

5 RITUELS MIEUX-ÊTRE

Pour retrouver calme et sérénité au quotidien

Guide exclusif

Par Muriel Pélas

Psychopraticienne certifiée MIGS

Bienvenue dans votre espace de sérénité

Félicitations !

En choisissant la psychologie positive, vous avez fait le premier pas vers une vie plus apaisée.

Ce guide vous propose 5 rituels simples et efficaces que j'ai sélectionnés après 12 ans de pratique en tant que psychopraticienne. Chacun peut être réalisé en quelques minutes et s'intègre facilement à votre quotidien.

Ces rituels combinent plusieurs approches : respiration, ancrage corporel, stimulation des points d'acupression et relaxation profonde. Ils sont conçus pour vous aider à :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la qualité de votre sommeil
- Relâcher les tensions musculaires
- Retrouver votre énergie vitale
- Cultiver un état de calme intérieur



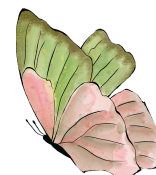
Conseil : Commencez par le rituel qui vous attire le plus. Il n'y a pas d'ordre imposé. Écoutez votre corps et vos besoins du moment.

Rituel 1 : L'Éveil Doux

Commencer la journée en douceur

Durée : 5 minutes | Moment idéal : Au réveil

Ce rituel matinal prépare votre corps et votre esprit pour la journée. Il active en douceur votre circulation sanguine et éveille vos sens sans brusquerie.



Les étapes :

- 1. Position de départ** — Allongez-vous sur votre tapis d'acupression (ou restez dans votre lit si vous n'en avez pas). Fermez les yeux.
- 2. Respiration d'éveil** — Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez 2 secondes. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6. Répétez 5 fois.
- 3. Activation corporelle** — Étirez doucement vos bras au-dessus de votre tête. Pointez vos orteils puis flex-les. Faites de petits cercles avec vos chevilles et poignets.
- 4. Massage du visage** — Avec le bout des doigts, tapotez délicatement votre visage : front, tempes, joues, mâchoire. Terminez par de légères pressions autour des yeux.
- 5. Intention positive** — Posez vos mains sur votre cœur. Choisissez un mot ou une intention pour votre journée (calme, énergie, confiance...). Respirez-le 3 fois.

Conseil Muriel Pélas : Sur le tapis d'acupression, restez 3-5 minutes supplémentaires pour amplifier les bienfaits. Les picots stimulent plus de 7000 points qui activent votre circulation.

Rituel 2 : La Pause Reset

Se recentrer en milieu de journée

Durée : 3 minutes | Moment idéal : Entre 12h et 15h

Ce mini-rituel est votre bouton "reset" pour couper le flux mental et retrouver votre centre. Idéal après une réunion stressante ou quand vous sentez la fatigue monter.



Les étapes :

- 1. Stop** — Arrêtez ce que vous faites. Posez vos mains à plat sur votre bureau ou vos cuisses. Fermez les yeux.
- 2. Ancrage** — Sentez vos pieds au sol. Imaginez des racines qui partent de la plante de vos pieds et s'enfoncent dans la terre. Respirez calmement.
- 3. Scan express** — En 30 secondes, balayez mentalement votre corps de la tête aux pieds. Où sont les tensions ? Ne cherchez pas à les changer, observez simplement.
- 4. Libération** — Inspirez en haussant les épaules vers les oreilles. Bloquez 3 secondes. Expirez en relâchant d'un coup. Répétez 3 fois.
- 5. Retour** — Ouvrez les yeux doucement. Regardez autour de vous en nommant mentalement 3 objets. Vous êtes présent.e.

Conseil Muriel Pélas Gardez un collier arbre de vie aromathérapique ou un objet symbolique sur vous. Le toucher pendant ce rituel renforce l'ancrage et crée une association apaisante.

Rituel 3 : La Détente Profonde

Relâcher les tensions accumulées

Durée : 15-20 minutes | Moment idéal : Fin de journée



Ce rituel est conçu pour une relaxation complète du corps. Il combine l'acupression, la respiration et la visualisation pour un lâcher-prise total.

Les étapes :

- 1. Préparation** — Installez votre tapis d'acupression au sol. Tamisez les lumières. Mettez une musique douce ou le silence. Portez des vêtements souples.
- 2. Installation progressive** — Asseyez-vous d'abord sur le tapis, puis allongez-vous lentement. Laissez votre corps s'habituer aux picots (sensation intense les 2 premières minutes, puis agréable).
- 3. Respiration 4-7-8** — Inspirez 4 temps, retenez 7 temps, expirez 8 temps. Cette respiration active votre système parasympathique (mode relaxation). Faites 4 cycles.
- 4. Body scan** — Parcourez mentalement chaque partie du corps en la relâchant consciemment : pieds, mollets, cuisses, bassin, ventre, dos, poitrine, épaules, bras, mains, cou, visage, crâne.
- 5. Visualisation** — Imaginez une lumière dorée et chaude qui entre par le sommet de votre crâne et descend lentement, remplissant chaque cellule de calme et de bien-être.
- 6. Intégration** — Restez immobile 2-3 minutes. Puis bougez doucement les doigts et orteils avant de vous relever en passant par le côté.

Conseil Muriel Pélas : Diffusez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie pour amplifier la relaxation.

Rituel 4 : Le Sas du Sommeil

Préparer une nuit réparatrice

Durée : 10 minutes | Moment idéal : 30 min avant le coucher



Ce rituel crée une transition entre l'activité de la journée et le repos. Il envoie des signaux clairs à votre cerveau : il est temps de dormir.

Les étapes :

- 1. Coupure digitale** — Éteignez tous les écrans. La lumière bleue bloque la mélatonine (hormone du sommeil). C'est non négociable pour un sommeil de qualité.
- 2. Rituel sensoriel** — Préparez votre environnement : température fraîche (18-19°C), obscurité, éventuellement une brume d'oreiller ou diffusion légère d'huiles essentielles relaxantes.
- 3. Auto-massage des pieds** — Asseyez-vous confortablement. Massez la plante de chaque pied pendant 2 minutes en insistant sur le point au centre (point du sommeil en réflexologie).
- 4. Position de libération** — Allongez-vous sur le dos, jambes contre le mur (ou sur un coussin). Cette position draine les jambes et calme le système nerveux. Restez 5 minutes.
- 5. Gratitude** — Avant de fermer les yeux, nommez mentalement 3 choses positives de votre journée, même minuscules. La gratitude active les ondes cérébrales du bien-être.

Conseil Muriel Pélas Ecouter une méditation guidée ou des sons apaisants, retrouver mes audios

Rituel 5 : L'Urgence Zen

Gérer une montée de stress immédiate

Durée : 1-2 minutes | Moment idéal : En situation de stress

Ce rituel d'urgence est votre kit de survie anti-stress. Mémorisez-le pour l'utiliser n'importe où, n'importe quand : avant une réunion importante, dans les transports, lors d'une situation difficile.

Les étapes :

- 1. STOP** — Reconnaissez le stress. Dites-vous mentalement 'Je suis stressé.e et c'est OK. Je vais m'occuper de moi maintenant.'
- 2. Respiration carrée** — Inspirez 4 temps. Bloquez 4 temps. Expirez 4 temps. Bloquez 4 temps. Répétez 3-4 fois minimum.
- 3. Point d'acupression** — Pressez fermement le point entre le pouce et l'index (point Hegu) pendant 30 secondes sur chaque main. Ce point est célèbre pour calmer l'anxiété.
- 4. Ancrage sensoriel 5-4-3-2-1** — Nommez mentalement : 5 choses que vous voyez, 4 que vous entendez, 3 que vous touchez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.
- 5. Affirmation** — Répétez 3 fois : 'Je suis capable de gérer cette situation. Je choisis le calme.'



Conseil Muriel Pélas : Toucher un objet significatif (collier, bracelet, pierre) pendant ce rituel crée un ancrage. Avec le temps, le simple fait de toucher cet objet déclenchera automatiquement la détente.

Votre parcours vers la sérénité

Vous avez maintenant entre les mains 5 outils puissants pour cultiver votre bien-être au quotidien.

Mon conseil :

Ne cherchez pas à tout faire parfaitement.

Commencez par UN rituel, celui qui vous parle le plus.

Pratiquez-le pendant une semaine.

Puis ajoutez-en un autre progressivement.

La régularité compte plus que la perfection.

Même 3 minutes de pratique quotidienne peuvent transformer votre rapport au stress.

Pensez-y : Prendre soin de vous n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Vous avez besoin de ces moments de pause et de reconnexion à vous-même.

Pour aller plus loin...

Visitez mon site pour bénéficier des accompagnements par les E.BOOKS, Audio, Carnets, Blogs, etc

Et si vous souhaitez un accompagnement personnalisé pour traverser une période difficile (stress, burnout, transition de vie, etc), je propose des consultations individuelles et en couple.



Avec bienveillance,

Muriel Pélas

Psychopraticienne certifiée MIGS

Spécialiste burnout, dépendances affectives, transitions de vie.