

NEWSLETTER REVENIR À SOI • GUIDE OFFERT

Revenir à soi

5 pratiques douces pour apaiser ton système nerveux et retrouver
un sentiment de sécurité

NABILA MECHAIRI

Psychothérapeute • Praticienne EFT & Reiki

Sommaire

01	Bienvenue dans cet espace	03
02	Quand ton corps reste en mode survie	04
03	Observer ton état, sans te juger	05
04	Quelle pratique choisir ?	06
05	Revenir à l'ici et maintenant	07
06	Respirer sans forcer	08
07	Pratiquer le câlin papillon	09
08	Relâcher l'énergie accumulée	10
09	Mon rituel de 5 minutes	11
10	Pour continuer ce chemin	12

UNE INVITATION

Parcours ce guide dans l'ordre ou choisis directement la pratique qui correspond le mieux à ton état du moment.

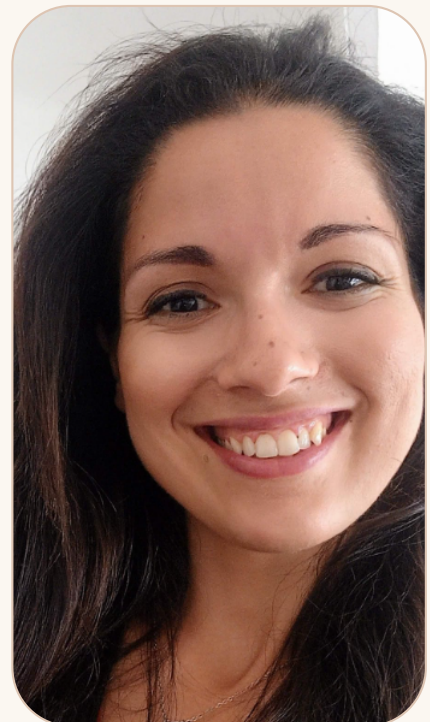
BIENVENUE

Bienvenue dans cet espace

Si tu as ouvert ce guide, c'est peut-être parce que tu te sens souvent tendue, en alerte ou submergée par tes pensées et tes émotions. Peut-être que tu comprends déjà beaucoup de choses sur toi, mais que ton corps semble continuer à réagir comme s'il devait rester sur ses gardes.

J'ai créé ce guide pour t'offrir un premier espace de reconnexion et d'apaisement. Tu y découvriras cinq pratiques simples pour mieux écouter ton corps et lui transmettre progressivement de nouveaux signaux de sécurité.

Il ne s'agit pas de forcer ton corps à se détendre ni de réussir parfaitement chaque exercice. Je t'invite à expérimenter, à observer ce qui te fait du bien et à avancer à ton propre rythme.



**Avec douceur,
Nabila**

Quand ton corps reste en mode survie

Ton système nerveux observe constamment ton environnement pour déterminer si tu es en sécurité. Lorsqu'il perçoit une menace - réelle, ancienne ou anticipée - il peut mobiliser des réponses de protection.



ALERTE

pensées rapides
cœur accéléré
tensions



FUITE / LUTTE

agitation
irritabilité
besoin d'agir



FIGEMENT

fatigue
déconnexion
repli

À RETENIR

Ces réactions ne sont pas des défauts. Elles sont des tentatives de protection. L'objectif n'est pas de les combattre, mais d'offrir au corps de nouvelles expériences de sécurité.

AVANT DE PRATIQUER

Observe ton état, sans te juger

Prends quelques secondes. Il n'y a rien à corriger immédiatement. Remarque simplement ce qui est présent aujourd'hui.

1 Comment est ma respiration ?

2 Où est-ce que je sens de la tension ?

3 Ai-je besoin de mouvement ou de calme ?

4 Qu'est-ce qui me ferait sentir 1 % plus en sécurité ?

MON CORPS A LE DROIT D'AVANCER À SON RYTHME

SELON TON ÉTAT

Quelle pratique choisir ?

Il n’y a pas une seule bonne pratique. Commence par observer ce qui est présent, puis choisis l’option la plus douce et la plus accessible pour toi.

CE QUE TU RESSENS	PRATIQUE	INTENTION
Pensées rapides ou agitation	Orientation	Revenir à l’ici et maintenant
Tension ou souffle court	Respiration	Ralentir sans forcer le souffle
Besoin de réconfort ou émotion intense	Câlin papillon	S’offrir un contact rassurant et rythmé
Trop-plein d’énergie	Mouvement	Permettre au corps de relâcher
Besoin de ralentir	Rituel d’intégration	Retrouver une ressource familière

IMPORTANT

Écoute toujours tes sensations. Si un exercice augmente ton inconfort, arrête-toi et reviens à quelque chose de familier. Ce guide ne remplace pas un accompagnement thérapeutique ou médical.

PRATIQUE 1

Revenir à l'ici et maintenant



ORIENTATION

- 1 Laisse ton regard parcourir lentement la pièce.
- 2 Nomme cinq choses que tu vois, sans les analyser.
- 3 Repère une couleur, une forme ou un objet agréable.
- 4 Observe ce qui change dans ton souffle ou dans ton corps.

LE SIGNAL ENVOYÉ AU CORPS

Je suis ici, maintenant. Je peux regarder autour de moi et repérer ce qui est suffisamment sûr.

PRATIQUE 2

Respirer sans forcer



RESPIRATION DOUCE

- 1 Installe-toi dans une position confortable, une main sur le cœur et l'autre sur le ventre.
- 2 Inspire naturellement par le nez pendant 3 temps.
- 3 Expire doucement pendant 4 ou 5 temps.
- 4 Répète 4 fois, puis reviens à ta respiration spontanée.

LE SIGNAL ENVOYÉ AU CORPS

Je peux ralentir progressivement. Si cette respiration est inconfortable, je reviens simplement à mon souffle naturel.

PRATIQUE 3

Le câlin papillon

Un geste d'auto-apaisement qui associe un contact sécurisant à de légers tapotements alternés.



CÂLIN PAPILLON

- 1 Croise les bras sur la poitrine et pose chaque main sur le haut du bras opposé.
- 2 Tapote doucement un côté puis l'autre, comme les ailes d'un papillon.
- 3 Garde un rythme lent et confortable, sans chercher à provoquer quoi que ce soit.
- 4 Après quelques instants, arrête-toi et observe ce qui a changé dans ton corps.

LE SIGNAL ENVOYÉ AU CORPS

Je peux m'offrir un contact rassurant et revenir progressivement vers davantage de sécurité.

PRATIQUE 4

Relâcher l'énergie accumulée



- 1 Debout, sens le contact de tes pieds avec le sol.
- 2 Secoue doucement les mains, les bras puis les jambes.
- 3 Laisse le mouvement rester petit et confortable.
- 4 Arrête-toi progressivement et ressens les appuis de ton corps.

LE SIGNAL ENVOYÉ AU CORPS

Mon corps peut mobiliser de l'énergie, puis retrouver peu à peu davantage de stabilité.

PRATIQUE 5

Mon rituel d'intégration

Cinq minutes pour ralentir, écouter ce qui est là et refermer ce moment avec douceur.



J'ÉCRIS ET J'INTÈGRE

JE M'ORIENTE

1 MIN

Je regarde doucement autour de moi et je repère trois éléments agréables.

JE RESPIRE

1 MIN

J'inspire naturellement et je laisse mon expiration s'allonger sans effort.

JE BOUGE

1 MIN

Je relâche les épaules, les mains et les jambes avec quelques mouvements doux.

JE ME RESSOURCE

1 MIN

Je choisis un son, une image, une odeur ou un contact qui me rassure.

J'INTÈGRE

1 MIN

J'écris quelques mots : ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je choisis maintenant.

5 MINUTES POUR REVENIR À MOI

POUR CONTINUER

Tu n'as pas à avancer sans soutien

Je suis Nabila Mechairi, psychothérapeute, praticienne EFT et Reiki, et créatrice du programme Harmonia. J'accompagne les adultes, les adolescents et les enfants confrontés à l'anxiété, au stress chronique, à l'hypersensibilité ou au sentiment de vivre constamment en mode survie. Je sais combien il peut être épuisant de comprendre ce que l'on vit sans parvenir à retrouver un véritable apaisement. C'est pourquoi mon approche relie la parole, les émotions et le corps : elle aide à mieux comprendre ses réactions, à retrouver un sentiment de sécurité intérieure et à avancer avec davantage de douceur. Chaque accompagnement se construit dans un cadre bienveillant, sécurisant et respectueux de ton histoire, de tes besoins et de ton rythme.



- Psychothérapie intégrative
- EFT et régulation émotionnelle
- Reiki
- Programme Harmonia

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrir mes accompagnements

Psychothérapie • EFT • Reiki • Harmonia

www.nabilamechairi.fr

Newsletter Revenir à soi • n.mechairi@gmail.com