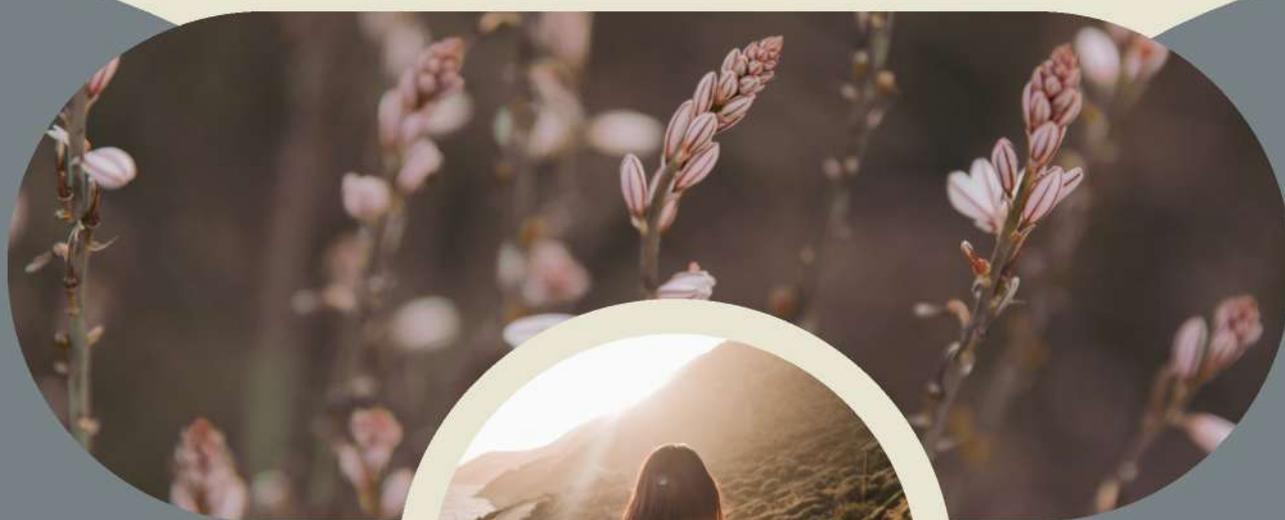


Revenir à soi

5 rituels pour réapprendre à habiter sa vie



Un guide doux pour les femmes qui veulent
ralentir, respirer, ressentir.

Lettre d'ouverture



À toi qui vis souvent à l'extérieur de toi-même...

Ce guide est un retour.

Un retour à ton souffle. À ton corps. À tes sensations.

À ce qui est vivant en toi.

Il ne demande pas beaucoup de temps. Juste de l'attention.

Et de la douceur.

Ce sont 5 rendez-vous intimes avec toi-même, à adapter, à apprivoiser.

Un pas après l'autre, pour revivre ta vie de l'intérieur.



Sommaire

Rituel 1 – Le souffle fondateur

4

Rituel 2 – Le toucher conscient

6

Rituel 3 – Le rituel du matin lent

8

Rituel 4 – L'objet d'ancrage

10

Rituel 5 – L'écriture intuitive

12



Rituel 1 – Le souffle fondateur

But : Réinitialiser ton système intérieur



Pourquoi ce rituel ?

Quand tout s'emballe, que le corps se tend et les pensées s'emmêlent, il reste un refuge immédiat : le souffle. Pont entre corps et esprit, il relie le tumulte extérieur à la paix intérieure.



Le rituel, pas à pas

Quand : au réveil, avant un rendez-vous, après une tension.
Posture : assise ou allongée, dos droit, corps relâché.
Ambiance : lieu calme, lumière douce, plaid ou coussin.



La respiration 4-7-8 : l'ancrage par le souffle

Inspire par le nez pendant 4 secondes
Retiens ton souffle pendant 7 secondes
Expire doucement par la bouche pendant 8 secondes
Recommence ce cycle 3 à 4 fois.



Ajout sensoriel : l'olfaction apaisante

Avant de commencer, respire une huile essentielle :

- Lavande vraie : apaise
- Encens : recentre
- Petit grain : relâche les tensions





Variante rapide

Pas le temps ? Pas de souci. Même 1 seul cycle (4-7-8) avec une inspiration olfactive peut créer un mini-reset dans ta journée.



Phrase d'ancrage (à murmurer ou penser doucement)

« **Je me reconnecte à mon essentiel.** »

Tu peux aussi choisir ton propre mot-clé : calme, recentrage, souffle, présence...



Intégration au quotidien

Colle une petite note sur ton miroir ou ton bureau avec « **Respire 4-7-8** »

Programme une alarme douce 2 fois par jour :

“**Pause souffle**”

Intègre ce rituel dans ta routine du soir pour favoriser un endormissement serein

**Et souviens-toi : ce n'est pas la durée qui compte, mais l'intention.
Même 5 minutes suffisent pour t'honorer avant de t'exposer au monde.**

Rituel 2 – Le toucher conscient

But : Revenir dans son corps avec amour



Pourquoi ce rituel ?

On habite souvent dans sa tête, rarement dans son corps. Et pourtant, c'est lui qui vit, qui ressent, qui encaisse, qui contient. Le toucher conscient est un acte de réconciliation. C'est un geste d'amour envers celle que tu es. Pas pour soigner, pas pour corriger. Juste pour être là, avec toi, dans la présence pleine.

L'Auto-massage des mains : le geste oublié qui fait tout

- Fais chauffer un peu d'huile végétale entre tes mains (quelques secondes entre les paumes)
- Commence par masser doucement la paume gauche, avec des mouvements circulaires
- Remonte lentement vers chaque doigt, un par un, avec attention
- Passe à la main droite, avec la même tendresse
- Termine en posant les deux mains l'une contre l'autre, en respirant profondément

Respire avec le geste. Ressens la chaleur, la texture, la lenteur. C'est ton moment.

Ajout sensoriel : huiles végétales sacrées

Rose musquée : régénérante, féminine, pleine de douceur

Sésame tiède : enveloppante, rassurante, ancestrale

Astuce : fais chauffer l'huile quelques secondes dans tes mains ou place le flacon au bain-marie pendant quelques instants pour un effet cocooning.



Ce que tu nourris dans ce rituel

- Ta proprioception (perception subtile du corps)
- Ton ancrage dans l'instant
- Ton système nerveux parasympathique (celui qui calme et répare)

Et plus profondément : ton lien à toi-même.



Phrase d'ancrage (à répéter ou à ressentir)

« **Mon corps est un refuge, pas un champ de bataille.** »

Dis-le doucement, comme on pose une couverture sur une épaule fatiguée.



Pour aller plus loin

Intègre ce rituel chaque soir pendant **7 jours**.

Associe-le à une musique que tu aimes ou à un mantra chuchoté.

Imagine que chaque massage libère une tension et invite la paix.

Tu peux faire ce rituel avec d'autres parties du corps : les bras, les pieds, le visage... L'important n'est pas la technique, mais la présence dans le toucher.

Rituel 3 – Le matin lent

But : Se choisir avant le monde

Pourquoi ce rituel ?

Le matin, tout commence.

Mais trop souvent, tout commence hors de nous : les notifications, les obligations, le tourbillon.

Et si tu inversais le mouvement ?

Ce rituel est une déclaration de souveraineté :

« Avant de répondre au monde, je me réponds à moi-même. »

Commencer lentement, c'est poser une intention.

C'est s'installer dans sa journée comme dans une maison que l'on aime.

C'est se choisir, avant de donner.



◇ 1. M comme Mouvement doux

But : remettre le corps en route en douceur, sans le bousculer.

Pratique 5 minutes de mouvements intuitifs, à ton rythme :

Étire-toi de tout ton long, baille si l'envie vient

Mobilise ta nuque, tes épaules, ton dos

Ou enchaîne quelques postures de yoga (chat-vache, enfant, chien tête en bas...)

Astuce : accompagne tes gestes de respirations profondes. Le souffle guide le mouvement.

◇ 2. M comme Mantra du jour

But : orienter ton mental vers un état intérieur choisi, plutôt que subi.

Choisis un mantra court, positif, inspirant.

Dis-le à voix haute ou intérieurement, en le sentant vibrer dans ton corps.

Quelques exemples :

« Je suis alignée avec ce qui est juste pour moi. »

« Je n'ai rien à prouver. »

« Je mérite de vivre dans la lenteur et la paix. »

« Je suis ma propre priorité. »

◇ 3. M comme Moment de silence

But : créer un espace vide, sacré, avant toute sollicitation.

Pendant 15 minutes, pas de téléphone, pas de musique...

Juste toi, ton souffle, peut-être une tisane chaude ou la lumière du jour.

Observe ce qui est là, sans intervenir. Respire. Ressens.

Ce silence est une respiration de l'âme.



Ce que ce rituel change...

- Tu ne subis plus ton réveil, tu le choisis.
- Tu rééduques ton système nerveux à la lenteur, au lieu de démarrer en stress.
- Tu t'honores, sans culpabilité.



Phrase d'ancrage :

« **Je commence la journée depuis l'intérieur.** »

Dis-la en plaçant ta main sur ton cœur.

C'est ton point de départ. Ton lieu d'habitation.



Pour ancrer ce rituel dans ton quotidien

Prépare toi la veille : choisis ton mantra, ton espace de mouvement, coupe les notifications. Crée un petit autel matinal avec une bougie, une pierre, un mot doux.

Active le mode avion au coucher et conserve le jusqu'à la fin de ton rituel.

**Et souviens-toi : ce n'est pas la durée qui compte, mais l'intention.
Même 5 minutes suffisent pour t'honorer avant de t'exposer au monde.**

Rituel 4 – L'objet d'ancrage

But : Garder un lien tangible avec soi dans le chaos quotidien



Pourquoi ce rituel ?

Les journées se remplissent, les sollicitations s'accumulent, et parfois, on se perd en chemin.

Ce rituel est une boussole silencieuse.

Un fil discret que tu tires quand tout semble t'éloigner de toi.



Un objet. Un geste. Une intention.

C'est tout.

Et pourtant, c'est immense. Car il suffit parfois d'un petit ancrage pour ne pas sombrer dans le tourbillon

Le rituel, pas à pas

Moment idéal : le matin, avant de sortir, ou juste après ton rituel de respiration.

Choisis un objet symbolique – pas au hasard, mais au ressenti.

Quelques idées :

Une pierre (naturelle, polie, brute)

Un bijou (bracelet, collier, bague)

Un galet ramassé en voyage

Une perle, une plume, un petit talisman...

Tiens-le dans tes mains, respire profondément 3 fois, et pose une intention :

« Aujourd'hui, je choisis la clarté / la légèreté / la présence / la patience... »

Glisse l'objet dans ta poche, ton sac ou garde-le sur ton bureau.

Chaque fois que tu le touches ou le regardes, rappelle-toi ton intention du matin.



Astuce cristalline : choisis ton allié vibratoire

Pierre

- Améthyste
- Quartz rose
- Obsidienne
- Labradorite
- Calcite bleue

Vibration principale

Clarté, intuition, calme mental

Douceur, amour de soi, réconfort

Protection, force intérieure, ancrage

Bouclier émotionnel, recentrage, lumière

Apaisement, communication authentique



Phrase d'ancrage :

« Je garde le fil de moi-même. »

Dis-la en tenant l'objet dans ta main comme un trésor discret, comme ta propre boussole.



Rituel 5 – L'écriture intuitive

But : Se déposer sur le papier pour mieux se comprendre



Pourquoi ce rituel ?

Ce que tu ne dis pas s'imprime.

Dans ton corps. Ton sommeil. Tes tensions.

L'écriture intuitive est une soupape sacrée. Un espace sans jugement, sans attente.

Une page blanche pour t'accueillir telle que tu es, sans filtre ni masque.

Le rituel, pas à pas

Moment idéal : le soir, juste avant de te coucher.

Matériel : un carnet qui te plaît, un stylo fluide, une lumière tamisée.

- Installe-toi confortablement, en silence
- Pose ton carnet sur tes genoux ou sur une table
- Respire profondément 3 fois
- Lance-toi dans l'écriture pendant 7 minutes, sans t'arrêter, sans te relire
- Écris comme tu parles, comme tu ressens, même si c'est confus, même si c'est vide

Quelques amorces si tu ne sais pas par où commencer

- Aujourd'hui, j'ai ressenti...
- Ce que j'ai gardé en moi...
- J'aimerais déposer...
- Ce que je n'ose pas dire mais que j'écris ici...

Ce rituel est une autorisation, pas une performance.

Ce que tu ressens mérite d'exister, même dans ses brouillons.



Ce que tu libères dans ce rituel

- Les non-dits
- La surcharge émotionnelle
- La confusion mentale
- Le besoin de contrôle

Et ce que tu invites : la clarté, l'acceptation, la lucidité douce.



Phrase d'ancrage :

« **Ce que je ressens mérite d'exister.** »

Murmure-la avant de refermer ton carnet.

Tu n'as rien à corriger. Tu as simplement déposé.





L'espace est en toi





Tu n'as pas besoin d'aller loin pour te retrouver.
Tu es là. Tu as toujours été là.



Ces rituels ne sont pas des obligations, mais des portes
d'entrée vers toi.

Ouvre-les quand tu veux. Rentre chez toi.

Envie d'aller plus loin ?

Découvre mes accompagnements bien-être sur mesure :

www.maelle-sophr-ose.fr



39, avenue Gallieni - 77590 Chartrettes



06 76 42 50 44



www.maelle-sophr-ose.fr



sophrologie@maelle-sophr-ose.fr



© Maëlle - Sophr'Ose - Tous droits réservés.

Dépôt INPI via enveloppe e-Soleau n° DSO2025016297

Ce contenu est protégé au titre du droit d'auteur.

Reproduction, diffusion ou modification interdites sans autorisation.

Usage strictement personnel. Merci de respecter cette création.