



Ma trousse de secours

ANTI-STRESS

3 EXERCICES PUISSANTS

qui agissent



sur le corps



le système nerveux



& l'énergie



BIENVENUE À TOI !

Bienvenue dans ce guide spécial "Ma trousse de secours anti-stress"! Merci infiniment d'être là aujourd'hui. Félicitations à toi de prendre ce temps précieux pour toi-même, d'être à l'écoute de tes besoins et de chercher des solutions simples, accessibles et puissantes pour te sentir mieux dans ton corps et ton quotidien.



Moi c'est Sarah,

Kinésiologue et coach **psycho-corporelle** passionnée par le **mouvement**, la danse et les pratiques **somatiques**.

Je t'accompagne à être à **l'écoute de ton corps** et de **tes ressentis** pour te **libérer** des blocages, redevenir **"capitaine de ton navire intérieur"** et naviguer **sereinement** dans ton quotidien.

Ce guide t'initie à ces pratiques simples et puissantes, le début d'un chemin plus profond vers ton inner self.

Sarah ♥



COMMENT UTILISER CET E-BOOK

Ta "trousse de secours anti-stress" est **flexible** : utilise ces 3 exercices quand tu veux, dès que le besoin se fait sentir.

Coup de stress avant une présentation ou un événement ? Baisse d'énergie en milieu de journée ? Routine du matin ou du soir pour poser ton esprit ?

👉 **Le maître mot : écoute-toi.** Choisis un seul exercice ou enchaîne-les, selon **ton ressenti du moment**, c'est modulable à l'infini. Ton corps sait ce qui est juste pour toi.

Pour mesurer les résultats : avant et après chaque pratique, prends 1 minute pour un état des lieux.

Note (sur papier ou mentalement) :

- Sensations physiques (tension, douleur).
- Mental (pensées, ruminations).
- Émotions (stress, calme).
- Énergie (échelle 1 à 10).

Ça te donne un baromètre concret de ton état intérieur et "quantifie" tes progrès, ton cerveau adore ça, en plus des ressentis ! ☐

Ça me ferait super plaisir de voir comment ces pratiques t'aident au quotidien ! Partage tes retours, avant/après ou ta pratique sur Insta avec #MyInnerSelf
J'adore reposter vos transformations !



BOOST ÉNERGÉTIQUE

COMMENT FAIRE ?

- Inspire par le nez 4s en gonflant le ventre, expire par la bouche 4s x3
- Pieds au sol (ou assis), index/majeur stimulent les points au creux sous les clavicules (27R) pendant 30s
- Inspire profondément et expire en émettant le son "HAAA" x6

27R



Pourquoi ça marche ?

La respiration diaphragmatique a montré qu'elle permet de réduire le cortisol et le niveau de stress, tout en favorisant la relaxation en quelques minutes. Dans le travail énergétique, les points Rein (27R) situés sous les clavicules sont associés aux peurs. Ils fonctionnent comme un bouton « ON » énergétique. Respire et stimule ces points pour libérer ces tensions en douceur.

☞ Ressentis avant la pratique:

mon niveau d'énergie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 _____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 _____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

☞ Ressentis après la pratique:

mon niveau d'énergie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 _____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 _____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

👁️ Durée & Astuces:

À répéter dès que tu sens le "coup de pompe" arriver.
 Bâillements ou soupirs = signe que ça marche.





RETROUVE CALME ET DÉTENTE

COMMENT FAIRE ?

- Assieds-toi ou reste debout, épaules relâchées. Ferme les yeux et respire profondément
- Tapote avec ton index et ton majeur de chaque main sur les points suivants de ton visage x10:
- Extrémités internes des sourcils
- Coins externes des yeux
- Sous les yeux au niveau des pommettes
- Au milieu entre le nez et la bouche
- Milieu du menton
- Sommet du crâne



Pourquoi ça marche ?

Cet exercice stimule directement les mécanorécepteurs de la peau et les nerfs crâniens, envoyant une grande quantité d'informations sensorielles au cerveau. Les points de tapping correspondent à des méridiens d'acupuncture et aident à rééquilibrer l'énergie, relâcher les tensions stockées et favoriser une détente vagale profonde.

☞ Ressentis avant la pratique:

mon niveau de détente ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sensation de légèreté ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

☞ Ressentis après la pratique:

mon niveau de détente ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

sensation de légèreté ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

🕒 *Durée & Astuces:*

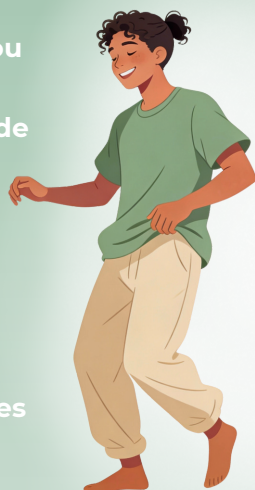
Pour une crise de stress aiguë, fais cet exercices sur plusieurs minutes en répétant une phrase mantra "Même si je suis stressé.e, j'accepte ce que je ressens".



ANTI-STRESS EXPRESS

COMMENT FAIRE ?

- Shake ton corps pendant 2 minutes (avec ou sans musique)
- Démarre avec les pieds placés à la largeur de ton bassin, genoux mous, shake les mains/bras pendant 30s
- Continue avec les épaules, le torse et les jambes
- Focus au niveau des hanches et du bassin pendant 1min
- Ralentis doucement et termine par quelques respirations



Pourquoi ça marche ?

Les rotations du bassin activent la proprioception pelvienne et peuvent aider à apaiser la suractivation des centres de la peur dans le cerveau, tout en soutenant le tonus vagal et la régulation émotionnelle. Ces mouvements peuvent stimuler rapidement ton système nerveux parasympathique et t'aider à passer dans un état plus calme, souvent en quelques minutes.

👉 Ressentis avant la pratique:

niveau de stress ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

👉 Ressentis après la pratique:

niveau de stress ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

👁️ *Durée & Astuces:*

*Pas d'astuce aujourd'hui, mais une musique d'inspi :
Ilalo - Chancha Via Circuito, Mateo Kingman 🎵*



ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ENSEMBLE ?

Ces 3 exercices sont un premier pas. Si tu veux approfondir la régulation de ton système nerveux et ta connexion à ton corps, voici comment je peux t'accompagner :

Séances 1:1 – Coaching psycho-corporel en ligne

Un espace personnalisé pour libérer stress, blocages et surcharge mentale, avec des outils somatiques, mouvement et EFT.



[Réserver ta séance en ligne sur mon site ou par mail](#)

Votre favori !



Programmes d'accompagnement

Des programmes guidés sur plusieurs semaines pour :

- apaiser ton système nerveux au quotidien,
- te reconnecter à ton corps et à tes émotions,
- oser des changements concrets dans ta vie.



[Découvrir les 3 programmes d'accompagnement sur mon site](#)

E-book & coloriage anti-stress

Carnet de coloriage anti-stress pour apaiser ton mental



[Découvrir les ressources sur ma boutique Etsy](#)

Workshop Empower Dance à Munich

Des sessions en groupe pour libérer le stress par le mouvement, la danse et la connexion.



[Rejoindre le prochain workshop](#)

RETROUVE TOUS LES LIENS ICI :

@s.myinnerself 

www.myinnerself.fr 

s.myinnerself@gmail.com 

www.etsy.com/shop/sarahmyinnerself/ 

**MY
INNER
SELF**
