

NICOLA JANE HOBBS

Psychologue

6 étapes
vers une vie
plus
apaisée

UNE FEMME

reposée

EST
UNE FEMME

libre

ET SI LA VÉRITABLE
RÉVOLUTION FÉMINISTE,
C'ÉTAIT LE REPOS ?

Et si la véritable révolution féministe, c'était le repos ?

Dans un monde qui glorifie la productivité et impose aux femmes de ne jamais faiblir, Nicola Jane Hobbs propose une révolution douce mais radicale : arrêter de s'épuiser et devenir une femme reposée. Psychologue et thérapeute, l'autrice part de son expérience personnelle de fatigue extrême et de conditionnement patriarcal pour bâtir un chemin vers une vie plus apaisée, incarnée et joyeuse. Dans ce livre-manifeste, à la croisée du développement personnel et du féminisme contemporain, elle propose un chemin de transformation féminine centré sur le repos, non comme faiblesse ou luxe, mais comme acte politique, de survie et de libération. Découvrez dans ce livre un programme pratique en 6 étapes avec :

- Des rituels de repos simples à instaurer dans vos vies à mille à l'heure ;
- Des pratiques de soin pour apprendre à réguler votre système nerveux ;
- Des stratégies très concrètes pour naviguer au milieu des inévitables facteurs de stress.

Psychologue agréée, **Nicola Jane Hobbs** est confrontée depuis plus de dix ans à l'épuisement des femmes qu'elle aide à naviguer entre des injonctions multiples. Afin de les accompagner au mieux, elle a créé *The Relaxed Woman*, une communauté dédiée aux femmes et visant à les aider à se remettre du stress et de l'épuisement professionnel.

21 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3652-7



Rayon : Développement personnel
editionsleduc.com
LEDUC

UNE FEMME
reposée
EST
UNE FEMME
libre

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.

Édition originale :

Copyright © Nicola Jane Hobbs 2025

Publié en langue française avec l'autorisation de Madeleine Milburn,
Literary, TV & Film Agency pour le compte de l'autrice.
Publié pour la première fois sous le titre de *The Relaxed Women* par Rider,
un label de Penguin Random House.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée dans un système d'information, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique photocopie, enregistrement ou autre ou autre – sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite à des fins d'entraînement de technologies ou de systèmes d'intelligence artificielle.

Pour la présente édition :

Traduit de l'anglais par Frédérique Corre

Préparation de copie : Maeva Perrin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Direction artistique : Elisabeth Hébert

© 2026 Éditions Leduc
76 boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3652-7

NICOLA JANE HOBBS
Psychologue

UNE FEMME
reposée
libre **EST**
UNE FEMME

Traduit de l'anglais par
Frédérique Corre

LEDUC ↗

Puissions-nous devenir des femmes reposées ensemble !

SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	11
---------------------	----

PREMIÈRE PARTIE QU'EST-CE QU'UNE FEMME REPOSÉE ?

<i>Chapitre 1 – Qu'est-ce qu'une femme reposée ?</i>	27
<i>Chapitre 2 – Pourquoi n'arrivons-nous pas à nous reposer ?</i>	71
<i>Chapitre 3 – Comment la détente et le repos vont vous aider à vous libérer</i>	87
<i>Chapitre 4 – Créer un espace où se reposer</i>	111

DEUXIÈME PARTIE LE VOYAGE EN SIX ÉTAPES VERS LA FEMME REPOSÉE

<i>Chapitre 5 – Ressourcez-vous de l'intérieur</i>	133
<i>Chapitre 6 – Régulez votre système nerveux</i>	195

UNE FEMME REPOSÉE EST UNE FEMME LIBRE

<i>Chapitre 7 – Prenez soin de vos relations</i>	217
<i>Chapitre 8 – Libérez-vous de vos croyances limitantes</i>	249
<i>Chapitre 9 – Réalisez vos rêves</i>	273
<i>Chapitre 10 – Rejoignez la révolution de la détente</i>	299
<i>Conclusion – Comment les femmes reposées changent le monde</i>	317
<i>Remerciements</i>	325
<i>Références</i>	327

Je n'ai jamais connu de femme reposée.

Des femmes qui réussissaient dans la vie ? Oui. Des femmes efficaces ? Plein. Des femmes anxieuses, effrayées et pleines de remords ? Des tas. Mais des femmes reposées ? Des femmes bien dans leur tête et dans leur corps ? Des femmes qui n'avaient pas peur de s'affirmer ? Des femmes qui faisaient passer le repos, le plaisir et le jeu en priorité ? Des femmes qui s'autorisaient à se détendre – sans culpabiliser, sans s'excuser, sans se dire qu'elles le méritaient ? Je pense n'en avoir jamais rencontré.

Mais j'aimerais en devenir une. Et j'aimerais qu'on le devienne toutes.

INTRODUCTION

J'ai passé une grande partie de ma vie d'adulte à être tout l'inverse d'une femme reposée. Mes journées n'étaient que stress, course d'une urgence à l'autre et épuisement alors que je jonglais désespérément entre de multiples responsabilités, poussée à la fois par le besoin d'argent et un profond sentiment de dévalorisation.

Je n'étais pas comme ça, enfant. Petite, j'étais sensible, curieuse, joueuse et pleine de vie. Ma sœur et moi passions nos journées à lire des histoires, à grimper aux arbres et à fabriquer des guirlandes de pâquerettes d'un bout à l'autre du jardin. Se reposer et jouer était naturel pour nous. Nous vivions au jour le jour, sans pression, sans chercher à être productives ou parfaites, sans devoir prouver quoi que ce soit à qui que ce soit. Et puis, en devenant une femme – quelque part entre 8 et 13 ans –, j'ai arrêté de me reposer et de jouer et j'ai commencé à me définir à travers mes accomplissements et le regard des autres. À force de m'entendre dire que, pour être une « gentille fille » ou une « femme accomplie », il

fallait savoir se maîtriser, se taire et se sacrifier, je me suis coupée de ma sagesse intérieure, de mon intuition et de mon authenticité et j'ai arrêté de faire confiance à mes sentiments, à mes besoins, à mon corps. Mon « moi » détendu, curieux, joueur a été enseveli sous une avalanche de « il faudrait » et d'injonctions patriarcales. J'avais peur d'être moi-même.

Comme beaucoup de femmes, j'ai passé une grande partie de ma vie d'adulte à agir comme un robot. Je travaillais trop, au détriment de mon sommeil, ne me posais jamais et allais sans cesse au-delà de ce que je pouvais supporter en matière d'anxiété et d'épuisement, tout en affichant un grand sourire et en prétendant que tout allait bien. Jusqu'au jour où je n'ai plus réussi à faire semblant. Que ce soit à cause d'un burn-out, d'une dépression ou de ce qui a été finalement diagnostiqué comme un syndrome de stress post-traumatique – ou d'une combinaison des trois –, j'ai atteint mon point de rupture, et cela m'a obligée à trouver une autre façon de fonctionner et d'être.

Pendant cette période sombre et troublée, j'ai perçu l'appel discret d'un moi plus authentique, plus intuitif, plus compatissant – le moi de mon enfance, l'archétype de ce que j'appelle maintenant « la femme reposée » –, une voix venant à la fois de moi et d'au-delà de moi qui me parlait à travers mes rêves et la poésie. Quand j'étais dans un état de stress et de fatigue extrême, prise dans un tourbillon incessant de tâches, elle murmurait d'une voix à la fois douce et libre : « Détends-toi. Respire profondément. Tu peux ralentir et te reposer sans danger. »

INTRODUCTION

En écoutant cette voix pleine d'amour, j'ai senti la femme reposée¹ s'éveiller en moi, en sachant que, pour moi, le mot « détendu » n'évoque ni les spas ni les produits de beauté de luxe, mais le fait de se relâcher, de lâcher prise, de se libérer.

La femme reposée est une femme libre : libre de se détendre, libre de pleurer, libre de se tromper et de demander de l'aide, libre d'éprouver de la joie, du plaisir et de l'émerveillement, libre de ressentir ses émotions, libre de définir ce qui est important pour elle, libre d'affronter les situations stressantes de la vie en étant bienveillante envers elle-même, libre de se faire confiance, de prendre soin d'elle et d'être elle-même.

La femme reposée, c'est la maman qui souffre de dépression post-partum et qui a le courage de demander de l'aide. C'est la fille qui pose des limites aimantes à des parents toxiques. C'est la collègue qui prend une pause déjeuner et part à l'heure le soir. C'est la partenaire qui nous alerte sur sa charge mentale et la nécessité de partager équitablement les tâches. C'est l'expression de notre vrai moi, de notre moi intuitif, de notre part sauvage. C'est une femme qui connaît sa valeur et sa force, écoute et respecte son rythme intérieur, trouve l'équilibre entre travail et repos, soin de soi et soin aux autres, soutenir et se laisser soutenir. C'est une femme qui se sent en sécurité et libre dans son corps et dans le monde.

1. NDT : dans cet ouvrage, l'expression « femme reposée » est à envisager comme un concept, un archétype. L'autrice nous accompagne dans le « voyage vers la femme reposée » qui sommeille en chacune de nous.

La femme reposée est en chacune d'entre nous. Partir à sa recherche, c'est commencer à briser nos chaînes, à renouer avec notre nature libre, à sortir de notre enfermement. C'est se libérer soi-même et aider les autres à le faire.

PAS LE TEMPS DE SE REPOSER : POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE ?

Durant ma carrière de psychologue et de thérapeute, j'ai rencontré des centaines de femmes dont les récits reflétaient ce que j'avais moi-même vécu. Si aucune histoire n'était identique, elles avaient toutes un fond commun : épuisement, surcharge mentale, solitude, culpabilité, honte, impression d'être piégée, perdue, trahie par de fausses promesses de bonheur et de réussite, et un grand besoin de lenteur, de calme, d'authenticité, d'intimité, de véritable guérison et de repos profond.

En entendant ce grand cri de ras-le-bol et d'épuisement collectif, j'ai commencé à me demander : « Pourquoi tant de femmes sont-elles épuisées ? » « Pourquoi angoissent-elles et culpabilisent-elles à l'idée de se détendre ? » « Quels effets le manque de sommeil a-t-il sur elles et sur la société ? » « Comment peut-on se libérer de tout cela – et aider les autres à en faire autant ? »

Désireuse d'en savoir plus, j'ai cherché ce qu'en disaient les études sans rien trouver car, pendant des décennies, la science ne s'est pas intéressée à des sujets importants pour les femmes : les règles, la ménopause,

INTRODUCTION

la matrescence, la maternité, les cycles et les rythmes féminins, l'intuition, l'âme, notre nature sauvage. Non seulement le fonctionnement du corps et de l'esprit des femmes a été longtemps mal compris, mais la plupart des théories à leur sujet ont été élaborées par des hommes – blancs de surcroît. Quant aux notions de repos et de détente, elles ne sont tout simplement jamais abordées. J'ai donc mené mes propres recherches, centrées sur la façon dont les femmes vivent le repos^[1] et ai fondé, en 2022, The Relaxed Woman, une communauté en ligne qui accompagne les femmes souffrant de stress ou d'un burn-out *via* du coaching et des ateliers. J'ai parlé avec des centaines de femmes venant du monde entier de l'archétype de la femme reposée, des obstacles qui nous empêchent de nous détendre et des façons de construire un monde où l'on se sentirait suffisamment en sécurité et légitime pour le faire. J'ai ainsi découvert des histoires de culpabilité, de honte, de dévalorisation, de stress, de traumatismes et de burn-out, mais aussi de guérison, de liberté et de joie, qui sont toutes intimement mêlées.

Le résultat, c'est ce livre que vous tenez entre les mains. Il est issu de mon travail avec les centaines de femmes courageuses que j'ai aidées à guérir au cours de ces quinze dernières années, ainsi que des histoires qu'elles ont osé me raconter.

Ce livre s'inspire aussi de femmes qui m'ont précédée : Clarissa Pinkola Estés dont les récits ont fait émerger en moi l'archétype de la femme reposée il y a presque vingt ans^[2], Mary Oliver dont les poèmes nous rappellent la beauté d'« être oisive et bénie^[3] », Saundra Dalton-Smith et sa conférence TED sur les différentes

sortes de repos^[4], Tricia Hersey et son manifeste *Rest Is Resistance*² et Elizabeth Gilbert qui a écrit sur la difficulté d'être libre et apaisée dans un corps de femme et qui, au moment de mes recherches, était la seule à parler ouvertement de la nécessité de faire en sorte que plus de femmes soient reposées dans le monde^[5].

L'objectif de ce livre est de nous aider à devenir des femmes reposées, ensemble, à entreprendre un voyage sans fin pour apprendre à faire confiance, à lâcher prise et à prendre plaisir à la vie. Ce voyage, je vais le faire aussi car, même si je ne me reconnaiss plus dans la femme débordée et épuisée que j'étais et que, la plupart du temps, je sais écouter mon corps et me respecter assez pour dire « non », renoncer à vouloir plaire, être parfaite et tout contrôler, je suis encore parfois stressée, angoissée, inquiète et fatiguée face aux responsabilités et aux tensions inévitables de la vie. En revanche je n'ai plus d'attentes irréalistes, je ne me dis plus « je devrais », je ne me juge plus, je ne me sacrifie plus, je ne me tais plus et je n'ai plus peur d'être critiquée, rejetée, incomprise. Comme je suis très sensible à la douleur et à la beauté du monde, il m'arrive pourtant certains jours de me sentir moins calme et moins sereine que je ne le voudrais. Mais, grâce au chemin que j'ai parcouru, quand la honte, la peur, le stress, le chagrin, les regrets et les souvenirs douloureux me submergent, je parviens à m'en libérer, j'arrive à me détendre, à faire confiance et à garder le cœur ouvert. Je me sens libre.

2. NDT : « se reposer, c'est résister » – non traduit en français.

QUE GAGNE-T-ON À ÊTRE UNE FEMME REPOSÉE ?

Jamais, dans ce livre, je ne vous demanderai de « faire plus d’efforts », de travailler sur vous ou de mettre « devenir une femme reposée » sur votre *to-do list* (je suis sûre qu’elle est déjà assez longue comme ça!). Je n’utiliserai pas non plus les mots « performance », « effort », « persévérance » et je ne vous conseillerai pas de « tenir bon » et de vous « dépasser ». J’emploierai plutôt des termes comme « harmonie », « lâcher-prise », « fluidité », « liberté », « acceptation », « plaisir », « confiance », « réconfort », « joie », « espoir », « calme » et « vulnérabilité », même s’ils ne cadrent pas avec notre culture des objectifs et de la productivité. Quand on les lit, on a pourtant l’impression que notre corps se détend comme s’il reconnaissait leur beauté et leur importance.

Devenir une femme reposée, c’est apprendre à se faire confiance, à arrêter de tout vouloir contrôler et à oser être soi-même, autant de choses qui nous étaient naturelles quand on était enfant. Bien que la détente soit un état instinctif et naturel, on l’oublie souvent sous le poids du stress, des traumatismes et des normes sociales et culturelles. C’est pourquoi, plutôt que d’utiliser le terme « apprendre », je préfère dire « se rappeler » : se rappeler comment se détendre, lâcher prise et recevoir.

Voici un petit aperçu des bienfaits de la détente :

- on a un profond sentiment de liberté intérieure ;
- on est capable de se reposer sans s’inquiéter ni culpabiliser ;
- on cesse de se juger par rapport à ce que l’on fait ;

UNE FEMME REPOSÉE EST UNE FEMME LIBRE

- on se libère de l'habitude d'être toujours occupée, toujours performante et de toujours vouloir faire plaisir aux autres ;
- on a de la compassion pour soi-même et pour tout ce qu'on a traversé ;
- on arrive à lâcher prise et à accepter l'inconnu ;
- on se reconnecte à la sagesse de son corps ;
- on écoute son intuition et on s'autorise à vivre selon ses valeurs au lieu de se plier aux attentes des autres ;
- on accepte ses imperfections, ses limites et sa vulnérabilité ;
- on a des relations plus profondes avec les autres ;
- on apprend à accueillir les émotions douloureuses et à comprendre leur message ;
- on sait qu'on peut gérer les inévitables difficultés de la vie ;
- on a envie de prendre soin de soi, des autres et du monde qui nous entoure ;
- on a la sensation d'être vraiment « soi » ;
- on sait au plus profond de soi-même que les besoins, les idées et les rêves qui nous animent ont de la valeur – et nous aussi.

COMMENT CE LIVRE EST-IL ORGANISÉ ?

Dans les chapitres qui suivent, où se mêlent à la fois la science, la spiritualité et des récits de vie, nous allons voir ensemble les aspects psychologiques et neuroscientifiques du stress, du repos et de la guérison, avant d'avancer lentement et paisiblement vers la

INTRODUCTION

transformation et la libération, en prenant le temps de nous arrêter, de nous reposer et de nous recentrer sur l'instant présent. Chaque chapitre débute d'ailleurs par un « rappel apaisant » destiné à nous mettre dans un état de paix et d'ouverture.

Ce livre est divisé en deux parties. Dans la première, nous verrons qui est la femme reposée et comment elle représente une nouvelle façon d'être, à l'encontre des modèles actuels : la femme pressée, la femme qui se sacrifie, la Superwoman. Nous aborderons aussi pourquoi il est si difficile de se détendre dans le monde moderne, pourquoi le patriarcat ne profite à personne (pas même aux hommes) et comment la détente peut être vue comme une forme de libération collective, un chemin pour guérir les blessures dues au patriarcat et pour nous libérer. Et enfin, grâce aux neurosciences³ et à la psychologie, nous tenterons de mieux comprendre le stress, les traumatismes et la capacité naturelle de notre cerveau à se rétablir (neuroplasticité). Nous découvrirons également ce qui bloque le système nerveux en mode survie et essayerons des techniques simples, fondées sur la science, pour nous en libérer, mieux gérer le stress, poursuivre nos rêves avec plus de joie, de confiance et de sérénité et retrouver des capacités que l'on perd souvent après l'enfance : jouer, s'émerveiller, être dans l'instant présent, s'amuser, s'enthousiasmer et être spontanée. Dans la deuxième partie, nous commencerons le « voyage vers la femme reposée », un voyage en six étapes qui tient compte de nos

3. NDT : sciences qui regroupent les connaissances relatives au système nerveux.

UNE FEMME REPOSÉE EST UNE FEMME LIBRE

besoins neurologiques et biologiques et qui va vous permettre de :

1. réveiller vos ressources intérieures ;
2. réguler votre système nerveux ;
3. prendre soin de vos relations ;
4. vous libérer de vos croyances limitantes ;
5. réaliser vos rêves ;
6. rejoindre la révolution des femmes reposées.

Je vous parlerai plus en détail de tout cela dans le premier chapitre et vous expliquerai comment chacune de ces étapes aura immanquablement un effet sur les autres.

Vous allez embarquer dans ce qu'on appelle « le voyage de l'héroïne », une quête spirituelle douce et sacrée, fondée sur la science, durant laquelle vous allez non seulement mieux comprendre le concept de « femme reposée », mais l'éveiller en vous, vous l'approprier et l'incarner.

SCIENCE, RÉCITS ET DÉCOUVERTE DE SOI

Dans ce livre, je vais m'appuyer sur plusieurs disciplines scientifiques – notamment la neurobiologie⁴, la psychophysiolgie⁵ et la psychologie évolutive⁶ – pour vous expliquer ce qui se cache derrière le concept de femme

4. NDT : discipline scientifique qui étudie le fonctionnement des éléments nerveux.

5. NDT : discipline scientifique qui analyse le rapport entre le psychisme et le fonctionnement du corps humain.

6. NDT : courant qui cherche à expliquer les mécanismes de la pensée en s'appuyant sur les théories de l'évolution biologique.

INTRODUCTION

reposée et vous aider à mieux comprendre le processus de guérison et à lui faire confiance. Mais la science a ses limites et ne peut pas saisir toute la complexité ni le mystère de notre cerveau, de notre corps, de notre inconscient et de notre société. Comme dans la plupart des domaines, il n'y aura donc jamais d'unanimité absolue. C'est pourquoi j'ai fait de mon mieux pour vous présenter les connaissances qui font actuellement l'objet d'un consensus, même si cela peut évoluer au fil des recherches.

Certains des concepts de ce livre ne reposent donc à l'inverse pas sur des données scientifiques, mais sont plutôt des récits, des pratiques spirituelles, de la poésie et des archétypes. J'y ajouterai aussi certaines de mes propres expériences, ainsi que celles de femmes qui ont généreusement contribué à mes recherches. Pour protéger leur identité, j'ai fusionné leurs témoignages en histoires représentatives.

Même si ces récits de femmes comportent des thèmes communs, tout ne résonnera pas forcément en vous, car il est impossible de couvrir toute la diversité des expériences féminines dans un seul livre, sans oublier les angles morts liés à mon âge, mon origine, ma classe sociale, mes priviléges et mon histoire. Alors, si quelque chose ne vous parle pas, n'en tenez pas compte.

COMMENT LIRE CE LIVRE ? DE FAÇON DÉTENDUE !

Comme un livre est censé relier un auteur à ses lecteurs, j'espère que vous sentirez ma présence au fil de chaque

page. Vous pouvez aussi choisir de le lire avec d'autres femmes : une sœur, une amie, une collègue, une personne qui vous est chère... ou au sein d'un club de lecture ou d'un cercle de guérison, car même s'il y est question de repos et de détente, ce livre parle aussi de confiance, de tendresse et de solidarité – sans parler du fait que partager nos expériences et réaliser qu'on n'est pas seule est profondément guérisseur. En lisant et en nous reposant ensemble, nous unissons nos chemins pour former une sororité, un mouvement, une révolution.

Je vous invite aussi à surligner, souligner, écrire dans les marges et à y noter vos questions et réflexions pour vous aider à vous approprier ce livre, à le rendre plus vivant, plus personnel, un peu plus libre, à vous plonger pleinement dedans et à accueillir l'imperfection.

Si, comme plus de 54 % des femmes, vous avez du mal à ne pas regarder votre téléphone alors que vous voudriez lire ou vous concentrer sur autre chose, je vous conseille de le laisser dans une autre pièce pour permettre à votre cerveau de souffler un peu face au déluge d'informations auquel il est confronté au quotidien^[6], car le simple fait de résister à la tentation de le prendre quand il est à portée de main crée une forme de « fatigue mentale^[7] ».

Tout au long de ce livre, je vais donc régulièrement vous inviter à faire des pauses pour ralentir, réfléchir, ressentir comment les mots résonnent en vous et favoriser des prises de conscience. Cette manière incarnée de lire va vous aider à arrêter de passer vos journées dans votre tête – à penser, prévoir, analyser, vous inquiéter – et donc à vous reconnecter à votre corps, vos émotions,

INTRODUCTION

votre intuition et votre imaginaire, qui sont autant de sources de vérité et de guérison.

Vous trouverez aussi tout au long de ce livre des pratiques fondées sur la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales (neuroplasticité) qui vous aideront à vous détendre. Certaines de ces pratiques dites « ascendantes » (du bas vers le haut), centrées sur le corps et sur la respiration, le repos, son rythme naturel, le mouvement et le toucher, apaisent le système nerveux et nous donnent un sentiment de sécurité, de détente et de légèreté – l'exact opposé du stress, de l'anxiété ou de l'état de lutte que beaucoup d'entre nous ressentent au quotidien. Les pratiques dites « descendantes » (du haut vers le bas) font appel à la puissance de notre cortex préfrontal – notre « cerveau rationnel » – et nous aident à faire nos propres choix, à donner du sens à nos expériences, à remettre en question l'ordre établi et les croyances limitantes que nous avons intégrées, et à remplacer les habitudes qui nous exténuent par d'autres, plus épanouissantes. Je vous proposerai enfin des pratiques ou expériences à tester et à faire avec des gens que vous aimez, car ce voyage ne se fait pas seule.

Comme devenir une femme reposée se fait au quotidien, ces pratiques sont simples à intégrer dans notre vie, à l'image d'un menu plutôt que d'une *to-do list*. Essayez celles qui vous appellent et laissez le reste mûrir à son propre rythme. Ensemble, elles vont vous aider à guérir du stress et des traumatismes, mais aussi à retrouver la capacité de vous reposer, de vous réjouir, de jouer, de prendre du plaisir, d'être curieuse et de vous émerveiller.

UNE FEMME REPOSÉE EST UNE FEMME LIBRE

Je vous invite à lire ce livre avec cette énergie de joie, de curiosité et de légèreté pour que la lecture devienne elle-même une pratique – un moment pour ralentir, vous ancrer dans l'instant présent et recevoir –, pour ne pas en faire une nouvelle tâche à accomplir ou le lire en diagonale en espérant absorber le plus d'informations possible comme si vous révisiez pour un examen. Il n'y a rien de tel à la fin de ce livre. Rien à retenir. Rien à réussir. Contentez-vous de vous détendre et de recevoir.

Quand on lit en étant reposée, présente et ouverte, la lecture devient un véritable processus de transformation : on s'ouvre à de nouvelles perspectives, on expérimente de nouvelles manières d'être, on devient présente et attentive avec un esprit ouvert et bienveillant, et une douceur qui se propage en soi et autour de soi.

Commençons. Je vous suis tout au long de ce voyage.

PREMIÈRE PARTIE

**QU'EST-CE
QU'UNE FEMME
REPOSÉE ?**