



E-BOOK OFFERT

7 pauses bien-être pour retrouver votre calme

Des pratiques simples et accessibles pour créer un peu d'espace dans les journées trop remplies.

Par Alexandre Kilian
Sophrologue & Réflexologue certifié



Bienvenue

Quand le rythme s'accélère, on peut avoir l'impression de ne plus parvenir à souffler. Ce petit guide propose sept pauses courtes pour revenir à ses sensations, relâcher la pression et retrouver un rythme plus doux.

Ces propositions sont des outils de bien-être. Elles ne remplacent pas un avis ou un suivi médical. En cas de difficulté importante ou persistante, parlez-en à un professionnel de santé.

Comment utiliser ce guide

Choisissez une seule pause, à un moment où vous pouvez vous accorder quelques minutes. Répétez-la plusieurs jours si elle vous fait du bien : la régularité compte plus que la durée.

1. Une respiration pour ralentir

Quand la tension monte, commencer par allonger doucement l'expiration peut aider à créer une sensation de pause.

1. Posez les pieds au sol et laissez les épaules se relâcher.
2. Inspirez tranquillement par le nez pendant trois secondes.
3. Expirez doucement pendant cinq secondes, sans forcer.
4. Répétez cinq fois, en revenant simplement au souffle si l'esprit s'éparpille.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

2. Revenir ici, maintenant

Cette pause sensorielle est utile lorsque les pensées tournent en boucle.

1. Nommez mentalement cinq choses que vous voyez autour de vous.
2. Repérez quatre sensations de contact : vos pieds, le dossier, un vêtement, l'air sur la peau.
3. Écoutez trois sons, proches ou lointains.
4. Terminez par une expiration lente et une phrase simple : « Je suis ici, maintenant. »

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

3. Déliaer les épaules

Le corps garde souvent les traces d'une journée chargée. Cette micro-pause se pratique assis ou debout.

1. Levez les épaules doucement vers les oreilles pendant une inspiration.
2. Gardez la position une seconde, sans crispation.
3. À l'expiration, laissez-les descendre naturellement.
4. Faites trois cycles, puis observez simplement la différence.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

4. Créer une transition après le travail

Au lieu de passer directement d'une obligation à une autre, marquez une frontière douce entre deux moments de votre journée.

1. Avant de quitter votre activité, notez sur un papier ce qui attendra demain.
2. Fermez les yeux quelques secondes et prenez deux expirations lentes.
3. Choisissez un geste de transition : marcher cinq minutes, vous changer, prendre une douche ou écouter une musique calme.
4. Accordez-vous ce petit sas sans chercher à être productif.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

5. Préparer une soirée plus calme

Cette pratique n'a pas pour but de forcer le sommeil : elle aide simplement à ralentir progressivement avant la nuit.

1. Une heure avant le coucher, réduisez les sollicitations si vous le pouvez : lumière vive, informations et écrans.
2. Choisissez une activité simple : lecture, tisane, étirement doux ou musique apaisante.
3. Une fois dans le lit, imaginez un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en sécurité.
4. Laissez venir les détails : couleurs, température, sons, sans chercher à contrôler le résultat.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

6. Un auto-massage des mains

Les mains sont faciles à masser n'importe où. Ce geste peut devenir un repère de détente dans la journée.

1. Réchauffez vos mains en les frottant doucement l'une contre l'autre.
2. Avec le pouce, massez lentement la paume de l'autre main en petits cercles.
3. Prenez chaque doigt quelques secondes, de la base vers l'extrémité.
4. Inversez les mains et terminez par une expiration lente.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

7. La question qui fait de la place

Quand une journée semble trop pleine, une question simple peut aider à choisir la prochaine petite action.

1. Demandez-vous : « De quoi ai-je besoin maintenant, vraiment ? »
2. Évitez les grandes décisions. Cherchez une réponse concrète et modeste : boire, marcher, appeler, respirer, repousser une tâche.
3. Choisissez une action de moins de cinq minutes.
4. Remarquez le fait de vous être écouté, même brièvement.

Prends seulement ce qui te convient. Il n'y a rien à réussir : l'objectif est de t'offrir une courte pause.

Votre mini-plan pour 7 jours

Une pause par jour suffit. Si vous oubliez, reprenez simplement le lendemain : ce guide n'est pas une liste d'obligations.

Jour	Pause suggérée
Lundi	Respiration pour ralentir
Mardi	Revenir ici, maintenant
Mercredi	Délier les épaules
Jeudi	Transition après le travail
Vendredi	Auto-massage des mains
Samedi	Question qui fait de la place
Dimanche	Préparer une soirée calme

Envie d'un accompagnement personnalisé ?

Alexandre Kilian vous accompagne en sophrologie et réflexologie, en visio partout en France ou à domicile autour de Bordeaux Ravezies.

06 66 43 50 93

alexandre.kilian.bienetre@outlook.fr

www.kilian-alexandre-bien-etre.fr