Ambre MARSILI - Aude GELLI - Delphine BOURTEEL
Marion WATTEZ - Mélinda BELLAREDJ
Nathalie WHEATLEY - Sandrine MILLE - Sarah STULZAFT
Thérapeutes des Hauts de France

21 JOURS POUR SE *reconnecter* A SOI

ALIMENTATION • CORPS • MENTAL

Conseils & astuces
pour se sentir mieux en 3 semaines

Pour la toute première fois, 8 thérapeutes des Hauts de France se sont associés pour vous concocter un programme de 3 semaines de folie. Plus de 50 pages de conseils et astuces sur l'alimentation, le corps et le mental pour prendre soin de soi!

Ce programme vous accompagnera pas à pas tout au long de ces 21 jours à travers de nombreuses explications et exercices pour mettre en application les conseils avisés de nos 8 spécialistes.

Pourquoi faire ce programme ?

Nous vous invitons à vivre une expérience de 21 jours auprès de nos 8 spécialistes, durant lesquels nous vous proposons de vous reconnecter à vous à travers votre alimentation, votre corps et votre esprit.

Pourquoi 21 jours? Des études en psychologie ont démontré que le cerveau a besoin de 21 jours pour qu'une habitude devienne un automatisme et qu'il y est plus de chance qu'il soit intégré dans le quotidien de la personne.

Découvrez à travers cet ebook de plus de 50 pages un chouette programme de 3 semaines pour prendre soin de vous et poser les premières pierres d'une nouvelle vie plus harmonieuse avec votre corps et votre esprit!

Quels thèmes seront abordés ?

Ce programme complet se découpe en 3 semaines.

Lors de la première semaine, vous ferez le point sur votre alimentation et découvrirez votre équilibre acido-basique. Vous apprendrez à le réajuster et tenterez pourquoi pas une cure détox à votre image.

La seconde semaine sera dédiée à la zénitude. Vous découvrirez notre antidote anti-stress par excellence! Vous partirez également à la découverte de vos sources de stress et apprendrez à vous ressourcer grâce à l'auto-massage, aux exercices de respiration et à la sophrologie. Enfin, nous vous dévoilerons nos remèdes naturels pour pallier aux petits tracas du quotidien.

La dernière semaine est consacrée à la découverte de votre fonctionnement intérieur et de vos messages contraignants. Vous apprendrez à révéler le meilleur de vous-même, à booster votre mental à l'aide d'exercices simples et rapides, mais également à vous reconnecter à vous grâce aux fleurs de Bach.

© Millescence – Tous droits réservés

Qui sommes-nous ?

Nous sommes 8 femmes, thérapeutes des Hauts de France. Chacune avec notre propre identité et savoirs faire, nous avons décidé de nous réunir pour transmettre nos astuces pour être mieux au quotidien. Une aventure commune que nous vous offrons avec ce premier ebook, qui nous espérons ne sera que le début de nombreux projets ensemble.

Ambre Marsili

Naturopathe certifiée herboriste, Ambre consulte sur Lillers au sein de son cabinet et est également accompagnante du Féminin « Moon Mother ». Ambre anime régulièrement des atelier-conférences autour de la Naturopathie, de la Phytothérapie et du Féminin Sacré, mais propose aussi des initiations à l'herboristerie traditionnelle et holistique ainsi que des soins énergétiques avec les plantes et les sons.

CONTACTER AMBRE

Aude Gelli

Sophrologue, aromatologue et formatrice, Aude souhaite mettre à disposition ses outils pour être mieux au quotidien et permettre de développer son potentiel. Elle anime des ateliers, des conférences et des formations dans l'arrageois.

CONTACTER AUDE

© Millescence – Tous droits réservés

Delphine Bourteel

Praticienne en réflexologie plantaire, massage ayurvédique et soins énergétiques en métropole lilloise, Delphine permet au corps de fonctionner au maximum de ses capacités, en rétablissant la circulation optimale de l'énergie. Delphine adore cuisiner des plats avec des produits de saison, locaux et de préférence bio.

CONTACTER DELPHINE

Marion Wattez

Docteur en pharmacie, Marion travaille en officine depuis 17 ans et est passionnée par les huiles essentielles qu'elle conseille quotidiennement à l'officine. Proposer une alternative naturelle à l'allopathie en conseil est désormais une de ses priorités. Son approche médicale et sa connaissance chimique des huiles essentielles apportent un regard scientifique sur l'aromathérapie.

CONTACTER MARION

Mélinda Bellaredj

Spécialisée en sophrologie, Mélinda aide ses patients à se redécouvrir et révéler le meilleur d'eux-mêmes pour faire émerger confiance, sérénité et Amour. Elle initie à la pratique de la Sophrologie et à la pleine conscience pour gagner en mieux-être, sérénité et confiance.

CONTACTER MELINDA

Nathalie Wheatley

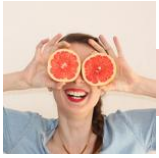
Naturopathe, formée à l'Institut Euronature de Lille, école affiliée FENAHMAN, Nathalie s'intéresse depuis plus de 20 ans à la santé au naturel. Nathalie nous accompagne vers un mode de vie plus sain à travers la naturopathie (alimentation, cures détox…) et les Fleurs de Bach.

CONTACTER NATHALIE

© Millescence – Tous droits réservés

Sandrine Mille

Fondatrice de Millescence (bijoux aux huiles essentielles) et aromatologue, Sandrine est une amoureuse des médecines douces et du développement personnel. Sandrine a créé cette communauté de femmes thérapeutes des Hauts-de-France pour vous transmettre les clefs d'un chemin vers le mieux-être.



CONTACTER SANDRINE

Sarah Stulzaft

Diplômée en naturopathie vitaliste, nutritionniste et certifiée en harmonisation sonore et énergétique, Sarah accompagne sur le chemin de la (re)connaissance de la nature en soi. Elle propose des soins sonores, des consultations, des initiations à l'alimentation consciente, aux alimentations alternatives, aux plantes, à la naturo-énergétique et des voyages sensoriels individuels mais aussi collectifs en compagnie de Nicolas, son associé.

CONTACTER SARAH

© Millescence – Tous droits réservés

10€ OFFERT
à valoir sur une séance de réflexologie ou de massage au sein du cabinet de Delphine.

-10€
réflexologie et massages
PRENDRE CONTACT

10% de REDUCTION
sur le bijou anti-stress aux huiles essentielles de votre choix avec le **code EBOOK**.

-10%
bijoux aux huiles essentielles
DECOUVRIR LES BIJOUX

10€ OFFERT
à valoir sur une séance de sophrologie au sein du cabinet de Mélinda.

-10€
sophrologie
PRENDRE CONTACT

5% de REDUCTION
sur les tisanes d'Ambre.

-5%
tisanes
PRENDRE CONTACT

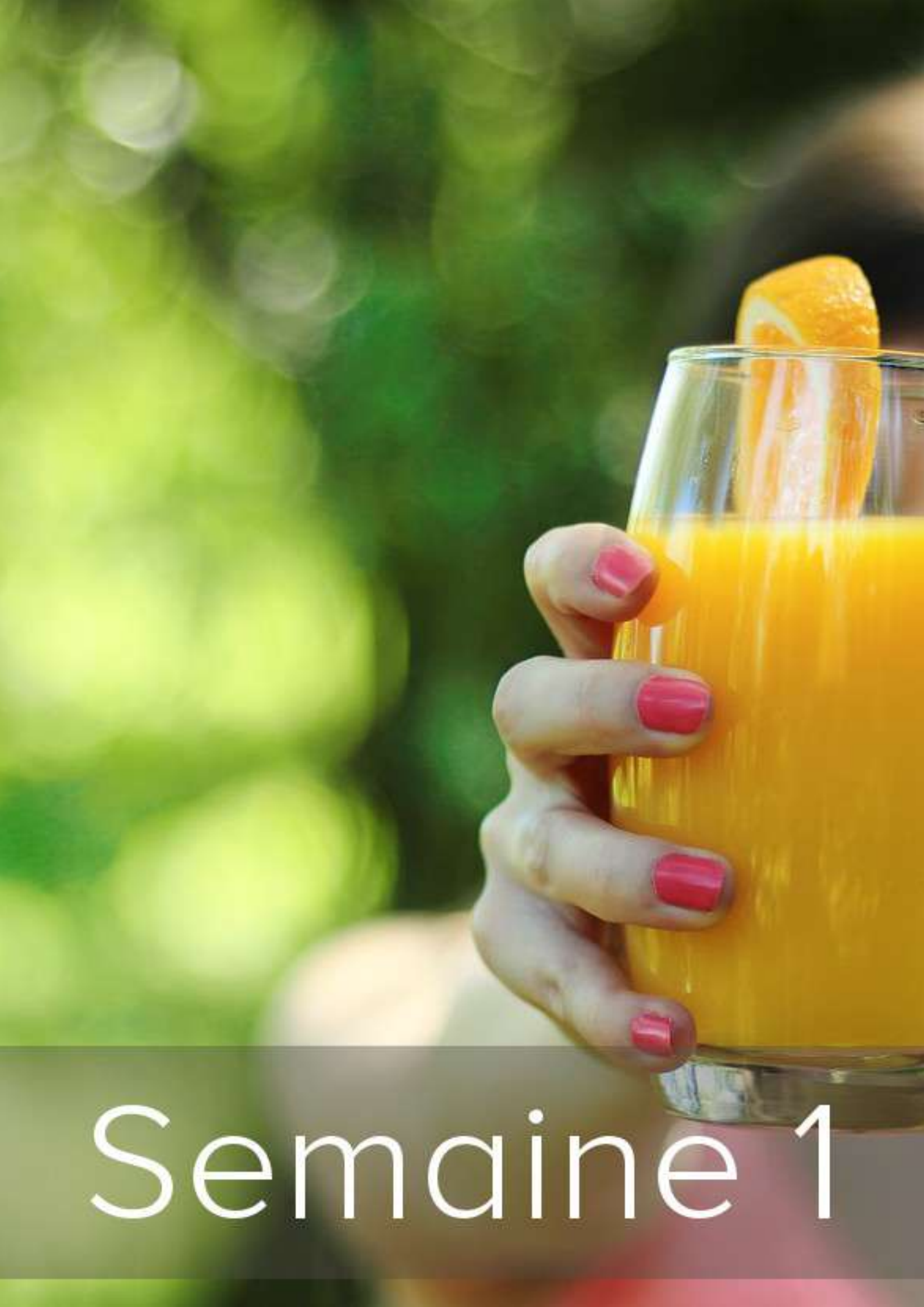
10% de REDUCTION
sur une séance de LaHoChi ou de soin sonore au sein du cabinet de Sarah.

-10%
LaHoChi et soin sonore
PRENDRE CONTACT

10€ OFFERT
à valoir sur une séance de sophrologie au sein du cabinet d'Aude.

-10€
sophrologie
PRENDRE CONTACT

© Millescence – Tous droits réservés



Semaine 1

J'opte pour une alimentation saine

⋙ Les conseils de Sarah ⋘

Je choisis les bons aliments

Préférez des aliments **bio ou locaux** pour diminuer au maximum la présence des pesticides dans votre assiette.

Evitez les aliments riches en **graisses saturées et sucres raffinés** (charcuterie, viandes rouges, cuisson haute température, fritures, confiseries, biscuits, sucre blanc, etc) et bénéficiez ainsi d'une meilleure vitalité générale.

Pour aller plus loin, reportez-vous à la partie « Je retrouve un équilibre acido-basique ».

Je mange à ma faim, ni plus, ni moins

Nous avons tous la même physiologie de base (la même voiture, si vous préférez), mais pas le même métabolisme (façons différentes de conduire la voiture, de l'entretenir, et voir si on roule plutôt à l'essence ou au diesel...), c'est la raison pour laquelle nous devons rester à l'écoute de notre corps et de sa sensation de faim.

La **sensation de faim** est une bénédiction. Seule **une bonne alimentation permet de la ressentir** avant de se mettre à table. Ne confondez pas avoir faim et avoir envie de manger car bizarrement, et souvent devant la télé, nous aimons à penser que nous avons de nouveau faim. Erreur d'interprétation qui mène souvent à un ventre et des hanches plus dodus...

Cependant, n'oubliez pas, la balance reflète un état intérieur. Si l'on prend des kg ou des cm, on peut être sûr que l'organisme lui aussi a subi un changement au niveau des organes...

© Millescence – Tous droits réservés

Je fais 4 repas par jour

Manger à **heures régulières** (8h - 13h - 17h - 19h) permet d'avoir la sensation de faim. Lorsque l'on mange à heures fixes, l'organisme ayant une mémoire, il peut se préparer à recevoir les aliments.

Toute la chimie digestive se met en place avant de manger, ce qui favorise la sensation de faim ainsi qu'une bonne digestion.

Mon conseil

Manger dans une atmosphère détendue

Si vous ponctuez votre repas de paroles, émotions ou pensées négatives, l'estomac ne pourra pas tout traiter en même temps et vous vous direz « ça me reste sur l'estomac ». Il se peut fortement qu'il soit saturé d'informations à di-gérer.

Mettez votre conscience sur ce que vous mangez tout en remerciant la Terre pour ce cadeau que d'autres n'ont pas forcément tous les jours. Et régalez-vous de la présence d'un entourage serein et souriant, cela fera toute la différence.

Je mange équilibré

Privilégiez les **protéines, glucides, lipides à chaque repas**.

La digestion commence par l'estomac, qui sécrète de l'acide chlorhydrique permettant de commencer la transformation des protéines en molécules plus petites. Cette sécrétion se fait automatiquement dès lors que nous commençons à mastiquer. Sans l'apport de protéines, l'estomac sécrète donc son acide « pour rien », acide qui, si cela se reproduit trop souvent va modifier le terrain et donc le fragiliser. Sans compter que le reste du bol alimentaire verra sa digestion perturbée également. Les symptômes ne se ressentent pas forcément de suite, mais ils peuvent être divers et mener à des troubles chroniques.

Adoptez chaque jour les **fruits et légumes frais, crus et <u>cuits</u>, herbes et épices** pour une digestion, une glycémie, un transit et une forme générale au top ! Pensez également à bien mastiquer (bouche fermée) en prenant son temps. La digestion s'opérera d'autant mieux.

© Millescence – Tous droits réservés

Je retrouve un équilibre acido-basique

⋙ Les conseils de Delphine ⋘

Nous avons vu dans les paragraphes précédents, les bases d'une alimentation saine. Maintenant que les fondations sont posées et que vous avez pris de bonnes habitudes, allons plus loin en examinant votre terrain.

Qu'est-ce qu'un terrain ?

Le traitement des maladies passe par le traitement du terrain qui lui a permis d'éclore, afin d'envisager une guérison durable. Autrement, les symptômes réapparaîtront, entraînant des récidives, des aggravations.

L'organisme doit maintenir son pH à 7.4 afin de garder son fonctionnement optimal.

Mais des déséquilibres peuvent survenir lors :

- d'une alimentation trop riche en acide
- des carences en vitamines et oligo-éléments
- de la fatigue
- du surmenage
- de la sous-oxygénation des tissus

Pour contrer le terrain acide, le corps a un fonctionnement simple : il **va prélever les minéraux alcalins** dans nos tissus organiques, nos os. Des maladies dues à l'acidité peuvent apparaître :

- agression par les acides (arthrite, arthrose, dessèchement de la peau, …)
- déminéralisation (dents se carient, cheveux tombent, pression sanguine diminue, …)
- diminution des défenses organiques : le système immunitaire ne remplit plus son rôle

© Millescence – Tous droits réservés

Je teste mon terrain

Pour rester en bonne santé, le corps cherche à se débarrasser de tous les acides excédentaires qui irritent et déminéralisent ses tissus. La porte de sortie principale qu'il utilise à cet effet est le rein.

Le taux normal d'excrétion des acides par les reins est connu et donne aux urines un **pH se situant entre 6,5 et 7,5 chez une personne en bonne santé** qui se nourrit correctement.

En mesurant le degré d'acidité des urines, on peut donc déterminer si le corps rejette des quantités normales d'acides ou non.

On connait son pH urinaire en **déposant une goutte d'urine sur du papier de tournesol**, que l'on peut se procurer en pharmacie. C'est la mesure la plus simple pour mettre en évidence et suivre l'évolution d'une acidose tissulaire.

Il est conseillé de **faire trois mesures par jour pendant six jours** : sur la deuxième urine du matin (la première urine étant toujours acide car elle contient tous les acides filtrés par les reins et accumulés au cours de la nuit), celle d'avant le repas du midi et celle d'avant le repas du soir. Pour connaître le pH urinaire moyen, on additionne tous les résultats de pH et on divise par le nombre de mesures.

Un pH moyen inférieur à 6,5 traduit un excès d'acide dans l'organisme.

Je prends soin de mon corps

Ça y est, vous connaissez le taux d'acidité de votre corps et vous avez envie de diminuer son acidité. Oui, mais comment ?

- **Eviter le surmenage**, le stress et le manque de sommeil
- Drainer les acides dans le corps grâce aux émonctoires peau et reins
    - La peau, avec les glandes sudoripares, en **transpirant**
    - Les reins en allant régulièrement aux toilettes (**5 à 6 mictions par jour** d'une couleur jaune citron, indiquant qu'il y a des déchets).

Le saviez-vous ?

Après une journée de travail, le pH peut tomber à 5. Pour le remonter, une bonne marche en plein air est conseillée.

Une cure détox permet d'accélérer le drainage de votre corps. Reportez-vous à la partie « Je teste la cure détox » pour en savoir plus. En attendant, commencez pas à pas en supprimant 5 aliments (voir la partie suivante).

© Millescence – Tous droits réservés

Mon conseil

Prendre soin de soi

C'est le moment d'être égoïste. Je vous invite à prendre soin de vous, et à vous octroyer des moments de détente et de relaxation.

Couchez vous avant 23h. Le corps se régénère lorsque vous êtes endormi (pas d'écrans et d'ordinateur avant d'aller se coucher, pas de portable dans sa chambre, ...). Préparez votre sommeil, avec un petit rituel de coucher : buvez une tisane, lisez ou écoutez de la musique relaxante.

Je supprime certains aliments

Il est indispensable en cas de terrain acide de privilégier une alimentation contenant : les **pommes de terre**, les **légumes verts** (salade, haricots, …), les **légumes colorés** (carotte, betterave, …), les **amandes**, la **banane**, les **châtaignes**, le **maïs**.

Afin de ne pas vous faire une liste exhaustive des aliments que vous consommez régulièrement et qui seront à limiter, à espacer ou à supprimer, je vous en liste seulement 5 à retirer complètement de votre alimentation :

ALIMENTS INTERDITS	A REMPLACER PAR
Sucre blanc	Sucre roux, sirop d'érable, …
Œuf dur	Œuf à la coque (riche en vit. D)
Café	Chicorée, tisane
Tomate crue	A ne consommer crue qu'en saison, sans peau et sans pépin
Produits laitiers (yaourts, fromage, beurre, crème…)	Le fromage de chèvre et de brebis

© Millescence – Tous droits réservés

Je teste la cure détox

⇛ Les conseils de Nathalie ⇚

Nous en parlions précédemment, il est important de retrouver un équilibre acido-basique. Une cure détox peut vous aider à retrouver votre équilibre intérieur. Mais ce ne sont pas ses seuls avantages.

Pourquoi ferais-je une détox ?

Faire une cure de détox permet la **mise au repos du système digestif**. Du coup, les désagréments digestifs (ballonnements, gaz, brûlures d'estomac et autres inconforts intestinaux) disparaissent d'eux-mêmes.

Le corps se met en mode « nettoyage », et **élimine les déchets qui surchargent le corps**. On encourage les organes chargés de l'élimination, pour que tout le trop plein accumulé sorte par ces différentes portes : les intestins, la peau, le foie, les reins et les poumons.

La détox permet de se reconnecter à son corps et ses sensations : satiété, faim, goûter les saveurs, plaisir de bouger et de respirer... Et à mesure que les jours passent, on regagne de l'énergie. On se sent alors de nouveau disponible pour de nouveaux défis, comme prendre mieux soin de soi.

Je commence ma cure

Mettre son système digestif au repos permet d'activer les fonctions de détoxification. Pour que le système digestif passe en mode « nettoyage », il faut réduire le temps consacré à la digestion, ce qui signifie simplifier les repas. Pour manger moins, on peut déjà **réduire les portions dans l'assiette**, mais on peut aussi **tester différentes options**. Choisissez votre cure.

© Millescence – Tous droits réservés

La cure détox classique

On supprime :

- les produits laitiers,
- les sucres raffinés,
- l'alcool

On réduit :

- la viande,
- les graisses animales,
- les céréales à gluten.

Et on adopte une **alimentation équilibrée** à base de végétaux de saison, crus, cuits à la vapeur ou en soupe ; et un jus de légumes frais chaque matin (carotte, betterave, chou, pomme, radis noir, céleri, fenouil, citron, gingembre, persil…).

On boit après chaque repas une tisane digestive à base de romarin, chardon-marie, boldo, menthe poivrée... et surtout beaucoup d'eau entre les repas.

La dissociation

Au cours du même repas, **on évite de mélanger protéines animales** (viande, poisson, œufs, fromage…) **et les féculents** (pain, riz, pâtes, pommes de terre…).

La **digestion est facilitée**, plus courte, donc le temps de nettoyage et d'élimination est allongé.

L'alimentation végétarienne

Manger végétarien (avec œufs, produits laitiers, miel) ou végétalien (sans aucun produit d'origine animale) pendant quelques temps demande **moins d'énergie pour la digestion**.

La monodiète

Pour une soirée ou pour quelques jours, **on ne consomme qu'un seul aliment**, souvent fruit ou légume (pomme par exemple).

La cure de jus

On ne consomme que du jus de légumes (pas de jus de fruits, ou 20% de fruits maximum), pressés à l'extracteur si possible. Durée : une soirée à quelques jours.

Le jeûne

Pour une soirée, une journée ou quelques jours, **on ne consomme que de l'eau et des tisanes** (ou du jus de légumes si besoin). Le jeûne est une bonne expérience, mais faites-vous conseiller avant de la tenter. Pour une cure plus longue (une semaine ou plus), il vaut mieux aller dans un centre spécialisé.

© Millescence – Tous droits réservés

5 questions à me poser pour choisir ma détox

Les changements de saison (printemps, automne) sont les meilleurs moments, mais l'essentiel est que vous vous sentiez prêt.

Pour votre cure, **choisissez une période calme**, dans l'idéal prenez quelques jours de vacances : un organisme stressé ne se détoxifie pas ! Evitez le stress, offrez-vous des moments cocooning. Prévoyez des balades dans la nature (mais pas de sport intensif), **faites une à deux séances de sauna dans la semaine, dormez bien, et faites-vous masser… Bref, chouchoutez-vous !**

Attention cependant, la détox n'est bénéfique que si vous avez suffisamment d'énergie pour que le corps élimine correctement. Si vous êtes fatigué ou malade, reportez votre cure ou prenez rendez-vous pour un bilan naturopathique individuel.

Dans tous les cas, voici cinq questions à vous poser pour choisir votre détox :

1/ **Quel est l'objectif de ma détox ?** ⇨ Forme, poids, thérapie…

2/ **Quel est mon niveau de vitalité ou de fatigue, mon tempérament ?** ⇨ Est-ce le bon moment, quelles techniques, quelle intensité

3/ **Ai-je du temps à consacrer pour moi, quelles sont mes contraintes ?** ⇨ Cadre professionnel, familial

4/ **Quel est le niveau d'effort acceptable pour moi ?** ⇨ Dissociation, monodiète, jeûne, sauna, hygiène intestinale…

5/ **Ai-je besoin de me faire accompagner ?** ⇨ Bilan naturopathique personnel, séjour dans un centre de naturopathie

Mon conseil

Se faire plaisir !

Une bonne alimentation au quotidien (cf. parties I et II), de l'exercice physique régulier, un bon sommeil, plus deux ou trois cures détox dans l'année : voilà de bonnes habitudes qui permettent au corps de se maintenir en bonne santé et de gérer facilement les écarts.

Avec une bonne hygiène de vie, on peut parfaitement profiter de repas de fête et se faire plaisir, puisque le corps saura se nettoyer les jours d'après.

La Santé ce n'est pas la privation mais c'est la Joie de Vivre !

© Millescence – Tous droits réservés

Semaine 2

Je passe une semaine sans stress

⇛ Les conseils de Sarah ⇚

Je reste zen et détendue dès le lever

Je me réveille en douceur

Privilégiez un réveil calme et lent (attention aux sonneries utilisées) pour sortir du sommeil tranquillement et s'étirer comme un chat.

Prenez le temps de saluer votre compagne ou compagnon, même s'il a quatre pattes, des nageoires ou de jolies feuilles, en se disant que la journée va être bonne !

Je souris à moi-même

Se saluer soi-même en souriant face au miroir vous garantira un sourire intérieur naissant que vous pourrez entretenir par la suite.

Je fais une chose rien que pour moi

Commencez votre journée avec un geste naturel en faveur de votre bien-être. Par exemple, une méditation, un exercice de respiration, une posture de yoga (l'arbre par exemple) ou une série (salutation au soleil, excellente pour activer tous les systèmes du corps), ou encore une tasse d'eau tiède pour casser le jeûne et commencer la journée dans un corps régénéré.

Je vis l'instant présent

Profiter du petit déjeuner et de la douche en conscience, c'est-à-dire être présent à ce que l'on est en train de faire, être ici et maintenant.

Le ressassement de choses passées est facteur de déprime et la projection dans le futur favorise l'anxiété. Privilégier le présent permet d'être ce que l'on appelle « centré » et « ancré » et réclame une pratique quotidienne. On peut y arriver, soit en observant nos réactions en fonction de nos pensées et inversement (sans jugement, au contraire, on peut s'en amuser !), soit en se concentrant sur une seule chose à la fois.

© Millescence – Tous droits réservés

Exemple pratique

Lorsque vous êtes sous la douche, appréciez le contact de l'eau, la chaleur de l'eau, le son de l'eau, évitez de faire vos courses ou de préparer votre meeting de tout à l'heure, chaque chose en son temps, vous ferez chacune beaucoup plus facilement et dans de meilleures conditions.

Favoriser le moment présent permet de préserver une vitalité générale. En effet, il semble logique que si l'on demande deux efforts à la fois à notre organisme en permanence, il se fatiguera doublement. On évite ainsi une forme de stress qui est généré, alimenté par soi-même mais qui est donc aussi gérable par soi-même.

Je profite des transports pour prendre soin de moi

Plusieurs choix en fonction de votre nature ou de ce qui vous parle/tente le plus pour aborder votre journée avec « les autres » :

Je crée une bulle

Se mettre dans une bulle protectrice avec de la musique ou un livre (si vous ne conduisez pas). Evitez les musiques agressives et les lectures anxiogènes dans ce cas.

Je souris

Balayez votre regard et souriez à qui vous le rendra, vous verrez, un sourire spontané vous sera toujours retourné.

Je fais face positivement à l'inattendu

Prenez toujours un peu d'avance, vous vivrez mieux l'inattendu bouchon ou panne qui remettrait votre ponctualité légendaire en question. Restez civils (sans forcément attendre de remerciement), cela fait toujours du bien de rendre service quelle que soit sa forme. Profitez-en également pour fermer les yeux et alimenter d'agréables pensées, visualiser des choses nourrissantes ou simplement concentrez-vous sur votre respiration.

© Millescence – Tous droits réservés

Je passe ma journée de travail sous le signe de la zen attitude

Je prends du recul

Évitez les conflits si vous ne les supportez pas ! Faire face aux problèmes est une chose, s'infliger du stress et de la souffrance inutile est une perte de temps ! Ayez un regard global sur la situation :

- De qui est-ce que je reçois cette parole ?
- Est-ce que cette parole / remarque peut être constructive ?
- Est-elle à considérer dans sa globalité ou seulement en partie ?
- Puis-je avoir un échange constructif avec cette personne, le dialogue est-il ouvert ?
- Puis-je faire quelque chose pour améliorer la situation ?

Je me ménage

Traitez une information à la fois, si besoin, prenez des notes, faites des listes ou faîtes-vous aider, déléguez de temps en temps. Faire des pauses permet aussi d'y voir plus clair dans son travail et de l'optimiser.

Je reste ouvert aux autres

Acceptez les avis divergents car toutes les notes de la musique sont justes, aucune n'a tort ou raison! Pensez et parlez positif en encourageant et réconfortant vous-même, vos collègues, clients etc. Cultivez aussi votre sourire, dans vos yeux, dans votre voix. Vous verrez, vos relations ne seront plus pareilles.

Mon conseil

Rester zen au travail en toute circonstance

Si un gros stress survient au travail, prenez un temps à l'écart, dehors si nécessaire, seul(e) ou accompagné(e) de quelqu'un de votre choix pour en parler calmement et prendre du recul.

Si ce n'est pas catastrophique, respirez, riez-en si possible et revenez au positif de suite pour re-conditionner le reste de la journée.

© Millescence – Tous droits réservés

Je reste zen en toute circonstance

⋙ L'antidote zen de Marion ⋘

Lors de la convention de l'aromathérapie, Maggie Tisserand, aromathérapeute, nous raconte cette histoire :

Au cours d'un trajet en avion, un enfant, calme au départ, se met subitement à crier, jusqu'à gêner les autres passagers. Je me propose de lui faire un massage à base d'huile essentielle de lavande. Mais la maman refuse dans un premier temps mon offre. Je décide alors de me masser le cou et suggère alors à la maman de la soulager en portant la fillette dans mes bras. Celle-ci accepte ne se doutant pas qu'il s'agit d'une thérapie olfactive. En quelques minutes, la détente opère et ce jusqu'à la fin du voyage…

Je reste zen avec la lavande

Si l'on recherche une action anti-stress, on choisira une huile essentielle riche en *Acétate de Linalyle*, que vous retrouvez dans notamment l'**huile essentielle de Lavande fine** (Lavandula angustifolia ssp.angustifolia).

Cette molécule fait partie de la famille des esters (voir encadré ci-dessous) dont les propriétés pharmaceutiques spasmolytiques et sédatives, agissant sur les nerfs et les tissus musculaires, ont été scientifiquement prouvées.

Ma recette zen pour adulte

Par voie cutanée Appliquez 1 goutte sur chaque poignet et prenez le temps d'inspirer tranquillement pour ressentir tous les bienfaits de ce parfum.

Par voie orale 2 gouttes sur un support (comprimé neutre, cuillère de miel ou 1/2 sucre) à prendre 3 fois par jour.

© Millescence – Tous droits réservés

Ma recette zen pour enfant

Dès 3 ans, vous pourrez l'utiliser chez l'enfant nerveux, stressé, ne trouvant pas le sommeil. L'idéal sera alors de passer par le **massage de la voûte plantaire et du plexus solaire.**

Diluer 3 gouttes d'HE de Lavande dans une cuillère à café d'huile végétale en venant l'appliquer en massage le soir au coucher. Vous verrez que très vite ce moment de « zénitude » aide tout ce petit monde à se relaxer et à aborder la nuit avec beaucoup plus de sérénité…

En savoir +

Propriétés biologiques et études pharmacologiques des esters

Tous les esters sont de remarquables spasmolytiques en agissant au niveau central, tant au niveau des médiateurs que des récepteurs musculaires.

L'équilibre vagosympathique constitue la clé de l'équilibre général de l'organisme.

Pour rappel, le système sympathique est le système de l'action, de l'éveil, de la mise en « alerte » de l'organisme, avec deux neurotransmetteurs, Noradrenaline et Adrénaline. Le parasympathique, lui à l'inverse correspond à la mise au repos, à l'assimilation, à la récupération, dont le neurotransmetteur est l'acetylcholine.

Le but en se soignant avec les huiles essentielles, et quelle que soit la pathologie, est d'obtenir une action régulatrice, rééquilibrante et harmonisante.

Au niveau chimique, il est clairement établi que l'intensité de l'action antispasmodique des esters est directement liée à la structure de l'acide originel, le tropisme et le niveau d'action dépendent eux de l'alcool originel.

© Millescence – Tous droits réservés

Je découvre mes sources de stress

⇛ Les conseils de Sandrine ⇚

Vous avez découvert les astuces d'une semaine sans stress, vous commencez à les mettre en place dans votre quotidien. Bravo! Maintenant, partons à la découverte de vos sources de stress. Quelles sont-elles?

Je teste mon niveau de stress

Le stress est une **réaction de défense** programmée de l'organisme face à une agression extérieure réelle ou imaginaire.

Ainsi en cas de danger imminent, l'organisme sécrète une substance, l'adrénaline, qui nous stimule et nous fait réagir. **Mais notre cerveau ne fait pas la différence entre un danger physique et un stress psychologique**. Il apporte la même réponse physique. Et c'est là tout le problème ! Car dans notre société moderne, les sollicitations sont nombreuses, les situations stressantes se répètent et provoquent l'épuisement des réserves vitales.

Nous réagissons tous différemment face aux évènements qui nous entourent. Certaines situations peuvent se révéler anodines pour certains, difficiles à affronter pour d'autres. Nos perceptions, construites par notre histoire personnelle et notre psychologie, sont déterminantes dans le degré de toxicité du stress.

Répondez de manière spontanée le plus sincèrement possible en cochant la réponse qui vous correspond le mieux.

© Millescence – Tous droits réservés

Testez votre stress

		Toujours	Souvent	Rarement	Jamais
1	Je dors bien et au moins 7h par nuit				
2	Je me couche après 23h				
3	J'ai le sentiment que ma vie est une course contre la montre				
4	J'ai de bonnes relations avec mes collègues au travail				
5	J'ai du mal à dire "non" et j'accepte les missions que me confient les autres				
6	Je dis les choses lorsque je ne suis pas d'accord				
7	Je délègue rarement et lorsque je le fais, je reprends tout à zéro				
8	J'organise bien mon emploi du temps				
9	Je n'ai pas peur de prendre la parole et de m'exprimer en public				
10	Je regarde mes emails professionnels le soir, le WE ou en vacances				
11	Je m'accorde des moments de tranquillité				
12	Je suis fatigué en journée				
13	Je fais une vraie pause à l'heure du déjeuner				
14	Je grignote entre les repas				
15	Je mange 5 fruits et légumes par jour				
16	Je fais de l'exercice physique au moins 2 fois par semaine				
17	Je bois moins de 3 cafés, thés ou sodas par jour				
18	Je bois plus d'un verre d'alcool par jour				
19	Je participe à des activités au sein d'un club ou d'une association				
20	Je suis confiant en l'avenir				
21	Je peux me confier à mes amis				
22	J'éprouve des sensations de peur				
23	Je voudrais être quelqu'un de mieux				

© Millescence – Tous droits réservés

24	Je pense que ma vie est merveilleuse				
25	Je suis de bonne humeur				

Bravo !

Maintenant analysons vos résultats en comptabilisant vos points. Vous obtiendrez ainsi votre score global sur 100 qui déterminera votre niveau de stress et votre score sur 20 par catégorie pour déterminer vos sources de stress.

Reportez-vous en à la fin de cette partie pour obtenir vos résultats

Je découvre mes sources de stress

⋙ Alimentation ⋘

Notre alimentation quotidienne peut influencer notre accommodation face aux différents stress de la vie. Manger majoritairement **frais et cru** est nécessaire à l'apport de certains nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre système cérébral et à la gestion du stress. Il convient également de **limiter les cafés, thés, sodas et les boissons alcoolisées**, véritables "aspirateurs" à énergie. En prenant le temps de manger, vous améliorerez aussi l'absorption et l'assimilation des nutriments par l'organisme, indispensables pour mieux appréhender le stress.

Reportez-vous à nos conseils de la semaine 1. En suivant nos astuces, vous retrouverez une vie plus saine et moins stressante.

⋙ Rythme biologique ⋘

Il est important de **rester à l'écoute de nos besoins** et de respecter l'alternance des rythmes travail/repos pour limiter l'impact du stress sur nos vies. **Faites des pauses** au cours de votre journée et veillez à vous coucher suffisamment tôt pour pouvoir dormir avant 23h. La pratique d'une **activité physique** régulière peut aussi aider à gérer le stress, mais n'oublions pas que les activités d'endurance douce (marche, natation, cyclisme…) sont les plus bénéfiques pour le corps.

Reportez-vous à la partie ci-dessous « J'apprends à me ressourcer ».

© Millescence – Tous droits réservés

⋙ Vie intérieure ⋘

Retrouver la paix intérieure permet de prendre le recul nécessaire pour traiter les causes réelles du stress qui nous affectent. La méditation et la pensée positive peuvent être de véritables alliés pour se reconnecter à soi et se revitaliser.

Nous l'évoquerons brièvement dans cette partie. Nous en parlerons plus en détail la semaine prochaine. :)

⋙ Organisation ⋘

Pour éviter de ne plus savoir où donner de la tête, il est conseillé de dresser lors de votre petit-déjeuner la **liste des priorités** de votre journée (sans oublier de laisser une marge pour les imprévus), de **déléguer** quand vous en avez l'occasion et d'éviter le plus possible que les autres ne vous imposent des tâches que vous ne souhaitez pas réaliser. Ces premières actions peuvent vous accompagner vers un mieux être au quotidien.

⋙ Relations aux autres ⋘

Sur le plan relationnel, nous ne prenons pas toujours le temps d'entretenir de lien véritable. L'énergie vitale se transmet et se **régénère** aussi **grâce à nos échanges** et en partageant avec notre entourage. Lors de conflits avec les autres, apprenez à exprimer vos maux en utilisant le "je" pour vous exprimer et ainsi laisser à l'autre la place de vous répondre selon sa propre perception. En route vers l'art d'être soi !

Mon conseil

Apprendre à s'écouter

Quelque soit votre niveau de stress, apprenez à vous écouter pour vous sentir mieux au quotidien. S'écouter, ce n'est pas favoriser la paresse ou la procrastination mais accepter d'être soi et de ne pas toujours être au top.

S'écouter peut être un parcours semé d'embuches mais il vous mène sur un chemin plus épanouissant, celui qui vous conduit à être vous et à révéler tous les talents qui sommeillent encore au fond de vous.

S'écouter, c'est aussi accepter de faire des pauses pour revenir à soi et réexaminer la situation avec notre cœur, à « tête reposée ». S'écouter est très certainement l'un des chemins pour vivre une vie moins stressante.

© Millescence – Tous droits réservés

J'apprends à me ressourcer

⋙ Les conseils de Sarah, Delphine et Aude ⋘

Le stress grille toute votre énergie. Il est donc important de savoir se ménager des instants de pause pour prendre soin de vous. Voici votre programme :

Au moins 1 fois par semaine (cases à cocher)

- ☐ Je marche 30 minutes environ pour apaiser mon mental
- ☐ Je pratique un sport qui me plaît pour décharger mon stress
- ☐ Je prends l'air et je vais au contact de la nature
- ☐ Je fais une activité détente ou créative avec un être cher
- ☐ Je contemple la nature, je médite
- ☐ Je me fais plaisir ! ☺

Au moins 1 fois par mois (cases à cocher)

- ☐ Je me relaxe dans un bain
- ☐ Je m'offre une sortie, un stage, un WE, un voyage…
- ☐ Je m'offre un massage
- ☐ Je fais de la sophrologie

Je pratique l'auto-massage

Le massage nous met en contact avec nos émotions par le biais des sensations tactiles. Parfois des souvenirs émergent, des chagrins oubliés ressurgissent. Nos émotions les plus importantes et les plus douloureuses restent inscrites en profondeur dans notre corps, engrammés dans nos muscles et nos tissus. En les évacuant, **on se "nettoie" intérieurement** et on cultive l'état d'équilibre indispensable à notre bien être.

L'**Ayurveda** nous offre une technique de massage traditionnel unique, pratiqué par les Indiens depuis des millénaires : c'est le massage ayurvédique aux multiples bienfaits. Toute la société pratique le massage ayurvédique, qui fait partie intégrante de leur vie, de la naissance au 3ème âge.

© Millescence – Tous droits réservés

Le massage travaille d'une part sur le niveau **physique**, et d'autre part sur le niveau **psychique**. Pratiqué régulièrement, les bienfaits sont les suivants :

- ➔ Elimination des déchets de l'organisme
- ➔ Vitalité des muscles et des organes
- ➔ Bonne circulation sanguine et lymphatique
- ➔ Equilibre des hormones
- ➔ Gestion du stress
- ➔ Sommeil de qualité
- ➔ Belle peau
- ➔ Meilleure assimilation des nutriments

Ma séance de 15 minutes pour relancer mon énergie

1/ Drainage Lymphatique sur le dessus du pied entre les tendons.

2/ Passer plusieurs fois sur la zone réflexe de la colonne vertébrale, avec un mouvement de chenille.

3/ Mouvement circulaire au niveau du plexus solaire, et travailler avec plusieurs allés sur la zone réflexe du diaphragme (de l'intérieur vers l'extérieur).

4/ Détente des muscles du haut du dos et du cœur avec un mouvement englobant, entre la base des orteils et le diaphragme.

5/ Massez les orteils sur toute la hauteur. Pincez les orteils (chaque phalange), et faites un mouvement de rotation.

6/ Posez la pulpe de votre pouce au milieu du gros orteil, en le retenant avec les autres doigts. Placez votre index sur le sommet de chaque orteil pour un sommeil réparateur.

7/ Appuyez avec le pouce sur la zone réflexe de la glande surrénale, et massez ce point quelques instants pour une détente générale.

8/ Entourez la cheville avec les deux mains, les pouces sur le tendon d'Achille, les index sur la zone de l'aine. Les index se rencontrent au milieu du pied.

9/ Détendez la région pelvienne en la massant avec les 3 doigts de chaque main, sur la cheville interne et externe.

10/ Posez le pouce sur la zone du plexus solaire en appuyant et relâchant plusieurs fois. (j'inspire et j'appuie / j'expire et je relâche). Ce mouvement procure un grand apaisement.

© Millescence – Tous droits réservés

Mon conseil

Apprécier le moment présent pour une détente optimale

Assis profondément sur une chaise, jambes et bras décroisés, adoptez une posture détendue de relâchement.

Inspirez profondément par le nez, retenez votre respiration, et expirez par le nez. Recommencez une dizaine de fois.

Soyez dans le moment présent en appréciant ce que vous observez, sentez ou touchez.

Je fais des exercices de respiration

Votre respiration conditionne votre état de stress. Une respiration lente et profonde peut vous calmer en un instant. Alors redécouvrez le pouvoir de votre souffle pour vous apaiser en 3 respirations et provoquer une détente complète de votre corps.

⇛ Les 3 rondes ⇚

Ronde 1

INSPIREZ profondément par le nez. **EXPIREZ** lentement par la bouche légèrement entrouverte en relâchant menton, bouche, nez, front, arrière de la tête et cou. Prenez conscience de la détente qui s'installe sur la zone tête, visage, cou.

Ronde 2

INSPIREZ profondément par le nez. **EXPIREZ** lentement par la bouche en relâchant épaules, bras, thorax et dos.

Ronde 3

INSPIREZ une 3e fois.
EXPIREZ lentement en relâchant profondément ventre, jambes et pieds.

© Millescence – Tous droits réservés

⇛ La respiration ventrale ⇚

Elle permet une bonne **détente** et une **sensation de calme** dans le corps. Le bien-être qu'elle procure s'explique physiquement par les mouvements de contraction et décontraction des muscles du diaphragme.

Choisissez une position de départ :

⇛ **Allongée ou assise** Placer une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine

⇛ **Debout** Garder la tête droite, pieds écartées de la largeur du bassin. Puis placer une main sur le ventre et l'autre sur les lombaires pour mieux percevoir les mouvements respiratoires

Prenez conscience de votre position. Fermez les yeux et tournez votre regard vers l'intérieur. Puis répétez les étapes suivantes 10 fois :

1/ Inspirez en gonflant le ventre comme un ballon
2/ Soufflez en dégonflant le ventre
3/ Relâchez et respirez à votre rythme.

Je pratique la sophrologie

La sophrologie est un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental en combinant:

⇛ La détente corporelle
⇛ La respiration contrôlée
⇛ La visualisation d'images positives par la mise en avant des aspects positifs d'une personne ou d'une situation

La sophrologie permet d'avoir conscience de soi, de ses sensations et émotions pour se libérer en douceur de ses tensions et de ses blocages. Ainsi vous trouverez rapidement un état de bien-être.

© Millescence – Tous droits réservés

Ma séance de 5 minutes pour libérer les tensions

Choisissez une position de départ :

- ➛ **Assise** Pieds ancrés au sol, mains posées sur les cuisses, dos droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les yeux fermés
- ➛ **Debout** Pieds écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, dos droit, bras le long du corps, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les yeux fermés

Séquence 1

INSPIREZ profondément par le nez
BLOQUEZ votre respiration et tournez lentement votre tête de droite à gauche comme pour dire "non" au stress
SOUFFLEZ par la bouche en ramenant votre tête en position initiale.

Marquez une pause pour accueillir les ressentis de ce mouvement. Recommencer deux fois.

Séquence 2

INSPIREZ profondément par le nez
BLOQUEZ votre respiration et basculez la tête d'arrière en avant comme pour dire "oui" au calme
SOUFFLEZ par la bouche en ramenant votre tête en position initiale.

Marquez une pause pour accueillir les ressentis de ce mouvement. Recommencez deux fois.

Mon conseil

Ramener le calme le soir avant de vous coucher

Pour retrouver le calme avant de s'endormir et favoriser une bonne nuit de sommeil réparateur, je vous invite à vous mettre debout, les pieds écartés du bassin, genoux légèrement fléchis, dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite et yeux fermés.

Ça y est ? Vous êtes dans la bonne position ? Maintenant répétez 3 fois l'exercice suivant :

1/ J'imagine devant moi une image qui représente le calme
2/ Je lève les bras à l'horizontale vers son image en inspirant par le nez
3/ Je bloque ma respiration
4/ J'amène doucement les mains ouvertes vers le thorax en contractant légèrement les avant-bras, comme pour ramener ce calme à soi
5/ Je relâche les bras le long du corps, les mains ouvertes en soufflant doucement par la bouche pour diffuser le calme

Accueillez les sensations et prenez conscience du calme dans votre corps. ☺

© Millescence – Tous droits réservés

Je prends soin de ma santé

⋙ Les conseils d'Ambre ⋘

Le stress a un impact non négligeable sur votre corps. Nombreux maux quotidiens en sont la conséquence. Un allié de taille pourra accompagner vos journées pour une santé naturelle et respectueuse de votre corps. Découvrez tous les bienfaits des plantes médicinales* :

⋙ Achillée millefeuille ⋘ (*Achillea millefolium*)

Précieuse médicinale, antispasmodique, emménagogue, antihémorragique. C'est une régulatrice du cycle menstruel par la présence des substances progestérone-like (conseillée aux femmes sujettes aux kystes, mastoses, fibromes).

⋙ Aubépine ⋘ (*Crataegus monogyna*)

Conseillée pour assurer un sommeil paisible et pour les personnes sujettes aux palpitations, stressées, ou trop émotives, c'est une plante cardio-régulatrice. Elle régule la tension artérielle, améliore la circulation du sang avec un effet antispasmodique. On l'utilise aussi pendant la ménopause pour les bouffées de chaleur et les insomnies. Attention à bien respecter les doses ! 2,5 grammes pour 250 ml d'eau.

⋙ Matricaire ⋘ (*Matricaria recutita*)

Encore appelée Camomille allemande, une des plantes médicinales les plus connues. Antispasmodique et sédative, très bonne pour les douleurs d'estomac (gastrite, ulcère), les digestions lourdes, vertus anti-inflammatoires et apaisantes. Conseillée pour les spasmophiles ! Elle calme aussi les douleurs des règles et les troubles post-partum. Très bonne pour les douleurs de dents chez bébé.

⋙ Mauve sylvestre ⋘ *(Malva sylvestris)*

Emolliente, anti-inflammatoire, en tisane ou gargarisme pour les pharyngites, gastrites, colites, toux. Riche en mucilages, elle sera bonne pour l'expectoration et les constipations légères.

*Ne se substitue pas aux médicaments. En cas de troubles sérieux, consultez votre médecin.

© Millescence – Tous droits réservés

⋙ Mélisse officinale ⋘ (*Melissa officinalis*)

Digestive, carminative, antispasmodique, utile dans les troubles gastro-intestinaux. Sédative, elle aide à lutter contre la nervosité. Son goût citronné en fait une plante de tisanes composées pour rehausser le goût. On la trouve en liqueur et pour les bains apaisants.

⋙ Menthe poivrée ⋘ *(Mentha piperita)*

Apéritive, digestive, antispasmodique, conseillée pour les troubles gastro-intestinaux, colites, gastrites, ballonnements, flatulences et les nausées. Elle stimule la sécrétion de la bile et sera donc utile aux digestions lourdes. En externe, elle peut être utilisée en cataplasme dans les affections dermatologiques (démangeaisons, piqûres d'insectes, gerçures, etc.) et en gargarisme pour l'hygiène buccale.

⋙ Millepertuis perforé ⋘ (*Hypericum perforatum*)

Calme les dépressions légères à modérées et traite les troubles comme les phobies, les insomnies, les angoisses, etc. Elle atténue les troubles de la ménopause, soigne les névralgies, les troubles de la tension, les fatigues psychiques ainsi que les dépressions liées aux changements climatiques. Elle possède une action antibactérienne et antivirale, stimule l'immunité. Notons toutefois ses contre-indications avec les prises de certains traitements allopathiques (pilule y compris). Déconseillée en-dessous de 18 ans.

⋙ Lavande vraie ⋘ *(Lavandula angustifolia)*

En tisane ou en bain, elle possède une action sédative, apaisante, favorise le sommeil. L'huile essentielle est aussi calmante, cicatrisante, apaise les brûlures et soigne les mycoses cutanées.

⋙ Ortie dioïque ⋘ *(Urtica dioïca)*

Plante aux vertus multiples possédant une action sur tout le corps. Ses feuilles soulagent les rhumatismes, la goutte, mais aussi les troubles hépato-biliaires, stimule le système immunitaire, régule l'excès rénale d'eau. Riche en fer, en silice et autres minéraux, elle possède une action reminéralisante, antianémique, dépurative, ce qui la rend intéressante aux cures d'intersaisons pour contrer le coup de fatigue. Sa racine est utilisée pour les problèmes inflammatoires de la prostate. Elle fait partie des tisanes « alimentaires » dont on peut prendre régulièrement quelques tasses.

⋙ Origan ⋘ *(Origanum vulgare)*

Antispasmodique, expectorant, digestif, soulage la toux et les troubles gastro-intestinaux. Aromate, excellente saveur dans les tisanes.

© Millescence – Tous droits réservés

⇛ Plantain Lanceole ⇚ *(Plantago lanceolata)* feuilles

Emollient et antitussif, à prendre en tisane avec les feuilles fraîches ou en sirop. Contient des composés antiseptiques. La sève est utilisée contre les piqûres d'insectes et d'ortie. Les jeunes pousses se consomment en salade.

⇛ Romarin ⇚ *(Rosmarinus officinalis)*

Apéritif, digestif, antispasmodique. Stimule la circulation, tonifiant, aide aux états de fatigue et convalescence, d'hypotension. C'est une plante antioxydante, protecteur des cellules de l'organisme. Excellente aromate, à utiliser avec modération. Déconseillée avant 12 ans.

⇛ Sauge officinale ⇚ *(Salvia officinalis)*

Anti-inflammatoire, antiseptique, astringente. En tisane ou en teinture, elle est anti sudorifique. Elle régule le cycle hormonal par la présence des œstrogènes-like (déconseillée en cas de fibromes, mastoses ou kystes chez la femme). En gargarisme contre les affections buccales. Excellente aromate.

⇛ Souci ⇚ *(Calendula officinalis)*

Cicatrisant, vulnéraire, anti-inflammatoire (utilisé en teinture ou baume pour les plaies et coups de soleil) ; en interne, conseillé contre les troubles gastro-intestinaux et biliaires. Décore les tisanes composées et les plats.

⇛ Thym ⇚ *(Thymus vulgaris)*

Antibactérien, expectorant, antispasmodique, calme les refroidissements, bronchites et troubles digestifs. A partir de 4 ans pour les enfants (1g par jour).

⇛ Valériane ⇚ (*Valeriane officinalis*)

Action sédative (sans être anesthésiante), antispasmodique traitant stress et insomnie. La valériane agit efficacement chez les personnes surmenées ou épuisées psychiquement. Elle calme les états de nervosité, d'excitation et d'agitation mentale, favorisant le sommeil des personnes qui « cogitent » trop la nuit et qui, du coup, ont du mal à s'endormir. Elle possède aussi une action calmante sur les chocs émotionnels, s'avère efficace chez les femmes qui ont peur de l'accouchement ou qui ont subi une fausse couche. Déconseillée avant 12 ans.

⇛ Verveine odorante ⇚ *(Aloysia tryphylla)*

Digestive, antispasmodique, sédative, conseillée en cas de colites spasmodiques, ballonnements, lenteurs à la digestion, flatulences, nervosité et problèmes de sommeil. Arôme citronné apprécié pour rehausser les saveurs des tisanes composées.

© Millescence – Tous droits réservés

Posologie

Pour aider à la digestion : On consommera les plantes en fin de repas afin de stimuler les fonctions hépatiques.

Pour les problèmes de sommeil : On concentra la tisane en fin de journée et au coucher.

Pour traiter d'autres cas : On répartit 3 tasses par jour à prendre en dehors des repas pour une meilleure assimilation ! On utilise environ 5g de plantes (ou 2,5g si ce sont des aromates) par tasse de 250 ml. Pour les enfants de moins de 12 ans, on divise la dose par 3.

Mode d'emploi

L'infusion est une méthode d'extraction qui concerne toutes les plantes dont on utilise les **fleurs/feuilles**. Il s'agit de mettre de l'**eau frémissante** sur les plantes séchées (ou fraîches), couvrir et **laisser infuser 10 minutes minimum** pour récupérer un maximum de principes actifs.

La décoction concerne les **racines, écorces, semences ou fruits** qui sont plus coriaces. On met les parties de plantes dans la casserole que l'on remplie d'eau, on couvre et on laisse **bouillir** entre **5 et 10 minutes**. Filtrez, et dégustez !

Pour traiter des troubles plus sérieux, on peut aller jusqu'à 3 semaines de cure pour la plupart des plantes, puis une semaine de pause. Renouvelable si besoin deux fois. Mais demandez avis de votre conseiller de santé naturelle !

Mon conseil

Choisir une bonne eau

Préférez les eaux de sources les moins minéralisées possibles si vous utilisez des tisanes en cure !

<u>Voici quelques eaux en bouteille faiblement minéralisées</u>
– Cristalline : 185 mg/l
– Mont Roucous : 18,1 mg/l – PH 6,12 – rH2 26,3 – rô 30670
– Volvic : 109 Mg/l – PH 7 – rH2 28,7 – rô 6723
– MontClam : 20 mg/l
Alterner les marques d'eau

© Millescence – Tous droits réservés

⇛ Comptabilisez vos points ⇚

		Toujours	Souvent	Rarement	Jamais
1	Je dors bien et au moins 7h par nuit	1	2	3	4
2	Je me couche après 23h	4	3	2	1
3	J'ai le sentiment que ma vie est une course contre la montre	4	3	2	1
4	J'ai de bonnes relations avec mes collègues au travail	1	2	3	4
5	J'ai du mal à dire "non" et j'accepte les missions que me confient les autres	4	3	2	1
6	Je dis les choses lorsque je ne suis pas d'accord	1	2	3	4
7	Je délègue rarement et lorsque je le fais, je reprends tout à zéro	4	3	2	1
8	J'organise bien mon emploi du temps	1	2	3	4
9	Je n'ai pas peur de prendre la parole et de m'exprimer en public	1	2	3	4
10	Je regarde mes emails professionnels le soir, le WE ou en vacances	4	3	2	1
11	Je m'accorde des moments de tranquillité	1	2	3	4
12	Je suis fatigué en journée	4	3	2	1
13	Je fais une vraie pause à l'heure du déjeuner	1	2	3	4
14	Je grignote entre les repas	4	3	2	1
15	Je mange 5 fruits et légumes par jour	1	2	3	4
16	Je fais de l'exercice physique au moins 2 fois par semaine	1	2	3	4
17	Je bois moins de 3 cafés, thés ou sodas par jour	1	2	3	4
18	Je bois plus d'un verre d'alcool par jour	4	3	2	1
19	Je participe à des activités au sein d'un club ou d'une association	1	2	3	4
20	Je suis confiant en l'avenir	1	2	3	4
21	Je peux me confier à mes amis	1	2	3	4
22	J'éprouve des sensations de peur	4	3	2	1
23	Je voudrais être quelqu'un de mieux	4	3	2	1

© Millescence – Tous droits réservés

24	Je pense que ma vie est merveilleuse	1	2	3	4
25	Je suis de bonne humeur	1	2	3	4

➔➔➔ Alimentation (Questions 13 / 14 / 15 / 17 / 18)
➔➔➔ Rythme biologique (Questions 1 / 2 / 11 / 12 / 16)
➔➔➔ Organisation (Questions 3 / 5 / 7 / 8 / 10)
➔➔➔ Relation aux autres (Questions 4 / 6 / 9 / 19 / 21)
➔➔➔ Vie intérieure (Questions 20 / 22 / 23 / 24 / 25)

Score global

➔➔➔ Supérieur à 75 points sur 100 ⇐⇐⇐

Votre degré de stress est vraiment très important et vous devez mettre en place des stratégies pour le faire baisser.

➔➔➔ Entre 50 et 74 points sur 100 ⇐⇐⇐

Vous avez de nombreuses raisons d'être stressé(e) et vous êtes plus vulnérable.

➔➔➔ Inférieur à 49 points sur 100 ⇐⇐⇐

Vous avez peu de raisons d'être stressé(e). Votre vie semble plutôt équilibrée.

Score par catégorie

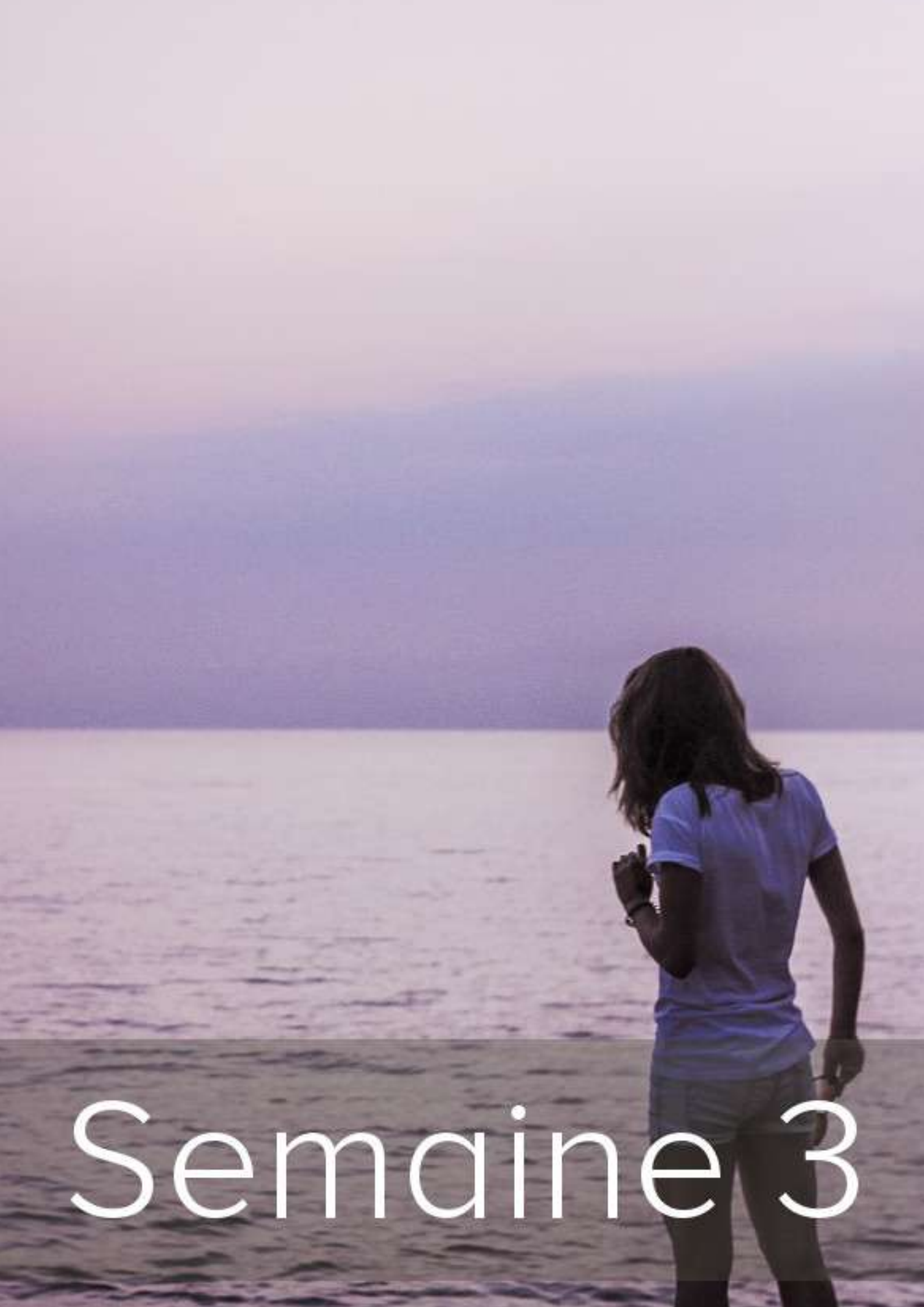
➔➔➔ Entre 10 et 14 ⇐⇐⇐

Restez vigilant

➔➔➔ Vous avez 15 et plus ⇐⇐⇐

Il faut agir rapidement

© Millescence – Tous droits réservés



Semaine 3

Je me découvre

⇛ Les conseils de Sarah ⇚

Je découvre mon fonctionnement

Qu'est-ce que le mental ? Anatomiquement, **2 hémisphères cérébraux**, un droit, un gauche.

Selon la tradition orientale suivie de près et de plus en plus validée par nos sciences occidentales, chacun traite des informations, s'exprime et révèle des aspects de notre personnalité, opposés et complémentaires. Voici un tableau récapitulatif :

HEMISPHERE GAUCHE	HEMISPHERE DROIT
Intellect, savoir	Intuition
Analyse	Inspiration
Focalisation	Vision globale
Education	Exploration, expérimentation
Quantité	Qualité
Règles de grammaire, sémantique	Poésie
Solfège	Improvisation, créativité
Rythme	Ambiance
Matériel	Spirituel

Chacun d'entre nous, de par notre famille, notre éducation, la culture de notre pays, nos aspirations profondes, notre chemin d'évolution, nos choix, l'environnement dans lequel nous vivons (habitat, milieu professionnel...), ce que nous faisons, notre hygiène de vie, nos relations etc., nous favorisons un hémisphère plutôt qu'un autre, et donc, développons certaines qualités plus que d'autres.

© Millescence – Tous droits réservés

Je rééquilibre mes deux hémisphères

A l'image d'un arbre qui ne peut pousser et présenter ses feuilles au ciel et à la lumière du soleil qu'en plantant profondément ses racines dans la Terre, l'idée, pour se sentir équilibré malgré cette dualité naturelle, serait d'**alimenter les deux hémisphères équitablement**. Avoir des pensées, une façon d'être et/ou des activités quotidiennes qui permettraient d'allier le contrôle et le lâcher-prise, le raisonnement et l'acceptation de l'inconnu, l'action et le repos.

➔➔➔ Vous êtes de nature à tout analyser, à vous attacher aux règles
Une activité artistique, créative ou d'improvisation vous fera le plus grand bien.

➔➔➔ Vous passez votre temps à utiliser votre capacité de réflexion, votre intellect
N'hésitez pas à faire du dessin, de la peinture, à entrer en contemplation, assis sur un banc en forêt ou à la mer à écouter le son des vagues, les oiseaux et le vent.

➔➔➔ Vous êtes de nature rêveur
Le jardinage, la marche en nature, les percussions, le sport ou le mélange des deux comme la danse africaine peuvent vous apporter un mieux-être au quotidien.

Je rééquilibre naturellement avec de nouvelles activités

Tous les arbres sont beaux, à chacun de cultiver son propre regard pour davantage de tolérance et d'indulgence vers soi. Nous cherchons tous l'équilibre, tout en étant naturellement nés dans la dualité. Accepter cette condition, c'est aussi faire un pas vers la compréhension des autres...

La **méditation**, le **sommeil**, la **contemplation**, **l'art**, certaines pratiques comme le **Yoga**, peuvent équilibrer naturellement les deux hémisphères.

Mon conseil

Ecouter pour se rééquilibrer

Lors d'un soin sonore, il est également possible d'exercer le cerveau à mettre ses deux pôles d'accord : c'est l'"unisson". Des instants magiques où la détente profonde s'installe, créant un grande espace lumineux en soi, où l'on peut apprendre, s'émerveiller, s'amuser, ou se reposer en savourant tranquillement...

Ecoutez la bande son ici : https://www.youtube.com/watch?v=DtNJLYI6Cng

© Millescence – Tous droits réservés

J'apprends à me connaître

⇛ Les conseils de Sandrine ⇚

Maintenant que vous connaissez un peu plus le fonctionnement de votre cerveau et que vous avez même pu tester le rééquilibrage des deux hémisphères, découvrons les messages qui vous conditionnent chaque jour.

Je pars à la découverte de mes messages contraignants

Les **messages** reçus durant notre enfance, au travers notre éducation puis notre expérience de vie, nous ont **aidés à nous construire** et continuent **à influencer** notre façon d'être et notre comportement dans la vie de tous les jours.

Notre personnalité et la façon de nous comporter en société sont le résultat de cette alchimie complexe.

Malheureusement ces messages sont à l'origine de nombreuses limitations que nous nous imposons, sans savoir pourquoi, et provoquent dévalorisation, frustration, incompréhension… En les identifiants, nous **apprenons à les accepter** et pouvons ainsi **contrebalancer les effets indésirables** de ces messages **pour redevenir soi** et non pas celui ou celle que l'on attend de nous.

Nous évoluons généralement avec 2 messages contraignants prédominants. Je vous invite donc au travers ce test à découvrir quels sont les vôtres en répondant le plus sincèrement possible.

© Millescence – Tous droits réservés

Test

		Cela ne me ressemble pas du tout	C'est rarement moi	C'est parfois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi
1	Dans les prises de décision, je cherche des solutions qui conviennent à tout le monde					
2	J'utilise des mots compliqués où j'explique des choses dans le détail					
3	J'aime faire des marathons parce que c'est un sport qui ne ménage pas sa peine					
4	Je ne supporte pas les embouteillages : je m'énerve et cherche à en sortir par tous les moyens					
5	Je ne me plains jamais et je déteste les gens qui se plaignent					
6	Je suis fier d'accomplir une tâche à la perfection et dans ses moindres détails					
7	J'ai acheté une voiture en demandant l'avis de mon entourage					
8	J'ai tendance à me répéter pour bien me faire comprendre					
9	Je travaille à mon maximum quand je suis sous pression					
10	J'ai appris à me dominer dans ma petite enfance					
11	Je n'aime pas avoir des conflits avec mes collègues de travail					
12	A l'école, je travaillais beaucoup mais avec des résultats variables					
13	Je ne pleure jamais					
14	J'ai la réputation, au travail, d'être rapide et de mener plusieurs affaires de front					
15	A l'école, j'étais très consciencieuse et scrupuleuse					

© Millescence – Tous droits réservés

16	Je déteste avoir à demander quelque chose					
17	J'évite que les autres se sentent mal à l'aise					
18	Je prends soin de ma voiture, certains me trouvent même maniaque					
19	Je suis débordée, je n'arrive pas à tout faire					
20	On m'appelle « maya l'abeille » car je cours partout sans m'arrêter					
21	Il m'arrive d'accepter plus de responsabilités qu'il m'est possible d'en prendre					
22	Pour réussir dans la vie, il faut en baver et se fatiguer					
23	J'ai beaucoup de plaisir à être avec les autres et à les aider					
24	Je préfère me décider rapidement : le temps, c'est de l'argent					
25	Mes parents étaient exigeants et je n'aimais pas décevoir					
26	Je sépare vie professionnelle et vie privée : je ne supporte pas qu'on se mêle de ma vie privée					
27	J'ai toujours fini ce genre de test avant tout le monde					
28	J'étais gentille et serviable avec mes parents et ma famille					
29	On me dit tyrannique car je supporte mal les erreurs					
30	Je m'efforçais de bien faire tout ce que me disaient mes parents mais je n'y arrivais pas toujours					

Bravo !

Maintenant analysons vos résultats en comptabilisant vos points. Chaque question correspond à un des 5 messages contraignants.

Reportez-vous en à la fin de cette partie pour obtenir vos résultats

© Millescence – Tous droits réservés

Je découvre mes messages contraignants

⇛ Dépêche-toi ⇚

Les « Dépêche-toi » se mettent beaucoup de pression pour en faire toujours plus. Ils s'ennuient facilement et préfèrent la rapidité à la qualité. Ils prennent souvent en charge plus que ce qu'ils peuvent faire.

⇛ Leur force
Réactif, les « Dépêche-toi » sont capables d'agir sur des délais très courts.

⇛ Pistes pour se sentir mieux
Apprendre à lâcher-prise, à prendre son temps, à ralentir en s'organisant mieux et se recentrant sur l'essentiel.

⇛ Exercice
Répétez à voix haute devant un miroir (ou écrivez ces phrases sur un papier que vous disposerez dans un endroit en vue : à côté de votre ordinateur, aux toilettes…) :

- J'ai le droit de prendre mon temps
- J'ai le droit de respecter mon rythme et de savourer le moment présent

⇛ Sois fort ⇚

Les « Sois fort » évitent de montrer leurs sentiments et émotions car ils préfèrent affronter les choses seuls.

⇛ Leur force
Résistant à la pression, les « Sois fort » sont doués pour gérer les situations de crise.

⇛ Pistes pour se sentir mieux
Bénéficier d'une aide extérieure n'est pas un aveu de faiblesse. Apprendre à s'ouvrir aux autres et à leur faire confiance.

⇛ Exercice
Répétez à voix haute devant un miroir (ou écrivez ces phrases sur un papier que vous disposerez dans un endroit en vue : à côté de votre ordinateur, aux toilettes…) :

- J'ai le droit d'exprimer mes émotions
- J'ai le droit de demander de l'aide

© Millescence – Tous droits réservés

⇛ Sois parfait ⇚

Les « Sois parfait » sont perfectionnistes et exigeants avec eux-mêmes. Ils tentent toujours de faire plus et mieux et craignent le jugement des autres.

⇛ Leur force
Travailleur, les « Sois parfait » produisent un travail d'excellente qualité.

⇛ Pistes pour se sentir mieux
Apprendre à lâcher-prise en se donnant le droit aux erreurs, à ne pas toujours faire mieux ou plus pour prendre le temps de se reposer.

⇛ Exercice
Répétez à voix haute devant un miroir (ou écrivez ces phrases sur un papier que vous disposerez dans un endroit en vue : à côté de votre ordinateur, aux toilettes…) :

- J'ai le droit de faire des erreurs
- J'ai le droit de me donner des objectifs réalistes

⇛ Fais plaisir ⇚

Les « Fais plaisir » font passer les autres avant eux sans qu'on le leur demande car ils craignent de décevoir. Ils cherchent l'approbation et ont des difficultés à dire « non ».

⇛ Leur force
Empathique, les « Fais plaisir » sont de bonne compagnie et altruiste.

⇛ Pistes pour se sentir mieux
Apprendre à lâcher-prise en vivant selon vos valeurs et non pas celles des autres. Apprendre à dire « non » et à affirmer vos envies et sentiments.

⇛ Exercice
Répétez à voix haute devant un miroir (ou écrivez ces phrases sur un papier que vous disposerez dans un endroit en vue : à côté de votre ordinateur, aux toilettes…) :

- J'ai le droit d'identifier mes besoins et de me faire plaisir
- Je ne suis pas responsable du bonheur des autres, juste du mien

© Millescence – Tous droits réservés

⇛ Fais des efforts ⇚

Les « Fais des efforts » pensent que la réussite passe par des tâches pénibles. Ils sont souvent insatisfaits et craignent la critique.

⇛ Leur force
Persévérant, les « Fais des efforts » donnent le meilleur d'eux-mêmes et sont prêts à aider les autres.

⇛ Pistes pour se sentir mieux
Déculpabiliser et accepter de se détendre en arrêtant de penser qu'il faut subir une pression énorme pour réussir.

⇛ Exercice
Répétez à voix haute devant un miroir (ou écrivez ces phrases sur un papier que vous disposerez dans un endroit en vue : à côté de votre ordinateur, aux toilettes…) :

- J'ai le droit de réussir en faisant moins d'efforts
- J'ai le droit à une vie facile et agréable

Mon conseil

S'accepter tel que l'on est

Votre message contraignant fait partie de vous et de votre identité. Ne cherchez pas à culpabiliser (nous vivons tous avec des messages contraignants), mais jouez plutôt avec. ☺

Ce message est une force, mais il peut à certains moments de votre vie devenir une faiblesse. Maintenant que vous l'avez identifié, apprenez à dire STOP quand il vous pousse à faire quelque chose que vous ne souhaitez pas au fond de vous !

© Millescence – Tous droits réservés

Je révèle le meilleur de moi-même !

⇛ Les conseils de Mélinda ⇚

Et si nous décidions d'être bienveillant avec nous-même et de nous aimer tel que nous sommes ?

Je choisis de me concentrer sur mes points forts

Trop souvent, nous avons en tête la liste des choses que nous n'aimons pas chez nous et de ce qui n'a pas marché dans notre vie personnelle et professionnelle. Nous nommons même cela des défauts et des échecs !

Or, nous pouvons voir les choses tout autrement sans nier la réalité, au contraire.

Je perçois mes défauts autrement

Nos défauts sont en réalité des "marques de fabrique" ! C'est déjà nettement plus chouette comme expression, vous ne trouvez pas ?

> **Nos marques de fabrique nous rendent uniques et nous permettent aussi d'évoluer.**

Par exemple, nous pourrions nous agacer de nos petites rondeurs, mais sans elles, nous perdrions peut-être une part de notre sensualité et sans elles, aurions-nous autant d'intérêt à prendre justement soin de nous, de notre corps et de notre santé ? Ou encore, le manque d'organisation dont nous faisons preuve parfois permet souvent de créer une atmosphère chaleureuse et spontanée qui laisse un souvenir d'authenticité à chaque participant.

Je perçois mes échecs autrement

Nos échecs sont en réalité nos plus belles expériences ! Grâce à eux, nous avons pu faire le point sur ce qu'il était juste de réadapter, sur ce que nous ne voulions plus, et surtout sur ce que nous désirions vraiment !

© Millescence – Tous droits réservés

Nos échecs sont autant d'opportunités d'observer comment nous fonctionnons.

Cette capacité d'observation de nous-même, nous apprend énormément sur nos marques de fabrique et sur notre façon de les gérer. Ainsi, nous pouvons mettre en place les actions correctives pour la prochaine fois. ☺ En nous observant, sans nous blâmer, nous nous invitons, en fait, à accepter les choses telles qu'elles se sont produites.

Et c'est seulement lorsque nous ne sommes pas en lutte contre la réalité que nous pouvons alors améliorer l'expérience suivante ! Parce qu'au lieu de perdre son temps à ruminer, nous sommes convaincus que nous allons nous améliorer !

Je décide d'être bienveillant et tendre envers moi-même

Pourquoi vouloir le bonheur de ceux que nous aimons sans s'accorder, d'abord, un peu de tendresse et de bienveillance pour nous-même ?

Rappelons-nous, de toute façon, qu'il est impossible de donner ce que nous ne possédons pas nous-même ! Alors, **aucun complexe, à prendre du temps pour soi** car c'est ce qui crée notre équilibre et donc notre harmonie. Et quoi de plus chouette que de fréquenter des gens harmonieux ?

Mon conseil

Etre à son écoute

Faisons le choix d'être à notre écoute en nous accordant des temps de pause rien que pour nous comme par exemple :

- Choisir une fois par semaine de déjeuner en dehors de notre lieu de travail pour piqueniquer dans un parc avec un bon livre
- Ritualiser deux heures le week-end pour faire notre activité préférée
- Décider chaque matin de se lever 15mn plus tôt juste pour le plaisir de savourer un thé dans le silence, le cœur encore un peu endormi mais avec la joyeuse perspective d'une douche bien chaude !

Cessons de laisser la part belle à notre petite voix qui nous dit parfois "je suis débordé, je ne vais pas y arriver" ou encore "mais qu'est ce que je suis nulle" ou tout autre phrase qui nous tire vers le bas ! Gardons plutôt en mémoire que nous faisons déjà de notre mieux et que nous sommes en constante évolution.

© Millescence – Tous droits réservés

J'harmonise mon corps et mon esprit

La voie du corps est une voie royale pour sentir, ressentir nos capacités telles que la confiance, l'harmonie, l'espoir, l'enthousiasme et l'optimisme et vivre notre état naturel qui est la Joie et l'Amour!

Lorsque nous nous posons avec nous-même, lorsque nous sommes **à l'écoute de notre corps, de notre respiration**, nous nous protégeons de l'agitation quotidienne qui nous entraîne bien trop souvent dans un cercle vicieux de pensées négatives, ressentis désagréables, sentiment d'être malheureux pour de fait nourrir à nouveau les pensées négatives et ainsi de suite...

Or, se protéger de l'agitation quotidienne ne veut pas dire se retirer dans une pièce calme, feutrée, seul... au contraire ! Cela veut dire: **vivre pleinement notre présence dans un environnement agité** !

En étant conscient de notre respiration, de l'espace que nous occupons, vigilant à tout ce qui se vit en nous, alors nous désactivons le mode "pilotage automatique" pour réactiver le pouvoir de l'instant présent.

En quelque sorte, nous disons alors à notre cerveau que tout va bien ! Nos capacités se réactivent et entrainent alors le cercle vertueux de l'accueil sans jugement des sensations, de la conscience qu'en nous, en réalité, existe une paix vitale...

Alors notre regard change : nous prenons conscience que nous sommes responsables de nos mots, nos actions, nos émotions, nos sensations, notre vibration... Nous devenons libres de colorer chaque événement plutôt de rose ou de gris.

Je m'aime !

Et oui... l'Amour... l'Amour est LA solution ! Lorsque nous aimons, avez-vous remarqué ô combien la vie semble facile ? Pourtant, rien n'a changé, le spectacle reste le même ; or notre regard change et alors TOUT change puisque l'Amour nous envahit !

© Millescence – Tous droits réservés

Nous oublions souvent que dans "Aimes ton prochain" il y a "Comme toi même" ! Et, encore une fois, comment pouvons-nous donner pleinement, sans condition, ce que nous n'aurions pas pour nous même ?

Soyons notre premier fan. Le véritable amour est toujours facile, humble, noble, modeste. Rûmi disait "seul l'Amour est infini". C'est en effet une source intarissable et une ressource pour vivre heureux !

Ma séance pour plus d'amour dans mon quotidien

Chaque matin, lorsque nous nous regardons dans le miroir, disons-nous à haute voix, avec bienveillance, "Je m'aime et je m'accepte".

Cette formulation répétée inlassablement, chaque jour, avec une réelle intention et de la gratitude pour cette habitude que nous créons, deviendra extrêmement profitable pour faire grandir nos capacités (confiance, harmonie, espoir...) et révéler ainsi le meilleur de nous-même!

J'ose changer ma pensée

Soyons de véritables sportifs de l'épanouissement ! Un sportif parvient à de véritables exploits en portant toute son attention sur ses points forts, ses capacités ! Il ne donne ni pouvoir ni énergie à ce qui pourrait le limiter...

Plus nous portons notre attention, notre conscience, sur nos atouts, nos compétences, nos forces, nos réussites et plus tout cela grandira !

Gardons à l'esprit que "le Monde est ce que je pense de lui"

Cette formule se décline à l'infini: mon voisin est ce que je pense de lui, mes collègues sont ce que je pense d'eux, mon conjoint est ce que je pense de lui, mes enfants sont ce que je pense d'eux... et je suis ce que je pense de moi ! ☺ Osons révéler le meilleur de nous même et ainsi permettre aux autres d'en faire autant !

© Millescence – Tous droits réservés

Je booste mon mental

➔➔➔ Les conseils d'Aude ⇇⇇

4 astuces pour reprogrammer son mental et gagner en confiance en vous. Devenez le super héro que vous avez toujours rêvé d'être !

Je retrouve de l'énergie

La respiration carrée est une respiration contrôlée, plus profonde que la respiration abdominale. Elle est très **rassurante**, **équilibrante** et idéale quand on se sent fatigué :

- ➔➔➔ pour retrouver de l'énergie
- ➔➔➔ pour avoir les idées claires
- ➔➔➔ pour se concentrer
- ➔➔➔ pour se déconnecter de ses pensées obsédantes et de ses ruminations

Cette respiration comporte 4 temps comme un carré à 4 côtés. Avant de commencer, expirez pour vider l'air complètement.

INSPIREZ lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 4
PAUSE Retenez votre souffle poumons pleins en comptant jusqu'à 4
EXPIREZ très lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4
PAUSE Poumons vides en comptant jusqu'à 4

Reprenez une respiration naturelle quelques instants pour apprécier les ressentis, puis recommencez deux à quatre fois.

Je prends confiance en moi

Les **pensées sont créatrices**. Vous pouvez contrôler votre mental et faire taire les bavardages incessants de votre "concierge". Reprendre le contrôle sur le déroulement de votre vie professionnelle.

© Millescence – Tous droits réservés

Ma séance pour booster ma confiance en moi (méthode Coué)

1/ Je définis mon objectif, mon affirmation positive

- ➛ « Je vais avoir de plus en plus confiance en moi »
- ➛ « Ma confiance se renforce chaque jour »
- ➛ « Je m'accepte comme je suis j'apprécie qui je suis »
- ➛ « J'ai en moi les pouvoirs de réalisation de ce que je souhaite »
- ➛ « Je vais réussir ma vie dans tous les domaines »

Pensez à remplacer vos discours négatifs en positifs pour vous sentir mieux.

- ➛ "Je me sens nulle" = "je suis fière de moi"
- ➛ "Je n'y arriverai jamais" = "j'ai les capacités pour y arriver"

2/ Je m'installe confortablement, dans un endroit calme et agréable

3/ Je visualise

- ➛ Je me vois faire ce que je souhaite oser faire
- ➛ Je me vois à l'aise en toute circonstance
- ➛ Je me vois détendu dans les situations habituellement stressantes

4/ Utiliser l'autosuggestion positive.

- ➛ Je prononce à haute voix mon affirmation positive
- ➛ Je répète plusieurs fois de suite. Selon Coué : 20 fois de suite, à faire 2 à 3 fois par jour

Ma séance pour reprogrammer ma confiance en moi

1/ Imaginez le mot « confiance », confiance en vous, confiance en vos capacités. Laissez venir à vous les images, les sensations que vous évoquent ce mot : images rassurantes, sensations positives… Prenez conscience en vos capacités.

- ➛ Inspirez
- ➛ Puis retenez votre respiration et inscrivez le mot « confiance » dans votre tête
- ➛ Soufflez doucement pour diffuser la confiance en vous
- ➛ Reprenez une respiration naturelle

2/ Accueillez ces sensations positives. Prenez conscience de votre corps en confiance.

© Millescence – Tous droits réservés

3/ Pour renforcer ce sentiment, vous affirmez mentalement « j'ai confiance en moi ».

- ➛ Appréciez en vous toute la force de ces mots
- ➛ Répétez encore une fois « j'ai confiance en moi »
- ➛ Répétez plusieurs fois cette phrase dans votre tête
- ➛ Diffusez ces mots, ce sentiment à chaque respiration
- ➛ Prenez conscience de cet état de confiance

4/ Maintenant, vous programmez le maintien de ce mot, de cette affirmation…

- ➛ Affirmez dans votre tête « j'ai confiance en moi pour le restant de la journée »
- ➛ Répétez plusieurs fois cette affirmation
- ➛ Diffusez cette sensation à chaque respiration
- ➛ Continuez à votre rythme
- ➛ Prenez conscience du maintien de cette sensation
- ➛ Intégrez cet état de confiance

Mon conseil

Booster sa confiance en soi avec l'aromathérapie

Une astuce pour ressentir plus de confiance en soi : l'huile essentielle de Laurier Noble* !

Appliquez une goutte dans le creux des poignets le matin (posologie pour adulte). Puis prenez une posture de méditation (Vous n'êtes pas obligés de vous mettre en position du lotus. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise les pieds au sol et le dos droit) et respirez la diffusion des huiles essentielles durant 2 min les yeux fermés.

Pour renforcer l'action de votre méditation, accueillez sans jugement ni apriori les ressentis. Et répéter plusieurs fois les mots courage et confiance, ou l'affirmation «j'ai confiance en moi, je sens le courage se diffuser en moi».

Ressentez profondément en vous ces mots en vous visualisant avec plus de courage pour atteindre votre objectif et/ou avec plus de confiance pour vous affirmer.

*Les huiles essentielles s'utilisent avec précautions. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de les utiliser. Déconseillé pour les femmes enceintes.

© Millescence – Tous droits réservés

Je me reconnecte à moi

⋙ Les conseils de Nathalie ⋘

Je découvre les fleurs de Bach

Mis au point dans les années 1930 par un célèbre médecin homéopathe britannique, Edward Bach, les élixirs floraux, plus communément appelés FLEURS DE BACH, sont des traitements naturels qui permettent de **traiter les états émotionnels négatifs qui affectent notre vie quotidienne**.

Elles ne produisent pas d'effets secondaires et sont compatibles avec les autres formes de thérapie. Leur prise permet de renouer avec nos forces, nos qualités et de retrouver joie de vivre, confiance et paix intérieure...

******

Comment sont préparés les élixirs floraux ?

Les Fleurs de Bach sont des extraits de plantes et d'arbres poussant à l'état sauvage, spécialement préparés par des procédés analogues à ceux de l'homéopathie : macération solaire ou ébullition, dynamisation et dilution. Les élixirs se présentent traditionnellement sous forme de petits flacons. On en trouve aussi en spray et en granules.

Les Fleurs de Bach s'adressent à toute la famille, à tous les âges de la vie : Enfants, adultes et seniors.

© Millescence – Tous droits réservés

Exemples d'utilisation

Traitement aigu de situations de stress psychique et de crises de vie.

Conflits relationnels - Problèmes éducatifs et scolaires - Perte d'emploi - Crise de milieu de vie - Séparation...

Pour aider à passer une étape importante, un changement.

Grossesse – Examens – Déménagement - Puberté...

En traitement d'accompagnement de maladies aigües et chroniques.

En complément du traitement médical : Troubles du sommeil- Problèmes de peau - Suite d'opérations...

Pour aider à gérer les émotions négatives, retrouver ses qualités, sa joie de vivre

Jalousie – Colère – Angoisses - Découragement

En accompagnement d'une démarche de connaissance de soi.

Développement personnel

Je choisis ma fleur de Bach

Il y a 38 quintessences de Bach originales. La plus connue est « Rescue », le remède d'urgence pour les états de choc ou le stress aigu. Les autres élixirs sont classés en 7 groupes d'attitudes négatives :

- peur, insécurité
- doute, incertitude
- manque d'intérêt pour le présent et la réalité
- solitude, isolement
- hypersensibilité aux influences et aux idées d'autrui
- découragement, désespoir
- préoccupation excessive du bien-être d'autrui

© Millescence – Tous droits réservés

Il existe de nombreux sites internet qui proposent des tests en ligne ou des mélanges tout prêts. Cependant, pour choisir la ou les Fleurs qui vous apporteront une aide véritable, l'important est de bien définir quelles émotions vous ressentez, quels sont vos états d'âme du moment.

Quatre questions pour vous aider :

- Quels sont mes sentiments actuellement ?
- Qu'est-ce que je veux modifier, quel but je veux atteindre ?
- Quelles sont les réactions négatives qui me bloquent pour atteindre ce but ?
- Quelle est la qualité que je voudrais développer en premier ?

Mes recettes

Emotions négatives → **Potentiel positif**

J'ai toujours peur pour mes enfants, je me sens coupable et en réalité je manque de confiance en moi.

Je suis à l'écoute des soucis des autres mais sans les vivre à leur place, et je leur envoie des pensées positives (Red Chestnut), je m'accepte et je m'apprécie telle que je suis (Pine), je m'appuie sur mes points forts et je suis déterminée (Larch).

Emotions négatives → **Potentiel positif**

Je n'arrive pas à me concentrer, j'ai toujours mille pensées en tête, le matin je suis découragée d'avance par cette journée qui m'attend, je remets souvent au lendemain, je me sens extrêmement fatiguée.

Mon conseil

S'entourer

Echangez pour mieux identifier les points bloquants ! C'est en se confiant aux autres sur nos ressentis et émotions que nous arrivons à identifier nos points bloquants.

Un naturopathe ou un conseiller en Fleurs de Bach peut vous aider dans cette démarche pour déterminer les élixirs floraux du Dr Bach et élaborer un mélange personnalisé en fonction de vos besoins.

© Millescence – Tous droits réservés

➛➛➛ Comptabilisez vos points ➛➛➛

Chaque message contraignant correspond à 6 questions

- ➛➛➛ Fais plaisir (Questions 1 / 7 / 11 /17 / 23 /28)
- ➛➛➛ Sois fort (Questions 5 / 10 / 13 / 16 / 21 / 26)
- ➛➛➛ Sois parfait (Questions 2 / 6 / 15 / 18 / 25 / 29)
- ➛➛➛ Dépêche-toi (Questions 4 / 9 / 14 / 20 / 24 / 27)
- ➛➛➛ Fais des efforts (Questions 3 / 8 / 12 / 19 / 22 / 30)

Comptabilisez vos points pour chaque message contraignant

- ➛➛➛ Cela ne me ressemble pas du tout = 0 point
- ➛➛➛ C'est rarement moi = 1 point
- ➛➛➛ C'est parfois moi = 2 points
- ➛➛➛ C'est souvent moi = 4 points
- ➛➛➛ C'est tout à fait moi = 4 points

Score global

Plus vous serez proche de 24 (le chiffre maximum), plus vos messages contraignants alourdissent votre quotidien. Repérez les 2 messages contraignants qui vous façonnent. Puis reportez-vous à la fin de la partie pour découvrir comment les contrebalancer.

© Millescence – Tous droits réservés

Ce n'est pas fini !

Nous espérons que vous avez pris beaucoup de plaisir à passer ces 3 semaines avec nous ! ☺ Nous vous invitons à poursuivre votre programme pour les semaines à venir car le bien-être est un exercice quotidien.

Nous restons à votre écoute pour toutes questions :

Ambre Marsili

Naturopathe certifiée herboriste, Ambre consulte sur Lillers au sein de son cabinet et est également accompagnante du Féminin « Moon Mother ». Ambre anime régulièrement des atelier-conférences autour de la Naturopathie, de la Phytothérapie et du Féminin Sacré, mais propose aussi des initiations à l'herboristerie traditionnelle et holistique ainsi que des soins énergétiques avec les plantes et les sons.

CONTACTER AMBRE

Aude Gelli

Sophrologue, aromatologue et formatrice, Aude souhaite mettre à disposition ses outils pour être mieux au quotidien et permettre de développer son potentiel. Elle anime des ateliers, des conférences et des formations dans l'arrageois.

CONTACTER AUDE

© Millescence – Tous droits réservés

Delphine Bourteel

Praticienne en réflexologie plantaire, massage ayurvédique et soins énergétiques en métropole lilloise, Delphine permet au corps de fonctionner au maximum de ses capacités, en rétablissant la circulation optimale de l'énergie. Delphine adore cuisiner des plats avec des produits de saison, locaux et de préférence bio.

CONTACTER DELPHINE

Marion Wattez

Docteur en pharmacie, Marion travaille en officine depuis 17 ans et est passionnée par les huiles essentielles qu'elle conseille quotidiennement à l'officine. Proposer une alternative naturelle à l'allopathie en conseil est désormais une de ses priorités. Son approche médicale et sa connaissance chimique des huiles essentielles apportent un regard scientifique sur l'aromathérapie.

CONTACTER MARION

Mélinda Bellaredj

Spécialisée en sophrologie, Mélinda aide ses patients à se redécouvrir et révéler le meilleur d'eux-mêmes pour faire émerger confiance, sérénité et Amour. Elle initie à la pratique de la Sophrologie et à la pleine conscience pour gagner en mieux-être, sérénité et confiance.

CONTACTER MELINDA

Nathalie Wheatley

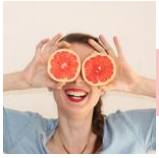
Naturopathe, formée à l'Institut Euronature de Lille, école affiliée FENAHMAN, Nathalie s'intéresse depuis plus de 20 ans à la santé au naturel. Nathalie nous accompagne vers un mode de vie plus sain à travers la naturopathie (alimentation, cures détox…) et les Fleurs de Bach.

CONTACTER NATHALIE

© Millescence – Tous droits réservés

Sandrine Mille

Fondatrice de Millescence (bijoux aux huiles essentielles) et aromatologue, Sandrine est une amoureuse des médecines douces et du développement personnel. Sandrine a créé cette communauté de femmes thérapeutes des Hauts-de-France pour vous transmettre les clefs d'un chemin vers le mieux-être.



CONTACTER SANDRINE

Sarah Stulzaft

Diplômée en naturopathie vitaliste, nutritionniste et certifiée en harmonisation sonore et énergétique, Sarah accompagne sur le chemin de la (re)connaissance de la nature en soi. Elle propose des soins sonores, des consultations, des initiations à l'alimentation consciente, aux alimentations alternatives, aux plantes, à la naturo-énergétique et des voyages sensoriels individuels mais aussi collectifs en compagnie de Nicolas, son associé.

CONTACTER SARAH

© Millescence – Tous droits réservés

10€ OFFERT
à valoir sur une séance de réflexologie ou de massage au sein du cabinet de Delphine.

-10€
Réflexologie et massages
PRENDRE CONTACT

10% de REDUCTION
sur le bijou anti-stress aux huiles essentielles de votre choix avec le **code EBOOK**.

-10%
bijoux aux huiles essentielles
DECOUVRIR LES BIJOUX

10€ OFFERT
à valoir sur une séance de sophrologie au sein du cabinet de Mélinda.

-10€
sophrologie
PRENDRE CONTACT

5% de REDUCTION
sur les tisanes d'Ambre.

-5%
tisanes
PRENDRE CONTACT

10% de REDUCTION
sur une séance de LaHoChi ou de soin sonore au sein du cabinet de Sarah.

-10%
LaHoChi et soin sonore
PRENDRE CONTACT

© Millescence – Tous droits réservés

Prenez soin de vous !

Avec tout notre amour

Ambre, Aude, Delphine, Marion,

Mélinda, Nathalie, Sandrine, Sarah.

© Millescence – Tous droits réservés