

7 micro-rituels pour t'apaiser au quotidien



ORCHIDÉE THÉRAPIE - ORCHIDÉE COACHING



La vie quotidienne peut parfois paraître dense, chargée, ou simplement « trop ».

Ces micro-rituels sont des petites pauses, simples et accessibles, que tu peux intégrer à n'importe quel moment.

Ils ne demandent ni matériel particulier, ni organisation... juste quelques instants de présence.

Prends ce qui te parle. Laisse le reste.

Et surtout, fais-le à ton rythme.

Audrey Orchidée

01

La respiration « espace intérieur » 30 secondes

Inspire par le nez.

Puis prends ton temps pour expirer en soufflant par la bouche.

Imagine que chaque souffle te libère un peu plus de ce qui t'opprime.

Très efficace pour calmer le système nerveux en quelques secondes.

Note : Tu peux ajouter à ce moment un roll-on aux huiles essentielles adapté à ta problématique, qui renforcera l'efficacité de tes respirations.



02

Le geste d'apaisement 20 secondes

Pose ta main sur ta poitrine ou sur ton ventre.

(tu peux même en mettre une sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre)

Laisse ta propre chaleur se diffuser, sens ta propre énergie t'apporter une sensation de sécurité.

Respire une fois ou deux.

Ton corps comprend ce signal comme : « Tu peux relâcher. »

Note : Tu peux ajouter une petite prière d'intention si tu le souhaites, que “quelqu'un (dieu, un ancêtre, une puissance supérieure, l'univers...) t'apporte son aide dans ce moment d'apaisement”





03

Le mini-reset sensoriel - 1 minute

Choisis un de tes sens et « revient à lui ».

Exemples :

- Tu peux choisir d'écouter une musique,
- De toucher un animal ou un objet doux,
- De respirer une odeur réconfortante.

Revenir vers ton corps va t'aider à te recentrer et réguler tes ressentis.

04 La pause

“Je fais de mon mieux”

20 secondes

Ferme les yeux et répète-toi :

“Même si en ce moment ça n'est pas facile ou même si j'ai l'impression de ne pas faire assez, je fais de mon mieux”

Puis répète-toi au moins 3 fois :

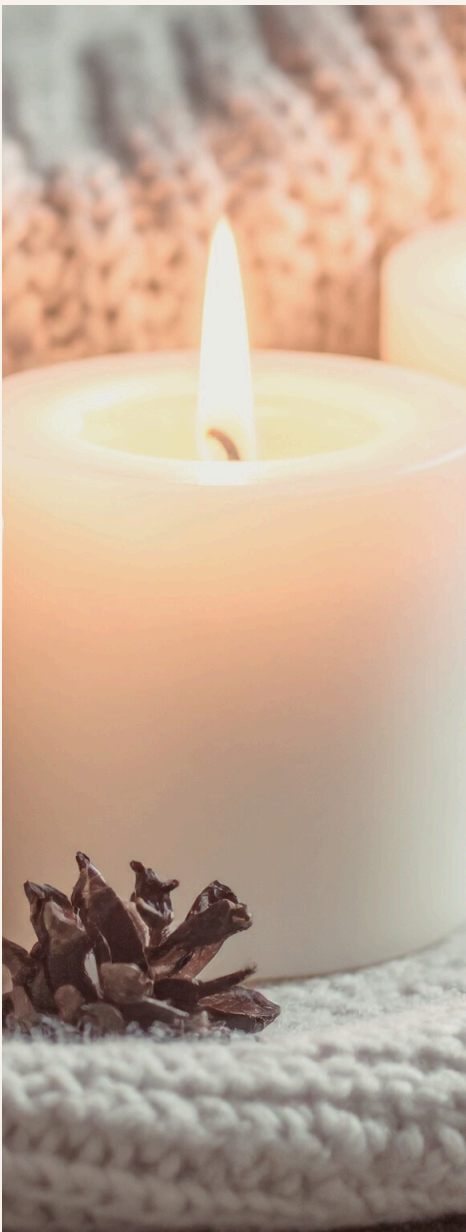
“Je fais de mon mieux”

Ce simple mantra t'aide à relâcher la pression interne que tu peux ressentir.



05

Mini-rituel lumière & détente 1 à 2 minutes



Allume une bougie, une petite lampe douce, une guirlande lumineuse ou regarde le soleil ou la lune.

Prends le temps de regarder la lumière un instant.

Puis respire.

A quoi d'agréable cette lumière te fait penser ?

Ce rituel apaise le mental car il te permet de te déconnecter de certaines pensées envahissantes.



06 Revenir à ton corps : le scan express 45 secondes

Prends le temps d'observer ce qui se passe dans ton corps. Commence par ta tête puis descends vers tes épaules, ta poitrine ou ton torse, ton ventre, tes jambes puis finis par les pieds.

Est-ce que tu ressens qu'un endroit de ton corps est tendu, comme trop rempli, agité ou vide ?

Prends note afin de pouvoir y prêter attention.

Peut-être que cet endroit à besoin de repos, d'un massage, de soins...

07

Le micro-rituel d'intention 30 secondes

Demande-toi :

« De quoi ai-je besoin maintenant pour aller un peu mieux ? »

Peut-être que c'est boire un verre d'eau.

Peut-être que c'est prendre l'air.

Peut-être que c'est s'éloigner d'un écran.

Même une mini-intention peut t'aider à améliorer la suite de ta journée.



Conclusion & prochains pas

Tu n'as pas besoin d'être toujours parfaitement zen ou aligné.

Mais tu peux, chaque jour, t'offrir quelques secondes de bien-être et de mieux-être.

Et petit à petit, ton corps et ton mental se réhabitueront à plus sérénité.



Et si tu désires aller plus loin,
je peux t'accompagner sur le
chemin. N'hésite pas à me
contacter en cliquant ci-
dessous :-)

[CONTACT](#)