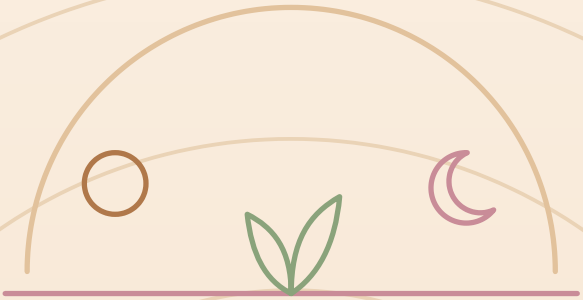
Vibr'harmony

Mes rituels doux

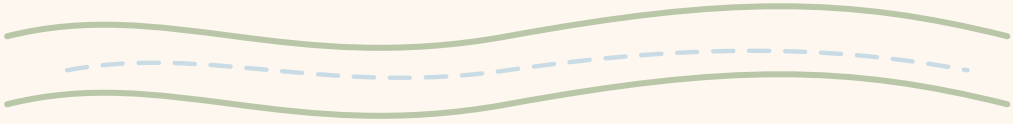
Du lever au coucher, des repères pour se sentir en sécurité



Pourquoi des rituels ?

des berges pour la rivière

Imaginez une rivière sans berges : à la moindre pluie, elle déborde. Avec des berges, l'eau peut monter, puis redescendre tranquillement. Nos rituels du quotidien jouent ce rôle de berges pour notre système nerveux.



Le corps aime ce qu'il connaît

Des gestes répétés aux mêmes moments rendent la journée prévisible. Pour le système nerveux, ce qui est prévisible est rassurant : il peut baisser la garde et économiser son énergie.

Petits, mais fidèles

Un rituel n'a pas besoin d'être long. Trois minutes suffisent, pourvu qu'elles reviennent chaque jour. C'est la répétition, plus que la durée, qui crée la sécurité.

Choisissez un rituel par moment de la journée.
Un seul, et gardez-le quelques semaines.

Pas envie aujourd'hui ? C'est OK.

Un rituel n'est pas une obligation de plus. Si un jour vous n'en avez pas envie, ne vous forcez pas : sautez-le, sans culpabiliser. Se forcer crée de la tension, exactement l'inverse de ce qu'on cherche. Le rituel vous attendra demain.

Le matin

se réveiller en douceur

La façon dont commence la journée donne souvent le ton à la suite. L'idée : laisser le corps s'éveiller avant de le plonger dans les écrans et les obligations.

Écouter son corps avant de se lever

Avant même d'ouvrir les yeux, prenez une minute pour vous connecter à votre corps. Comment est-il ce matin ? Reposé, lourd, tendu, agité ? Où sentez-vous quelque chose : la nuque, le ventre, la poitrine ? Pas besoin de changer quoi que ce soit : juste remarquer, avec curiosité.

À essayer : « Ce matin, mon corps se sent… » et terminer la phrase.

S'étirer avant de se lever

Encore allongé(e), étirez les bras, les jambes, bâillez, roulez d'un côté à l'autre. Le corps sort du sommeil à son rythme.

La lumière d'abord

Ouvrez les volets, ou sortez quelques minutes. La lumière du matin aide l'horloge interne à se régler, ce qui facilite aussi l'endormissement le soir.

Le téléphone attend

Laissez passer un petit moment avant de lire messages et actualités. Ces premières minutes vous appartiennent.

Un mot pour la journée

Choisissez un mot qui vous accompagnera : « douceur », « patience », « légèreté »… Écrivez-le sur un post-it.

Pendant la journée

les petites respirations

Au fil des heures, la tension s'accumule sans qu'on s'en rende compte. Quelques pauses glissées dans la journée permettent de la relâcher au fur et à mesure.

Trois souffles entre deux tâches

Avant de passer à autre chose, posez tout et prenez trois respirations lentes. Comme on referme une porte avant d'en ouvrir une autre.

Un repas loin des écrans

Même court, un repas pris assis, en regardant son assiette ou par la fenêtre, permet au corps de passer en mode digestion.

Changer de position

Toutes les heures, levez-vous, faites quelques pas, regardez au loin. Le corps n'aime pas rester figé.

Un verre d'eau, une pause

Associez chaque verre d'eau à un mini-moment pour vous : une respiration, un regard dehors.

Le sas entre deux mondes

Avant de rentrer chez vous, ou en passant d'un rôle à un autre, offrez-vous un petit « sas » : cinq minutes dans la voiture avec une musique, changer de vêtements en arrivant, faire le tour du pâté de maisons. Le corps comprend qu'une page se tourne, et on n'emporte pas toute la journée à la maison.

Le soir

déposer la journée

Le soir, le corps a besoin de comprendre que la journée est finie.
Ces rituels l'aident à ralentir et à préparer la nuit.

Vider sa tête sur papier

Notez tout ce qui tourne encore : les choses à faire demain, les soucis, les idées. Une fois sur le papier, la tête n'a plus besoin de s'en souvenir.

Baisser la lumière

Une lampe douce plutôt que le plafonnier. Moins de lumière vive, c'est un signal de nuit pour le corps.

Un moment tiède

Une douche ou un bain tiède, une tisane, des chaussettes douces : la chaleur invite au relâchement.

Les trois bonnes choses

Avant de dormir, repensez à trois petites choses agréables de la journée, même minuscules. Le psychologue Martin Seligman a montré l'intérêt de ce petit exercice pour le moral.

La nuit

aider le sommeil à venir

Le sommeil est le grand moment de réparation du système nerveux.
On ne peut pas le forcer, mais on peut lui préparer le terrain.

Une chambre fraîche et sombre

Une température autour de 18 °C, des rideaux qui occultent, le téléphone hors de la chambre si possible.

Se lever à heure régulière

Même le week-end, à peu près. C'est l'heure du lever, plus que celle du coucher, qui règle l'horloge interne.

Réveillé(e) en pleine nuit ?

Ne luttez pas. Si le sommeil ne revient pas au bout d'une vingtaine de minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce à lumière douce, lisez quelques pages ou faites le souffle long, puis retournez au lit quand le sommeil revient. Le lit reste ainsi associé au repos, pas à l'agitation.

Deux postures pour se poser avant de dormir

Les jambes contre le mur

Allongé(e) sur le dos, les fesses près du mur, posez les jambes à la verticale contre lui. Les bras reposent le long du corps. Restez ainsi une dizaine de minutes en respirant tranquillement.

Une posture de yoga douce qui aide beaucoup de personnes à se détendre.

La torsion allongée

Sur le dos, genoux pliés, laissez tomber doucement les genoux d'un côté et tournez la tête de l'autre. Respirez lentement une minute, puis changez de côté.

Le ventre s'ouvre, le souffle descend : le corps glisse vers le repos.

En cas de douleur au dos, de problème de tension ou de grossesse, demandez l'avis de votre médecin ou adaptez la posture.

Les jours difficiles

quand rien ne va

Certains jours, aucun rituel ne tient. C'est normal. Ces jours-là, on peut simplement se traiter avec gentillesse.

La pause bienveillante

D'après les travaux de Kristin Neff sur l'autocompassion

Je reconnais

Je pose une main sur mon cœur et je nomme ce que je vis.

« C'est dur, là. »

Je ne suis pas seul(e)

Je me rappelle que tout le monde traverse des moments comme celui-ci.

« Ça arrive à tout le monde. »

Je m'offre de la douceur

Je me dis ce que j'aurais besoin d'entendre.

« Je fais de mon mieux. »

Ma boîte réconfort

Préparez une vraie boîte, ou une simple liste, avec ce qui vous fait du bien. Les jours difficiles, plus besoin de chercher : tout est là.

une odeur

une musique

une photo

une douceur

un texte

une personne

Ma journée douce

je choisis mes rituels

Notez un rituel pour chaque moment. Commencez petit : ce que vous êtes sûr(e) de pouvoir faire même un jour chargé. Et les jours sans envie ? On laisse la case vide, sans culpabiliser.

Au réveil .....

Le matin .....

Le midi .....

Mon sas .....

Le soir .....

Au coucher .....

Mes quatre premières semaines

Semaine 1 ..... ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Semaine 2 ..... ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Semaine 3 ..... ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Semaine 4 ..... ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mes cartes de poche

mes rituels sous la main

✂ *Découpez-les et glissez-en une dans votre portefeuille, sur le frigo ou près de votre lit…*

au réveil

Bonjour mon corps

2 minutes

1. Les yeux fermés, je sens mon corps.
2. Je m'étire encore au lit.
3. J'ouvre les volets.

entre deux tâches

Trois souffles

30 secondes

1. Je pose ce que je fais.
2. Trois respirations lentes.
3. Je passe à la suite.

avant de rentrer

Mon sas

5 minutes

1. Une musique dans la voiture.
2. Ou un tour du pâté de maisons.
3. Je laisse la journée derrière moi.

le soir

Les trois bonnes choses

2 minutes

1. Je repense à ma journée.
2. Je trouve trois petits bonheurs.
3. Je les savoure un instant.

avant de dormir

Les jambes contre le mur

10 minutes

1. Allongé(e), les fesses près du mur.
2. Les jambes à la verticale contre le mur.
3. Je respire tranquillement, je laisse aller.

les jours difficiles

La pause bienveillante

1 minute

1. « C'est dur, là. »
2. « Ça arrive à tout le monde. »
3. « Je fais de mon mieux. »

Avant de vous quitter

Un rituel, c'est un rendez-vous avec soi-même. Petit à petit, ces rendez-vous dessinent des berges solides, qui vous permettent de traverser les jours agités sans déborder.

Prenez votre temps, et ne vous forcez jamais. Le plus beau rituel est celui que vous aurez envie de garder.

Blandine

Envie d'aller plus loin, accompagné(e) ?

Je vous accueille avec douceur, à votre rythme, pour un temps d'écoute, avec parfois la vibration des sons. Un moment rien que pour vous, à glisser parmi vos rituels.

Prendre rendez-vous

contact@vibrharmony.fr · vibrharmony.fr

Ce guide propose des pistes de bien-être et ne remplace pas un avis médical. Si vos difficultés de sommeil, votre fatigue ou votre moral vous inquiètent, parlez-en à votre médecin.

Inspiré des travaux de Stephen Porges et Deb Dana (théorie polyvagale), Kristin Neff (l'autocompassion), Martin Seligman (psychologie positive), du yoga doux et des recommandations sur le sommeil issues des thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie.
Pour aller plus loin : *Ancré*, Deb Dana, Quantum Way.