

CAMILLE SOUSTRÀ

SE
RÉALIGNER
17 *en* minutes
PAR JOUR



50 RITUELS POUR
(RE)DEVENIR SOI
QUI ONT SÉDUIT + DE 175 000 ABONNÉS

LEDUC ➔

***Vous vous sentez fatigué, stressé, et,
malgré toute votre bonne volonté,
vous n'arrivez plus à prendre du temps pour vous ?
Il est urgent d'agir ! Et si quelques minutes seulement
par jour suffisaient à inverser la tendance ?***

Camille Soustra, coach somatique et professeure de yoga, vous propose son approche fondée sur les neurosciences et approuvée par des centaines de personnes. Grâce à son programme, vous pourrez apaiser votre système nerveux, libérer vos émotions et vivre enfin une vie alignée, en pratiquant quotidiennement des rituels simples et puissants.

Ouvrez-vous à une vie qui vous ressemble à travers trois piliers :

- **Le corps, boussole intérieure** : régulez votre système nerveux, restaurez votre énergie et créez une sécurité intérieure ;
- **Le mental, copilote apaisé** : libérez les émotions bloquées, transformez vos croyances limitantes et retrouvez l'espace du choix ;
- **Le cœur, véritable pilote** : écoutez votre sagesse intuitive, prenez des décisions justes et osez l'authenticité.

Dans chacun des **17 chapitres**, découvrez de nombreux rituels : respiration, posture, journaling, visualisation, méditation... qui prennent moins de **17 minutes** chaque jour.

17 minutes par jour pour retrouver équilibre, clarité et énergie !

Ancienne directrice de communication, **Camille Soustra** a tout quitté après un burn-out. Elle découvre alors que la clé de la transformation réside dans la compréhension de notre système nerveux autonome. Elle accompagne aujourd’hui des centaines de femmes à travers son programme RéHarmonie. Son approche ? Une anti-méthode révolutionnaire : des rituels de 5 à 20 minutes, adaptables, pour apprendre à écouter son corps et retrouver son libre arbitre. Présente sur les réseaux (@camille_soustra), avec plus de 175 000 abonnés, Camille Soustra prend soin des autres avec son approche efficace, loin des injonctions à la performance et de la quête effrénée du bien-être.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3651-0



9 791028 536510

editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayons : Bien-être,
Développement personnel

SE
RÉALIGNER
17 *en* minutes
PAR JOUR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Préparation de copie : Camille Le Dain

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Emmanuelle Audebrand

Photographie de couverture : © @parissummerlove

Illustrations intérieures : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3651-0

CAMILLE SOUSTRÀ

SE
RÉALIGNER
17 *en* minutes
PAR JOUR

LEDUC ➔

Sommaire

SOMMAIRE	4
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
PARTIE 1 – TON CORPS : LA BOUSSOLE	19
CHAPITRE 1 : Les 4 facettes de ton énergie vitale	21
CHAPITRE 2 : Ton système nerveux : l’alarme qui peut tout faire dérailler.....	35
CHAPITRE 3 : Les 3 états de ton système nerveux : cultiver la flexibilité (et non la rigidité)	45
CHAPITRE 4 : Créer ta sécurité intérieure.....	61
CHAPITRE 5 : Habiter ton quotidien avec conscience	75
CHAPITRE 6 : Restaurer et régénérer ton corps en profondeur	89
PARTIE 2 – TON MENTAL : LE COPILOTE	105
CHAPITRE 7 : Pourquoi ton mental veut tout le temps prendre le volant	107
CHAPITRE 8 : Faire alliance avec tes émotions	121

CHAPITRE 9 : Libérer les émotions bloquées.....	131
CHAPITRE 10 : Te libérer de l'illusion d'être tes pensées.....	143
CHAPITRE 11 : Revenir dans l'espace du choix	155
PARTIE 3 – TON CŒUR : LE VÉRITABLE PILOTE	173
CHAPITRE 12 : Passer du mode survie au mode créateur	175
CHAPITRE 13 : Créer une vie intentionnelle.....	187
CHAPITRE 14 : Écouter le cœur et prendre des décisions alignées.....	199
CHAPITRE 15 : Oser être vraie.....	211
CHAPITRE 16 : Rester ancrée dans ta vulnérabilité	229
CHAPITRE 17 : Écouter ton intuition et créer ton sanctuaire intérieur	243
CONCLUSION	254
REMERCIEMENTS	256
TABLE DES MATIÈRES	258

*Le vite passate ad avere pazienza, faccio senza
Vivo adesso, l'ho promesso.¹*

Lorenzo Jovanotti Cherubini,
« Occhi a cuore », *Corpo Umano*

¹ « Les vies passées à attendre, je fais sans
Je vis à présent, je me le suis promis. »

AVANT-PROPOS

Ton corps est la clé.

Ton corps est le sanctuaire. L'espace sacré dans lequel tu peux revenir à tout instant.

C'est lui qui détermine si tu es en réaction, en pilote automatique, en mode survie. Et lui encore qui peut te ramener dans l'ancrage, la sérénité, la confiance et la conscience.

Il y a un espace sûr en toi que tu peux convoquer à tout moment, en toute situation. Sauf que nous n'avons jamais appris à faire alliance avec le corps, à l'écouter. Nous cherchons à l'optimiser, à l'affiner, à le rendre sain, ou au contraire nous le rejetons, nous nous dissocions de lui, nous voulons l'oublier parce qu'il nous semble encombrant, trop ceci, pas assez cela...

J'ai appris à 40 ans ce que veut dire écouter le corps, passer par le corps, comprendre ses messages.

Créer l'écoute fine et consciente des messages du corps est ce qui nous donne les clés de notre propre sagesse, celle du cœur et de l'âme.

Car ce corps, lui, sait ce que nous désirons profondément pour nous-même, il connaît le chemin de notre mission de vie, de ce qui est juste et aligné pour nous. Et pour entendre ce qu'il a à nous dire, il nous faut pouvoir en faire notre allié, notre boussole. Tu as peut-être essayé plusieurs approches pour trouver plus de bien-être dans ton quotidien : le yoga, la méditation, le sport, le développement personnel, changer tes habitudes, ton alimentation... Et tu constates que cela n'a pas tenu, pas de façon durable, parce que ta vie de tous les jours est déjà bien remplie et que le rythme effréné semble toujours gagner la bataille sur ta bonne volonté.

Alors, après un moment, tu lâches l'affaire et tes anciennes habitudes reprennent la main. Je vais partager avec toi ma prise de conscience la plus importante à ce sujet : le problème n'est pas que tu manques de discipline ou de motivation. C'est que tu mets la barre trop haut.

Tu veux en faire trop et tu veux voir des résultats trop vite.

Je vais te dire pourquoi cela ne fonctionne pas, comment j'ai compris ce qui « marche » et surtout comment faire pour que ce soit simple, fluide et néanmoins très puissant dans ton quotidien.

Je voudrais te dévoiler ici mon chemin. Car je connais bien ces bonnes intentions, je les ai eues aussi. J'ai voulu créer ma routine du matin en me levant plus tôt, j'ai voulu optimiser et mieux respecter mon corps, changer mon alimentation et mieux faire pour mon bien-être. Jusqu'à comprendre qu'en réalité, j'étais encore dans une quête de performance.

J'ai exploré de très nombreuses approches après mon burn out en 2019. Je ne connaissais pas le yoga, j'avais fait un peu de méditation sur application, de la cohérence cardiaque avant certaines réunions à enjeux... Mais l'arrêt de 18 mois que mon corps m'a imposé – en débranchant les connexions de mon cerveau – m'a amenée à tester, explorer, ressentir et chercher à comprendre.

En découvrant le yoga, un premier déclic se fait en moi : il faut ralentir le mouvement du corps, mettre de la conscience dans la posture. La respiration m'offre une bulle d'oxygène au niveau mental. La Cocotte-Minute des ruminations et des pensées négatives s'apaise. Je découvre ensuite le yoga kundalini, et un second déclic s'opère : je peux passer par mon corps pour me relier à plus grand que moi. Je retrouve du sens, ma place, en chantant des mantras... Moi, la directrice de communication ultra-cartésienne, au parcours académique on ne peut plus classique et élitiste, je poursuis mon exploration de cette pratique étrange et puissante qui m'aide à retrouver de l'énergie et de la force. Au point de me lancer dans une formation d'un an pour enseigner ce yoga qui m'a remise sur pied, redonné de l'intuition, des envies, de la joie.

À ce moment-là de mon parcours, je comprends le rôle du corps, mais je suis dans une quête effrénée. J'enchaîne les formations pour approfondir mes connaissances. Je me forme au coaching professionnel, à la PNL, tout en cheminant avec la formation de yoga kundalini. Je prends conscience de la complémentarité des pratiques entre corps et esprit. Je veux intégrer plus d'outils pour aller plus loin... Et je finis par reproduire ma quête de performance dans le domaine de mon propre bien-être. Je comprends que je suis en train d'en faire trop. Je sens alors que je peux frôler une autre forme de burn out : celle de l'optimisation de soi et de la quête de bien-être à l'excès. Comme j'ai appris depuis le burn out à entendre les signaux faibles de mon corps, je prends de la distance dans ce chemin d'exploration. Je comprends que je suis à un nouveau tournant.

Et je décide alors de partir 5 jours seule en Italie pour me laisser totalement aller, être dans l'instant, dans mon propre rythme. Cela correspond au moment où j'achève ma formation sur la théorie polyvagale et la régulation du système nerveux. Et là, sur une plage des Pouilles déserte en avril, tout s'éclaire...

Le système nerveux et sa régulation sont en réalité au centre de toutes les approches et pratiques que j'ai testées, auxquelles je me suis formée.

Le yoga kundalini fait circuler l'énergie le long de la colonne vertébrale, siège du système nerveux autonome, le yin yoga active directement l'état parasympathique, le nidra permet de restaurer la sécurité intérieure au niveau subconscient.

C'est par ces pratiques corporelles que j'ai – sans le savoir – régulé mon système nerveux, augmenté sa résilience et ouvert le champ des possibles pour ma reconversion professionnelle. Sans elles, les séances de psy ou de coaching n'avaient pas vraiment.

La clé de ta paix intérieure n'est pas dans ta tête.

Tu peux travailler ton *mindset*, faire de la thérapie, du coaching, libérer de vieux schémas.... Si tu n'apprends pas d'abord à créer la sécurité dans ton corps, à réguler ton système nerveux, rien ne peut tenir en profondeur, dans la durée. Ni les prises de conscience ni tes bonnes intentions...

Car ton corps est parfaitement conçu pour te maintenir en sécurité. Il passe son temps à scanner ton environnement pour évaluer les risques, les menaces, les dangers. Et dans une époque ultra-connectée, où notre cerveau est surchargé de messages et de stimuli, le corps joue son rôle. Il va se fermer, se bloquer, se crisper pour te garder en sécurité.

La première étape, le fondement de ton harmonie de vie, est de consciemment créer la sécurité dans ton corps, et cela passe par la régulation de ton système nerveux.

Sans des fondations solides dans le corps, sans une sécurité intérieure incarnée dans tes cellules, toutes les constructions mentales ne sont que de belles idées, des projections, que tu laisseras filer.

Et réguler ton système nerveux n'est pas quelque chose qui demande que tu y passes une heure par semaine. C'est une nouvelle façon d'être, un nouveau paradigme à créer dans ton quotidien. Ce n'est ni long ni contraignant. Cela peut prendre 5 minutes, comme 50. C'est à toi de voir ce dont ton corps a besoin. L'essentiel est d'être dans l'ouverture, l'accueil et la compassion pour ce corps, pour ce système nerveux, qui font très bien leur travail de te garder en vie et en sécurité.

À partir de là, concrètement, comment faire pour créer cette écoute du corps quotidienne, pour ancrer la sécurité sans surcharger encore la *to-do list* ?

Pour moi, la porte d'accès est dans les rituels.

Un rituel n'est pas une routine. Il n'a pas besoin d'être répété, figé. Il n'a pas de connotation religieuse. Un rituel, au sens où je l'entends.

Un espace de sécurité et d'amour que tu crées pour ton corps, ton cœur et ton esprit. Un sanctuaire qui trouve sa place dans les espaces de transition de tes journées.

Grâce à cette écoute que tu vas développer au fil des jours, tu vas apprendre à créer ton propre rituel en fonction de ton énergie, de ton besoin.

L'invitation est ici de relâcher la pression et la tension. La tension vis-à-vis du mental, la tension vis-à-vis de ton corps.

Les rituels vont te permettre de sortir de la résistance à ce mental trop actif, à ce corps trop ceci ou cela. Ils vont créer l'espace pour l'observation sans jugement. Et 5 minutes chaque jour auront un effet bien plus puissant que ta séance de CrossFit ou de yoga du week-end.

L'intention des rituels RéHarmonie¹ est de faire alliance avec le corps, pour accéder à ton intuition, à ta créativité, à ta sagesse et à ta puissance. Car ce corps est LA clé de ton énergie et de ton harmonie au quotidien.

En créant une alliance douce et ouverte avec mon propre corps, en plongeant dans l'approche somatique, en intégrant la régulation du système nerveux comme socle, j'ai construit aujourd'hui une vie totalement alignée avec mes valeurs et mes besoins. Les outils qui viennent travailler sur l'esprit, le mental, les désirs du cœur, de l'âme, rencontrent un socle solide et peuvent s'ancrer en profondeur.

Au-delà de mon chemin, j'ai aussi permis à des centaines de femmes de trouver la voie de leur propre sécurité intérieure, pour créer à leur tour un quotidien qui leur ressemble davantage.

Parce que quand tu as intégré dans ton corps comment traverser tes peurs, comment te défaire de tes vieux manteaux, de ces croyances et conditionnements tellement assimilés que tu ne les vois plus, tu te relies à l'infini potentiel créateur en toi.

C'est sur ce chemin que cet ouvrage te propose d'avancer, à ton rythme, pas à pas. Sans pression et sans injonction à faire plus ou mieux. Juste en faisant autrement, en changeant ton regard sur ton corps, en créant la sécurité et l'écoute réelle de la voix de ton âme.

Créez votre compte gratuitement sur RéHarmonie !

Pour accéder aux contenus disponibles avec le livre, il faut scanner le QR code et créer un compte gratuitement : choisir un avatar, indiquer votre nom et prénom. Une fois votre compte créé, scannez le QR code au niveau des méditations pour obtenir gratuitement l'accès aux audios guidés.

Si vous rencontrez un souci technique, vous pouvez écrire à l'adresse suivante : reharmonie@camillesoustra.com.



¹ RéHarmonie est un espace d'accompagnement en ligne sous forme d'application. Conçue comme une sorte de Netflix du bien-être, j'y explore avec la communauté abonnée un thème mensuel à travers des pratiques guidées de yoga (kundalini, yin, nidra), de régulation du système nerveux et de reconnexion somatique. Conçu comme un laboratoire pratique de transformation, RéHarmonie t'offre les outils concrets pour incarner au quotidien ce que tu découvres dans ce livre.

INTRODUCTION

Tu as peut-être cette sensation que tu n'as pas le choix. Que ce job, cette famille, ces relations, tu ne peux pas y mettre fin. Pourtant, au fond de toi, tu sais que si tu t'écoutes vraiment, ce n'est pas ce boulot que tu ferais, ce n'est pas ce type de relation que tu choisirais...

Qu'est-ce qui fait que nous nous sentons à ce point prisonniers de nos propres vies ? Bien sûr, nous avons des responsabilités envers nos employeurs, nos conjoints, nos enfants et parents... Pour autant, d'où nous vient cette tendance à faire presque systématiquement passer le bien-être des autres avant le nôtre ?

Pourquoi est-il quasiment automatique de nous sacrifier pour nous adapter, voire nous suradapter, aux attentes autour de nous ?

Je le constate chaque jour dans mes accompagnements, et je me souviens parfaitement de cette sensation.

Cette sensation, c'est celle de ton mental qui prend toutes les décisions pour toi avec un seul objectif en tête : ta survie. Car remettre tout cela en question serait bien trop périlleux. Quitter un poste ou une relation, c'est faire le pari de l'inconnu, c'est s'ouvrir au changement. Or, par nature, notre système est opposé au changement.

Nous allons toujours préférer l'inconfort connu à l'inconfort de l'inconnu, même si la situation connue est très inconfortable. Une situation connue, même toxique, sera toujours préférable à l'inconnu pour ton cerveau et ton système nerveux.

L'être humain n'est pas conçu pour le bonheur. Son organisme, son cerveau, toute son évolution, n'ont qu'un seul but : survivre.

Et pour survivre, nous avons mis des milliers d'années à développer un système de protection extrêmement perfectionné : notre système nerveux autonome, qui régit

toutes les fonctions vitales du corps, qui capte en permanence tous les signaux de notre environnement pour évaluer notre niveau de sécurité. C'est un peu comme une centrale de télésurveillance en activité 24 h/24 – oui, même quand nous dormons. Ce système fonctionne très bien pour nous conserver en vie, il régule notre métabolisme, nos réflexes, notre appétit, notre respiration, les battements de notre cœur... C'est le meilleur système d'alarme que tu puisses imaginer. Et il capte des signaux que toi, tu ne perçois même pas.

Or, nous vivons aujourd'hui à une époque qui est par essence épuisante pour notre système nerveux : l'accélération de la circulation de l'information, le numérique et l'omniprésence des écrans, des notifications, la pression constante à faire, faire plus, mieux, plus vite ; l'actualité mondiale et des médias qui jouent constamment sur nos peurs.... L'environnement dans lequel vit l'être humain en 2026 dans la société occidentale est par nature extrêmement imprévisible, et donc très dur à gérer pour notre système nerveux.

Alors, pour trouver un peu de confort, de sécurité, de réassurance, nous avons créé un quotidien, des vies en mode pilote automatique. Le métro-boulot-dodo que l'on connaît tous. Celui qu'on aimerait bien rendre un peu plus fun, mais pas au point de renverser la table et de tout quitter...

Ce que j'ai d'abord appris du burn out, ce n'est pas la nécessité du changement radical. C'est la vraie valeur de notre énergie.

Notre énergie est notre ressource la plus précieuse.

Et quand nous épuisons les réserves de ce carburant, le corps met très longtemps à les reconstituer. Mon arrêt de travail a duré 18 mois. Et même après, à chaque soin, les thérapeutes décelaient encore dans mon corps, dans mon énergie, dans mes peurs, les traces de ce choc profond.

Tout part de ton énergie : d'elle va dépendre ta capacité à y voir clair, à réfléchir, à prendre du recul, à te relier aux autres et à échanger de façon posée, au travail comme à la maison.

Et c'est bien pour cela qu'il y a un tel essor du développement personnel et spirituel ces dernières années. Nos organismes drainés par un quotidien et une époque qui surchargent nos systèmes ont besoin de trouver de nouvelles sources pour nourrir cette précieuse énergie.

Évidemment, cela a aussi été ma quête après le burn out. Prendre soin en priorité de mon énergie. Avant tout le reste. Au point que j'ai failli m'épuiser à nouveau dans cette recherche qui me paraissait aussi vitale que passionnante. Et en chemin, j'ai compris quelque chose d'essentiel que je veux absolument te transmettre ici : prendre soin de ton énergie ne doit jamais être épuisant !

Tu n'as pas à te sentir coupable. Mes clientes me disent si souvent : « Je n'ai pas

eu le temps de faire mes rituels ». Ou encore : « Je n'arrive pas à être régulière. » Bien sûr, la régularité est clé, et nous en reparlerons. Mais comment l'ouverture du cœur, la connexion profonde à toi-même, peut-elle naître dans cette sensation de contrainte et de culpabilité ?

Prendre soin de ton énergie, ce n'est pas une ligne de plus sur ta *to-do list*. C'est le point de départ de tout le reste. Cela devrait être le fondement de nos journées.

Et si je te disais que le problème ne vient ni de ton manque de motivation, ni d'une absence de discipline ?

Et si je te disais que c'est bien plus simple que cela ? Tu donnes en réalité les commandes de ta vie à la mauvaise partie de toi.

Laisse-moi partager avec toi ce que j'ai compris sur cette plage des Pouilles, au moment où j'ai décidé de lâcher cette quête de bien-être à tout prix, au moment où j'ai vu comment les différentes pratiques que j'avais expérimentées se complétaient. Imagine que tu embarques pour un long voyage en voiture.

Dans ce voyage, ton corps n'est pas simplement le véhicule.

Il est bien plus que ça, il est ta boussole, équipée d'un système de navigation très sophistiqué qui capte et t'indique la direction à chaque instant.

Et pour ce voyage, il y a aussi un pilote : ton cœur, ton âme, qui connaît la mission et la destination finale.

Enfin, il y a le copilote : ton mental. Lui, il analyse, contrôle, anticipe les problèmes et propose des solutions en cas de blocage. Il est excellent pour gérer les obstacles et les imprévus. **Mais il ne connaît pas la destination finale.**

Or, 99 % du temps, nous laissons les commandes au copilote, notre mental, et nous ignorons les indications de notre boussole.

Résultat : notre cœur ne peut nous diriger vers notre destination. C'est ce qui nous donne ce sentiment de parfois être spectateur, un peu en dehors de notre propre vie.

Alors, qu'est-ce qui fait que nous ne laissons pas naturellement le cœur nous diriger ?

Pourquoi notre mental prend-il si facilement les commandes ?

C'est là que les neurosciences nous éclairent : contrairement à ce que l'on croit, nos décisions ne viennent pas de notre tête, mais de notre corps¹.

Et ce, dans des proportions considérables ! Car ton corps envoie 80 % des informations à ton cerveau, et ton cerveau seulement 20 % vers ton corps². Autrement dit, **ton corps te parle 4 fois plus que tu ne lui parles.**

¹ Les signaux corporels précèdent les décisions conscientes – Damasio, A. R., *L'Erreur de Descartes*, 1995.

² Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G. et Hasler, G. , « Vagus Nerve as Modulator of the Brain-Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders. » *Frontiers in Psychiatry*, 2018, 9, 44.

Sauf que nous passons nos journées entièrement tournés vers ce discours du mental. Seulement préoccupés par les histoires qu'il invente à longueur de temps, de préférence des scénarios anxiogènes, voire catastrophe, à base de « Et si... ».

Tu remarqueras que ses « Et si... » sont rarement de l'ordre du positif. Il va plus te parler de « Et si tu te plantes » que de « Et si ça marche »...

Car ton mental est là pour maintenir ta sécurité. Son job est de te faire voir les dangers et les risques. C'est donc normal que ta petite radio mentale soit branchée plus souvent sur les sujets qui te stressent que sur tes désirs et tes rêves.

Et c'est là que nous avons une responsabilité : car à partir du moment où tu sais cela, à partir du moment où tu comprends que 80 % des informations viennent de ton corps, tu peux réajuster le tir et changer la direction de ton attention.

C'est là que tu peux vraiment reprendre le pouvoir.

En portant ta conscience sur ton corps, ses ressentis et ses messages, tu vas pouvoir te diriger naturellement vers ce qui est aligné avec les désirs de ton cœur. Tu vas entendre les messages vrais de ton âme, pas ceux de ton mental en mode panique. Alors, comment faire pour reprendre les commandes et remettre chaque acteur à sa juste place ?

C'est tout l'objet de ce livre.

Je vais te proposer un chemin en 3 étapes simples et abordables pour restaurer pas à pas le sens et l'harmonie dans ton quotidien.

Pas de grande révolution, pas de pratiques à rajouter à ta *to-do list*, pas de réveil 2 heures avant tout le monde pour « avoir le temps » dans ta journée.

Mais des clés simples et accessibles pour comprendre comment créer cet espace à partir de ton rythme propre et de ton expérience unique :

- Dans un premier temps, je vais partager avec toi ce que j'ai appris du **rôle du corps et du système nerveux**. Quelques informations clés issues des neurosciences, simples et accessibles, pour que tu comprennes les mécanismes à l'œuvre en toi. L'objectif n'est pas de te surcharger, mais de te donner juste ce qu'il faut pour changer ton regard sur ton corps et son fonctionnement.
- À partir de cette compréhension, tu vas apprendre à réguler ton corps et à y ramener de la sécurité. Sans ce préalable indispensable, les pratiques thérapeutiques, le coaching, le développement personnel ou spirituel ne peuvent être ancrés – et donc véritablement transformateurs. C'est cette écoute fine et cette compréhension du corps qui va te permettre de **recalibrer ta boussole** et de comprendre comment t'en servir.
- Ensuite, nous irons à la **rencontre de ton mental pour apprendre comment remettre le copilote à sa juste place**. Tu vas découvrir comment faire alliance avec tes émotions au quotidien, sans forcer, juste en accueillant ce qui se présente. Comment les traverser, les libérer, pour que ton mental devienne ton allié au lieu de te saboter.

Cette nouvelle intelligence émotionnelle va te permettre de sortir du mode pilote automatique, de savoir identifier les histoires que te raconte le mental et de retrouver ton pouvoir de choisir. Véritablement choisir. Pas depuis un espace de peur ou de souffrance, mais depuis un espace d'alignement et de conscience. Parce que ce n'est que depuis cet espace que tu peux créer une vie qui te ressemble vraiment.

- Enfin, dans la dernière partie, nous allons voir comment **redonner réellement les commandes au pilote** : le cœur. Ce cœur qui est le messager de ton âme sait exactement ce qui est juste pour toi. Pas uniquement rationnel ou raisonnable. Juste pour TOI dans cette vie, pour que tu puisses la vivre et la savourer pleinement, comme elle le mérite. Même face à des obstacles ou à des imprévus. Dans cette partie, nous verrons comment distinguer la voix du mental et la voix du cœur, comment te relier à ton intuition, développer ta créativité, ta confiance, et ton amour de toi, pour cultiver une énergie haute et créatrice.

Concrètement, ces 3 étapes vont t'amener à sortir de l'énergie de survie pour revenir dans une énergie créatrice.

Mon parti pris ? Te proposer de nombreux rituels pour que tu puisses expérimenter et sentir dans ton corps cette connexion profonde à toi-même. L'idée n'est pas que tu fasses tout, mais que tu aies une boîte à outils riche où piocher ce qui fonctionne pour toi. Car la seule vérité viendra de ton expérience.

Et pour que cela puisse t'apporter de réelles clés de transformation, une sensation d'enfin pleinement créer et habiter ta vie, la régularité est importante. Parce que notre cerveau possède une incroyable neuroplasticité et que notre corps conserve la mémoire de toutes nos expériences. Plus tu vas entraîner régulièrement le corps et l'esprit à sortir du mode survie, plus tu vas montrer à ton cœur que tu es attentive, que tu écoutes, plus tu verras ta vie se transformer.

Crois-moi : je suis souvent dans le mental. Je viens d'un système ultra-cartésien et rationnel. Ces rituels fonctionnent. Ces bulles de connexion que tu vas insérer dans tes journées vont transformer ton métabolisme et ton esprit. Te permettre d'apprendre à créer et trouver le sanctuaire en toi. Certaines s'appuient sur des savoirs millénaires, d'autres sur les neurosciences les plus récentes.

Je ne cherche pas ici à écrire un livre scientifique, mais à te proposer un mode d'emploi, une boîte à outils, simple et efficace.

Qui part d'un postulat si évident qu'il devrait être enseigné dès l'école : tout part de ton corps, tout part de ton énergie.

Prête à me suivre ?



PARTIE I

TON CORPS :

la boussole

*Sortir de l'énergie de survie
et nourrir l'énergie vitale et créatrice*

*Écouter ta boussole intérieure
pour retrouver le cap*

CHAPITRE 1

Les 4 facettes de ton énergie vitale

Je me souviens d'une discussion avec un de mes proches, au début de mon chemin de reconversion, qui m'avait demandé : « Qu'est-ce que tu entends exactement par "énergie" ? J'ai du mal à comprendre... »

Et c'est une excellente question. Car l'énergie, ce n'est pas juste être en forme. Laisse-moi te montrer.

Je suis sûre que tu connais bien cette journée où tu as mal dormi... Par conséquent, tu te lèves « du mauvais pied », peut-être même en retard, parce que tu as cherché à te rendormir et que tu n'as pas entendu ton réveil. Tu ne prends rien à manger, car tu n'as pas le temps. Tu te dépêches de partir au bureau, mais tu oublies une partie de tes affaires, et évidemment tu tombes dans un embouteillage, ou alors ton métro n'avance pas. Tu arrives en retard, et déjà vidée, à ta première réunion. Ce qui fait que tu es particulièrement sensible à la remarque de ton boss, donc tu lui réponds de façon trop sèche, du tac au tac... Tu sors de la réunion en ruminant la façon dont tu as réagi, et là arrive ce mail qui t'annonce du retard sur le projet stratégique que tu gères... Tu vois de quoi je parle ?

À l'opposé, imagine la même journée, mais tu rentres de vacances, tu es super reposée, confiante, motivée, totalement rechargée et ravie de retrouver tes collègues. Les mêmes événements peuvent se produire, ce qui va changer, c'est la façon dont tu vas y réagir.

Tu vois comment l'énergie crée des cercles ? Quand elle est basse, le cercle vicieux s'installe. Tout devient plus difficile, ce qui t'épuise, te draine encore plus : ton cerveau ne voit que les problèmes et les contrariétés qui semblent s'accumuler... Et quand elle est haute, c'est un cercle plus vertueux. Tu te sens alors plus ancrée, posée, capable de prendre du recul face aux divers aléas. Et chaque satisfaction ou petite victoire vient nourrir la suivante.

C'est exactement ce mécanisme que nous devons comprendre pour reprendre les commandes.

Parce que **tout part de notre énergie**. Elle est ce qui va déterminer notre rapport aux situations, aux autres, aux informations. Et plus nous prenons soin de nourrir cette énergie comme notre ressource la plus précieuse, plus nous nous sentons bien dans nos vies. Car nous avons une réelle capacité à choisir notre énergie, à la cultiver et à la créer, au lieu de subir.

4 DIMENSIONS INTERCONNECTÉES

La première chose à comprendre sur l'énergie est que nous la réduisons trop souvent à notre énergie physique. Bien sûr, nous allons parler de cette énergie du corps, puisque toute cette première partie lui est consacrée. Mais l'énergie ne peut se résumer à cette dimension physiologique.

Un des tournants pour moi a été de découvrir les travaux de Loehr et Schwartz sur le pouvoir de l'engagement total¹. Ces chercheurs ont démontré, à travers leurs études sur les athlètes de haut niveau et les dirigeants, que nous ne manquons pas de temps – nous manquons d'énergie bien gérée. Leur découverte fondamentale : l'énergie humaine fonctionne comme un muscle qui a besoin d'alternance entre effort et récupération pour maintenir sa puissance.

Ces travaux m'ont également permis de mieux cerner ce que je ressentais sans parvenir à le définir clairement : l'énergie n'est pas simple, faite d'une seule chose, elle a 4 dimensions distinctes, mais interconnectées. En réalité, nous baignons constamment dans un océan d'énergies variées – celles des astres, des ondes, de la Terre, des technologies... Mais ici, nous allons nous concentrer sur nos propres énergies internes. Car elles sont le socle de notre expérience humaine.

Les 4 facettes ou dimensions de notre énergie sont donc :

- **L'énergie physique** : c'est la base, la fondation, elle va déterminer la quantité de carburant disponible.
- **L'énergie émotionnelle** : elle va déterminer la qualité de ce carburant et est liée à nos relations et à notre plaisir.
- **L'énergie mentale** : elle va nous donner la capacité à nous diriger avec présence, focus et clarté.
- **L'énergie spirituelle** : elle va nous donner force, détermination et motivation pour avancer vers ce qui fait sens pour nous.

1 Loehr, J. et Schwartz, T., *The Power of Full Engagement*, Free Press, 2003. Leurs recherches ont établi que l'énergie humaine se décline en 4 dimensions (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle) et que la performance durable nécessite un équilibre entre dépense et récupération énergétique.



La qualité de nos actions dépend très largement de la qualité de notre énergie au moment où nous agissons.

Le nombre d'heures dont nous disposons chaque jour est fixe, le temps est une ressource finie.

En revanche, notre énergie n'est pas une ressource finie.

Nous pouvons la développer, et augmenter notre capacité d'y puiser concentration, ancrage et élan nécessaires pour réaliser nos tâches quotidiennes avec présence, joie et fluidité.

À condition d'avoir conscience :

- que notre énergie dépend de l'équilibre de chacune des 4 dimensions : nous pouvons avoir une hygiène de vie impeccable niveau sport, sommeil et alimentation, mais être épuisés par une situation toxique au travail. Pour être dans une énergie haute, il nous faut prendre en considération et **cultiver les 4 dimensions** de l'énergie ;
- que notre capacité énergétique va augmenter ou baisser en fonction de la façon dont nous utilisons notre énergie : **toute dépense d'énergie doit impérativement être suivie d'un temps de récupération** ;
- que pour augmenter notre capacité énergétique, il nous faut progressivement **étirer nos limites normales**, élargir notre zone de confort. Notre corps, notre cerveau et notre énergie peuvent être développés si nous les entraînons. Mais en adoptant une stratégie progressive, sans vouloir gravir l'Everest alors qu'on fait moins de 10 000 pas par jour en ville...
- que les **rituels d'énergie** – ces petites habitudes que tu vas découvrir tout au long de cet ouvrage – sont la **clé pour transformer notre quotidien**. Ils vont nous permettre de passer d'une vie subie à une vie choisie, d'une existence en pilote automatique à une existence pleinement habitée.

PRENDRE SOIN DE SON ÉNERGIE DANS TOUTES CES DIMENSIONS

Tout cet ouvrage va te permettre de comprendre comment cultiver chaque facette de ton énergie à travers différents rituels. Mais je veux partager ici avec toi – au début de notre chemin ensemble – quelques fondamentaux pour nourrir chacune des dimensions de ton énergie assez facilement, avec des réflexes qui s'insèrent dans ton quotidien sans effort.

L'ÉNERGIE PHYSIQUE

Il nous suffit d'être malades pour nous rappeler à quel point TOUT dans nos vies dépend de notre énergie physique.

Or, nous négligeons trop souvent l'importance cruciale du repos. La clé pour préserver ton énergie physique est **d'alterner, de façon équilibrée, des phases d'engagement et des moments de récupération**, même quand tu penses que tu n'as pas le temps... Surtout si tu penses que tu n'as pas le temps.

Si tu ressens de la fatigue, c'est tout simplement ton corps qui te signale un besoin de repos, ni plus ni moins...

Par ailleurs, cette énergie physique dépend essentiellement de l'interaction entre oxygène et glucose dans le corps, et du bon fonctionnement de nos organes entre eux. L'alimentation et la respiration sont donc 2 autres leviers absolument fondamentaux pour prendre soin d'elle.

Les clés de ton énergie physique

- **Faire des petites pauses** toutes les 90 à 120 minutes pour bouger si tu travailles assise, t'aérer, écouter une musique, méditer... Simplement lever les yeux de ton écran et penser à t'étirer, respirer. Tu peux mettre un rappel sur ton téléphone pour y penser. (Nous approfondirons cela au chapitre 6.)
- **Manger stratégiquement** pour avoir un apport en glucose suffisant tout au long de la journée (par exemple, éviter de sauter le petit déjeuner, privilégier 5 à 6 petits repas, éviter les sucres rapides). La digestion est un des mécanismes du corps les plus consommateurs d'énergie (nous en reparlerons au chapitre 6 également).
- **Boire de l'eau** : un muscle qui se déhydrate de 3 % perd 10 % de son efficacité. Il est essentiel de nous hydrater toute la journée car, en général, quand nous ressentons la soif, c'est déjà trop tard par rapport au besoin de notre organisme.
- **Dormir ni trop, ni trop peu**. Au moins 7 à 8 heures par jour. Même si nos organismes sont inégaux en matière de besoins de sommeil, une étude suggère que dormir moins de 6 heures par nuit équivaut à avoir 1 gramme d'alcool par litre de sang, soit environ 4 verres de vin, ce qui affecte

considérablement nos fonctions cognitives. Temps de réaction ralenti, concentration diminuée, prise de décision altérée : notre cerveau fonctionne littéralement « en état d'ébriété » à notre insu¹.

- **Pratiquer une activité physique** pour entretenir nos muscles et leur oxygénation, entre 1 et 3 fois par semaine. Sans être nécessairement cardio, cette activité doit entraîner une accélération légère de la respiration et des battements cardiaques pour permettre à notre énergie physique de se recharger. Le sport en excès peut être nocif pour l'organisme, nous en reparlerons dans la partie consacrée au système nerveux (p. 35).
- **S'appuyer sur la respiration**, clé fondamentale de notre énergie physique : avec le souffle, grâce à l'inspiration, tu peux consciemment amener de l'énergie dans le corps et le cerveau (c'est pour cela que nous bâillons quand nous sommes fatigués : pour oxygéner le cerveau). À l'inverse, plus tu vas allonger l'expiration, plus tu apportes relaxation et récupération au corps. Nous reparlerons en détail de la respiration comme clé de régulation du système nerveux dans les chapitres 2, 4 et 5.

L'ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE

L'énergie émotionnelle est la qualité de notre énergie : elle peut être positive ou négative. Quand ton énergie émotionnelle est épuisée, tu es là sans être là. Ton corps peut être en forme, présent dans ce jeu avec les enfants, ou cette discussion entre amis. Mais tu n'y es pas vraiment, pas totalement.

Pour nourrir ton énergie émotionnelle, il y a 2 leviers essentiels :

- la qualité de tes relations avec toi-même et avec les autres ;
- la façon dont tu fais de la place au plaisir et à la joie dans ta vie.

Tu retrouveras des rituels autour de l'énergie émotionnelle dans les chapitres 8, 9 et 10.

Les clés de ton énergie émotionnelle :

- **Faire consciemment de la place dans tes journées pour toute activité que tu aimes**, qui te fait du bien : hobbies, passions comme danser, chanter, cuisiner, faire du bricolage, du jardinage, de la musique, écrire... Ces moments où tu t'absorbes dans ce qui te donne du plaisir, de la joie, rechargeant naturellement ton énergie émotionnelle.

¹ Williamson, A. M. et Feyer, A. M., « Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication », *Occupational and Environmental Medicine*, 2000, 57(10), 649-655. Cette étude australienne de référence a démontré qu'après 17 à 19 heures sans sommeil, les performances cognitives et motrices sont équivalentes à celles observées avec un taux d'alcool de 0,05 %. Dawson et Reid (1997) ont confirmé que la privation de sommeil chronique (moins de 6 heures par nuit) produit des déficits similaires à une alcoolémie de 0,1 %.