

Mais après une longue période de stress, de fatigue ou d'épreuves de vie, il arrive parfois que ce détecteur devienne extrêmement sensible.

Il se met alors à sonner pour une simple vapeur de douche ou une tartine un peu trop grillée.

Ce n'est pas parce qu'il est cassé.

C'est parce qu'il est devenu hypervigilant.

Notre système nerveux peut fonctionner de la même manière.

QUAND LE CORPS RESTE EN MODE ALERTE



Normalement, nous alternons entre des périodes d'activité et des périodes de récupération.

Mais lorsque le stress devient

chronique, le corps peut avoir du mal à retrouver son état de repos.

Il reste en vigilance.

Comme si une partie de lui surveillait constamment les alentours à la recherche d'un danger.

Cela peut provoquer :

- des inquiétudes permanentes,
- des tensions musculaires,
- des troubles du sommeil,
- une fatigue importante,
- des émotions plus intenses,
- une sensation de ne plus réussir à "débrancher".

LA BONNE NOUVELLE

Le système nerveux apprend.

Et ce qu'il a appris, il peut aussi le désapprendre.

Petit à petit.

Il apprend :

Par la respiration.

Par le mouvement.

Par le repos.



Par la thérapie.

Par les moments de sécurité. Par les habitudes qui envoient au corps un message simple :

"Tu peux relâcher un peu."

C'est exactement l'objectif des exercices proposés dans ce livret.

Ils ne cherchent pas à lutter contre toi.

Ils cherchent à aider ton corps à retrouver progressivement son équilibre naturel.

Un pas après l'autre.

Un jour après l'autre.



CHAPITRE 2

LA ROUTINE DU MATIN



Le matin donne souvent le ton de la journée. Lorsque l'anxiété est présente, il est fréquent de se réveiller avec des pensées qui s'emballent déjà, une sensation de tension dans le corps ou une appréhension diffuse de ce qui nous attend. Cette routine a pour objectif d'envoyer dès le réveil un message simple à ton système nerveux : « Tout va bien. Tu peux commencer cette journée en douceur. »

Avant même de commencer les exercices, il peut être utile

de protéger les premières minutes de la journée. Le cerveau sort doucement du sommeil et reste encore très influençable. Si la première chose que nous faisons est de prendre notre téléphone, consulter les réseaux sociaux ou chercher des réponses à nos inquiétudes, nous risquons de placer immédiatement notre système nerveux en état d'alerte. Lorsque c'est possible, essaie de t'offrir quelques minutes avant de te connecter au monde extérieur. Respirer, t'étirer, boire un verre d'eau ou simplement observer la lumière du matin peut déjà faire une différence.



Commence ensuite par quelques minutes de cohérence cardiaque. Installe-toi confortablement et laisse ton souffle retrouver un rythme calme et régulier. Tu peux t'aider d'une odeur réconfortante que tu apprécies particulièrement.

Cette première étape permet d'apaiser le système nerveux et de préparer le corps à la suite de la routine.

Prends ensuite un instant pour toi. Tu peux formuler une prière, une pensée ou simplement une intention pour la journée. « Aujourd'hui, je choisis la douceur. »
« Aujourd'hui, je fais de mon mieux. » « Aujourd'hui, je m'autorise à avancer un pas après l'autre. » L'objectif n'est pas de contrôler la journée, mais de commencer avec une direction intérieure.



Pratique ensuite deux salutations au soleil, lentement et sans chercher la performance. Laisse ton corps s'étirer, respirer et retrouver du mouvement. Accorde également

quelques instants à l'ouverture des hanches. Dans de nombreuses approches corporelles, cette zone est souvent associée à l'accumulation de tensions. L'idée n'est pas de forcer mais simplement de remettre du mouvement là où le corps en a besoin.

Installe-toi ensuite dans la posture de l'enfant. Prends quelques respirations lentes et imagine que tu peux déposer au sol tout ce qui t'encombre aujourd'hui : les inquiétudes, les peurs, les tensions ou les pensées envahissantes. Tu n'as pas besoin de les résoudre maintenant. Tu peux simplement les déposer quelques instants.

Allongée sur le ventre, effectue ensuite de légers balancements du bassin et des hanches. Ces mouvements simples apportent souvent un sentiment de sécurité et de réconfort. Tu peux les accompagner d'un bourdonnement, d'un « OM » ou de tout autre son grave et confortable. Les vibrations de la gorge participent à l'apaisement du système nerveux.

Poursuis avec quelques minutes de shaking. Laisse le corps bouger librement. Les épaules, les bras et les jambes peuvent trembler naturellement. Il n'y a rien à réussir. Laisse simplement le mouvement circuler. Beaucoup de personnes ressentent une sensation de légèreté ou de détente après cet exercice.

Pour terminer, retrouve ton ancrage. Debout, balance doucement ton poids d'un pied sur l'autre et entoure-toi de tes bras dans un autocâlin. Respire calmement. Tu peux à nouveau utiliser une vibration douce de la voix. Puis tape doucement les talons au sol trois à cinq fois et ressens simplement le contact de tes pieds avec la terre.



Prends enfin une grande inspiration et laisse sortir un long soupir audible. Puis un deuxième. Puis un troisième. Souvent, le corps sait naturellement relâcher ce dont il n'a plus besoin.



Si tu disposes de quelques minutes supplémentaires, tu peux compléter cette routine par un massage des oreilles, quelques exercices oculaires, quelques instants de silence ou simplement une tasse de thé savourée en pleine conscience.

Cette routine n'a pas vocation à faire disparaître toutes les difficultés. Elle est simplement une manière de commencer la journée en prenant soin de toi. Avec douceur. Avec patience. Et avec confiance dans la capacité de ton corps à retrouver progressivement son équilibre.

Certaines journées, tu ne feras qu'une partie de cette

routine. Certaines journées, tu ne feras qu'un seul exercice. Certaines journées, tu prendras simplement trois grandes respirations. C'est très bien ainsi. Le but n'est pas de réussir parfaitement. Le but est simplement de revenir, encore et encore, vers ce qui te fait du bien.

CHAPITRE 4 – LES PAUSES DE LA JOURNÉE



Une journée n'est jamais parfaitement calme. Les imprévus, les responsabilités, les émotions et les sollicitations font naturellement varier notre niveau de stress. C'est normal. L'objectif n'est pas de vivre sans stress. L'objectif est d'éviter que le système nerveux reste en état d'alerte pendant des heures sans jamais retrouver un peu de repos.

Lorsque nous traversons une période d'anxiété ou d'épuisement, nous avons souvent tendance à attendre

d'aller très mal avant de prendre soin de nous. Pourtant, il est généralement plus efficace d'agir avant d'être submergée. Comme on boit avant d'avoir extrêmement soif, on peut apprendre à offrir régulièrement à son corps de petits moments de récupération. Quelques minutes suffisent parfois à changer le cours d'une journée.



Le milieu de journée constitue souvent un bon moment pour faire un point avec soi-même. Comment va mon corps ? Comment va ma respiration ? Suis-je tendue ? Ai-je besoin de ralentir quelques instants ? Prendre cinq minutes pour pratiquer la cohérence cardiaque, respirer plus lentement ou simplement s'arrêter un instant peut agir comme un bouton de réinitialisation. Ces quelques minutes rappellent au système nerveux qu'il n'a pas besoin de rester constamment en vigilance.

Avec le temps, tu apprendras peut-être à reconnaître les premiers signes indiquant que ton niveau de tension augmente. Les pensées s'accélèrent, les épaules se contractent, la mâchoire se serre, la respiration devient plus courte, l'irritabilité apparaît ou le besoin de tout contrôler se fait plus présent. Ces signaux ne sont pas des ennemis. Ils sont simplement des indicateurs. Ils te rappellent qu'il est peut-être temps de faire une pause.

Tu n'as pas besoin d'attendre d'être submergée pour prendre soin de toi. Dès que tu sens que ton système nerveux s'emballe, choisis un ou deux outils qui te conviennent : trois grands soupirs audibles, quelques balancements doux du corps, un autocâlin pendant quelques respirations, quelques vibrations de la voix, une courte marche, un verre d'eau bu lentement en pleine conscience ou quelques instants à regarder au loin pour détendre le regard. L'objectif n'est pas de faire disparaître immédiatement l'inconfort. L'objectif est simplement de rappeler à ton corps qu'il est en sécurité.

Certaines journées sont plus difficiles que d'autres. Parfois, tu auras le temps de t'offrir une vraie pause. Parfois, tu n'auras qu'une minute. Et c'est très bien ainsi. Si tu n'as qu'une minute, prends une minute. Si tu n'as que trois respirations, prends trois respirations. Chaque petit geste compte. Chaque moment où tu prends soin de ton système nerveux participe à sa reconstruction. Ce n'est pas l'intensité qui fait la différence. C'est la répétition, jour

après jour.

La routine du soir



La journée se termine. Le corps a accumulé des émotions, des pensées, des tensions et parfois des inquiétudes dont il n'a pas encore réussi à se défaire. Cette routine du soir est une invitation à ralentir, à laisser derrière soi ce qui appartient à cette journée et à préparer doucement le repos.

Pour beaucoup de personnes anxieuses, le soir ne marque pas toujours la fin de la journée. Le corps est fatigué, mais le mental continue parfois à analyser, anticiper ou chercher



des solutions. Cette routine est aussi une manière de signaler à ton cerveau que, pour aujourd'hui, le travail est terminé. Ce qui n'a pas été résolu ce soir pourra attendre demain.

Tu peux commencer sous la douche. L'eau possède quelque chose de profondément apaisant. Prends quelques instants pour être pleinement présente à ce moment. Sens l'eau couler sur ta peau et imagine qu'elle emporte avec elle les tensions, les préoccupations et la fatigue accumulées au cours de la journée. Tu n'as rien à forcer. Il s'agit simplement de laisser partir ce qui peut partir.



Après cela, prends quelques minutes pour pratiquer le shaking. Laisse le corps bouger librement. Relâche les épaules. Laisse les bras et les jambes accompagner le mouvement. Imagine que tu secoues doucement la poussière de la journée. Beaucoup de tensions restent enfermées dans le corps sans que nous nous en rendions compte. Le mouvement aide parfois à leur permettre de circuler et de s'évacuer naturellement.



Une fois le mouvement terminé, ralentis. Prends un moment pour te serrer dans tes bras. Balance doucement ton poids d'un pied sur l'autre et laisse ta respiration retrouver un rythme calme. Tu peux accompagner ce moment d'une légère vibration de la voix ou d'un

bourdonnement confortable. Ces gestes simples rappellent au système nerveux qu'il n'a plus besoin d'être en vigilance permanente. Ils lui permettent de retrouver progressivement un sentiment de sécurité.

Prends ensuite quelques instants pour revenir à la terre. Tape doucement les talons au sol trois à cinq fois. Ressens le contact de tes pieds avec le sol. Laisse ton attention descendre dans ton corps. Tu es ici. Maintenant. Cette journée est terminée. Tu n'as plus besoin de courir après ce qui s'est passé ni d'anticiper ce qui viendra demain.

Prends alors quelques grands soupirs audibles. Laisse l'expiration être plus longue que l'inspiration. Souvent, le corps sait exactement ce qu'il a besoin de relâcher. Il suffit parfois de lui en donner la permission. À chaque expiration, imagine que tu déposes un peu de ce poids que tu portes depuis le matin.

Si le besoin s'en fait sentir, tu peux compléter ce rituel par un massage des oreilles, quelques exercices oculaires, quelques étirements doux ou quelques minutes de silence. Il n'existe pas de routine parfaite. Choisis simplement ce qui te fait du bien et ce qui correspond à ton énergie du moment.

Si cela est possible, essaie également de réduire l'exposition aux écrans dans les minutes qui précèdent le



coucher. La lumière, les informations et les sollicitations permanentes maintiennent parfois le cerveau dans un état d'éveil dont il a du mal à sortir. Le soir est un moment où l'on peut progressivement passer du faire à l'être, de l'action vers le repos.

Avant de rejoindre la nuit, remercie-toi. Pas pour ce que tu as accompli. Pas pour ce que tu as réussi. Simplement pour avoir traversé cette journée. Certaines journées demandent beaucoup de courage, même lorsqu'elles semblent ordinaires aux yeux des autres. Tu as fait ce que tu as pu avec les ressources dont tu disposais aujourd'hui, et cela suffit.

Tu n'as pas besoin d'aller mieux ce soir. Tu n'as pas besoin de tout comprendre. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses. Ton seul travail est de te reposer. Le reste pourra attendre demain. Maintenant, tu peux laisser le sommeil et le repos faire leur travail.



CHAPITRE 5 – LA BOÎTE À OUTILS DES JOURS DIFFICILES



Malgré toutes les précautions que nous pouvons prendre, certaines journées sont plus compliquées que d'autres. Parfois l'anxiété revient sans prévenir. Parfois une situation particulière, une pensée, une fatigue importante ou simplement une accumulation de petites choses suffit à faire monter la tension. C'est normal. Cela ne signifie pas que tu recules. Cela ne signifie pas que tu as échoué. Cela ne signifie pas que tout le travail accompli a disparu. Cela

signifie simplement que ton système nerveux a besoin d'un peu plus d'attention aujourd'hui.

Lorsque ces journées arrivent, il est facile de croire que quelque chose ne va pas. Pourtant, c'est souvent l'inverse. Les jours difficiles ne sont pas un signe d'échec. Ils sont une occasion de mettre en pratique ce que tu apprends. Comme une personne qui rééduque un muscle blessé, tu peux utiliser ces moments pour renforcer progressivement ta capacité à retrouver ton équilibre.

Tu n'as pas besoin d'utiliser tous les outils à ta disposition. Choisis-en un ou deux. Commence simplement par ce qui te semble le plus accessible.



Tu peux d'abord revenir à ta respiration. Quelques minutes de cohérence cardiaque permettent souvent d'envoyer rapidement un signal de sécurité au système nerveux. Concentre-toi uniquement sur ton

souffle et laisse progressivement l'expiration devenir plus longue et plus calme.

Tu peux également utiliser le soupir. Prends une grande inspiration puis laisse sortir un long soupir audible. Répète plusieurs fois. Le soupir est un mécanisme naturel dont le corps dispose pour relâcher une partie de la tension accumulée.

Si tu en ressens le besoin, offre-toi un autocâlin. Croise les bras autour de toi, respire lentement et balance doucement ton poids d'un pied sur l'autre. Ce geste simple procure souvent une sensation de réconfort et de sécurité.

Le mouvement est également un allié précieux. Le corps n'aime pas rester figé dans l'anxiété. Une courte marche, quelques balancements, quelques minutes de shaking ou simplement le fait de se lever et de bouger peuvent parfois suffire à faire redescendre la pression.



Tu peux aussi revenir au moment présent. Observe ce qui t'entoure. Écoute les sons présents autour de toi. Ressens



le contact de tes pieds avec le sol. Chaque fois que tu reviens à ce qui est réellement là, tu aides ton cerveau à sortir des scénarios qu'il construit parfois malgré lui.

Lorsque l'anxiété est importante, le regard a souvent tendance à se fixer et à se rétrécir. Regarder au loin, laisser les yeux explorer doucement l'environnement ou pratiquer quelques exercices oculaires peut contribuer à redonner au système nerveux un sentiment de sécurité.

Le massage des oreilles constitue également un outil simple et accessible. Quelques minutes suffisent parfois

pour ressentir un apaisement rapide et un retour au calme.

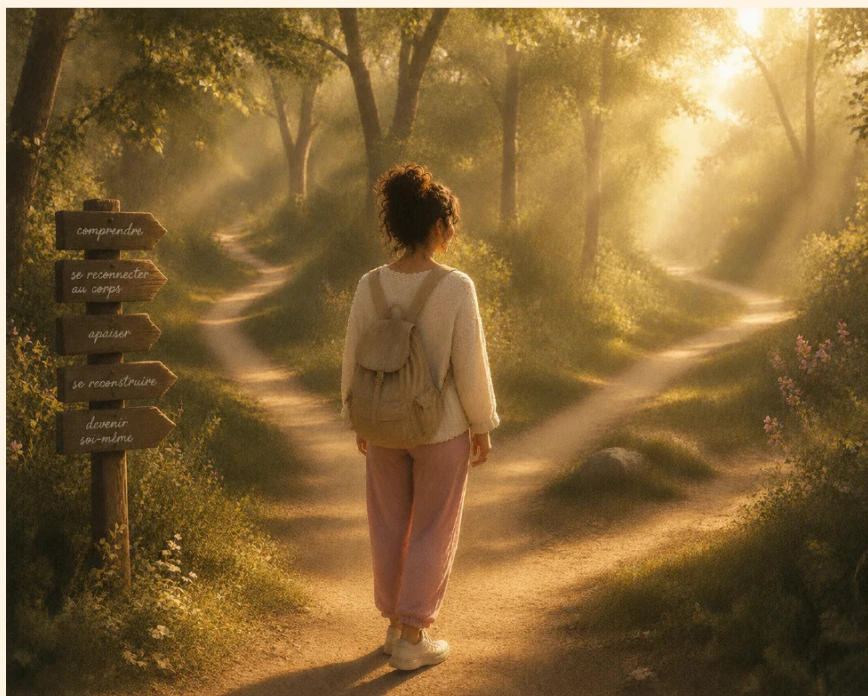
Lorsque cela est possible, ne reste pas seule avec ton inquiétude. Contacte une personne de confiance. Un proche, un ami, un membre de ta famille ou un professionnel. Nous sommes des êtres profondément sociaux et la présence rassurante d'une autre personne peut parfois apaiser ce qu'il est difficile de calmer seule.

Enfin, si tu en as la possibilité, va marcher quelques minutes. Sans objectif. Sans performance. Sans chercher à résoudre quoi que ce soit. Simplement avancer, respirer et laisser le mouvement faire son travail.

Et surtout, rappelle-toi ceci : tu n'es pas en train de devenir folle. Tu n'es pas faible. Tu n'es pas cassée. Ton système nerveux essaie simplement de te protéger avec les moyens qu'il connaît. Tu apprends progressivement à lui montrer qu'il peut retrouver davantage de calme. Certains jours seront plus faciles que d'autres. C'est normal. Ce qui compte n'est pas de ne plus jamais ressentir d'anxiété. Ce qui compte est de savoir que tu disposes désormais d'outils pour traverser ces moments avec davantage de confiance et de douceur envers toi-même.



CHAPITRE 6 – D'AUTRES CHEMINS DE GUÉRISON EXISTENT



Lorsque nous souffrons, nous cherchons souvent LA solution. Le thérapeute qui va tout comprendre. La méthode qui va tout débloquer. L'exercice qui va tout

changer. Le médicament qui va tout faire disparaître. Pourtant, la réalité est souvent plus nuancée. La guérison ressemble rarement à une révélation soudaine. Elle ressemble davantage à un chemin fait de petites étapes, de découvertes, d'essais, d'ajustements et de patience. Il existe de nombreux chemins vers davantage d'apaisement. Aucun ne convient parfaitement à tout le monde. Ce qui aide profondément une personne pourra laisser une autre indifférente. L'important n'est pas de trouver la méthode parfaite. L'important est de trouver ce qui t'aide réellement.

Certaines personnes trouvent une aide précieuse dans la parole. D'autres dans le mouvement. D'autres encore dans des approches corporelles, émotionnelles ou spirituelles. Il n'existe pas une bonne façon de guérir. Il existe simplement ton propre chemin.

La psychothérapie permet souvent de mieux comprendre ce que l'on traverse, de mettre des mots sur certaines souffrances et d'explorer progressivement les mécanismes qui entretiennent la détresse. Certaines périodes peuvent être plus remuantes que d'autres. Certaines séances donnent l'impression d'avancer davantage que d'autres. C'est normal. Chaque cheminement possède son propre rythme.

L'EMDR est une approche thérapeutique qui utilise notamment les mouvements des yeux pour aider le

cerveau à retraiter certains événements difficiles. De nombreuses personnes rapportent une diminution de la charge émotionnelle associée à certains souvenirs ou à certaines expériences douloureuses.

L'hypnose thérapeutique permet d'accéder à un état de profonde détente et d'explorer certaines ressources intérieures parfois difficiles à mobiliser dans le quotidien. Pour certaines personnes, elle constitue un complément précieux au travail thérapeutique.

Les approches corporelles occupent également une place importante. Le corps garde souvent la trace du stress, des tensions et des émotions accumulées. Le yoga, les exercices de respiration, les massages, les étirements doux, la sophrologie ou certaines pratiques de relaxation peuvent contribuer à restaurer progressivement un sentiment de sécurité intérieure.

La méditation et la pleine conscience apprennent peu à peu à observer les pensées et les émotions sans lutter contre elles. Elles permettent souvent de retrouver davantage de calme et de recul face aux difficultés du quotidien.

L'activité physique constitue également l'un des soutiens les plus puissants dont nous disposons. Marcher, nager, pédaler, danser ou pratiquer une activité adaptée à ses

capacités aide le corps à retrouver du mouvement et favorise naturellement l'équilibre émotionnel. L'objectif n'est pas la performance. L'objectif est simplement de remettre de la vie là où le stress a parfois installé de la rigidité ou du repli.



Avec le temps, beaucoup de personnes découvrent qu'aucune méthode n'agit seule. Ce sont souvent plusieurs petites choses qui, ensemble, permettent d'avancer. Un peu de thérapie. Un peu de mouvement. Un peu de repos. Quelques habitudes plus saines. Quelques personnes ressources. Une meilleure compréhension de ce qui se passe à l'intérieur de soi.

LES FONDATIONS QUI SOUTIENNENT LA GUÉRISON



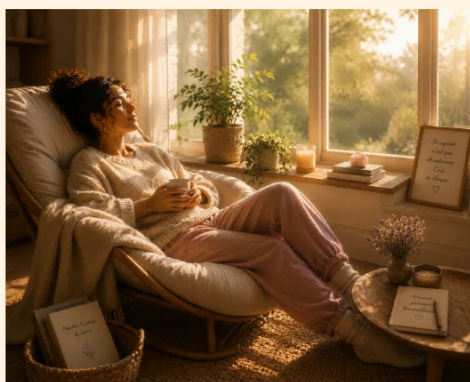
Lorsque l'on traverse une période d'anxiété, d'épuisement ou de stress prolongé, il est naturel de chercher des solutions complexes. Pourtant, certaines choses très simples peuvent avoir un impact profond sur notre équilibre.

Maintenir des horaires de sommeil aussi réguliers que

possible. Sortir chaque jour à la lumière naturelle. Marcher quelques minutes, même lorsque l'envie n'est pas là. Manger suffisamment et de façon équilibrée. Boire de l'eau régulièrement. Réduire autant que possible les sources de stress inutiles. Limiter l'exposition aux informations anxiogènes lorsque cela devient envahissant. Passer du temps avec des personnes qui nous font du bien. Accepter de ralentir lorsque le corps en ressent le besoin.

Ces habitudes paraissent parfois trop simples pour être importantes. Pourtant, elles constituent souvent les fondations sur lesquelles le reste peut se reconstruire. Parfois, nous cherchons ce qu'il faudrait ajouter à notre quotidien pour aller mieux. Mais la guérison n'est pas toujours une question d'ajouter. Elle est parfois une question de simplifier. De relâcher certaines exigences. De faire moins. De revenir à l'essentiel.

Se reposer n'est pas abandonner



Certaines périodes de la vie nous demandent de ralentir. Cela peut être difficile à accepter. Nous avons souvent appris à avancer coûte que coûte, à tenir bon, à faire passer les besoins des autres avant

les nôtres. Pourtant, lorsqu'un corps est épuisé, continuer à lutter contre lui ne fait qu'augmenter sa souffrance.

Se reposer n'est pas abandonner. Se reposer n'est pas échouer. Se reposer n'est pas être faible. C'est parfois la première étape de la reconstruction.

Peut-être qu'en ce moment, ton travail n'est pas d'être forte. Peut-être qu'en ce moment, ton travail est simplement de guérir. De dormir. De respirer. De marcher un peu. De demander de l'aide lorsque tu en as besoin. Et d'accepter que certaines périodes de la vie demandent davantage de douceur que de courage.

Tu n'as pas besoin d'aller vite. Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as simplement besoin d'avancer à ton rythme.

Un pas après l'autre...

