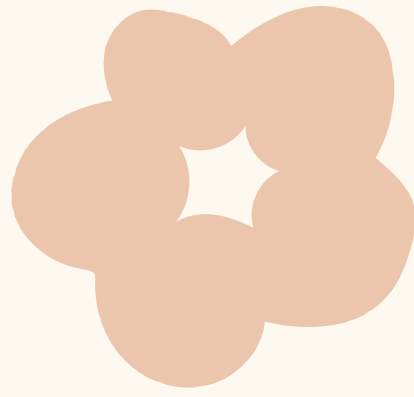




FOCUS ESSENTIELS



WEBINAIRE_ LIVRET

Comment sortir de l'épuisement sans tout plaquer ?

7 JOURS pour retrouver TON ÉNERGIE

Un programme doux et concret pour sortir de l'épuisement

Par Célia - Focus Essentiels





Chère toi,

Si tu lis ce livret, c'est que tu as fait le plus dur : reconnaître que tu es épuisée.

Bravo !

Vraiment. Car beaucoup de femmes continuent à tenir jusqu'au burnout complet.

Ce programme de 7 jours n'est pas magique. Il ne va pas tout résoudre.

Mais il va te permettre de reprendre 30% d'énergie en une semaine.

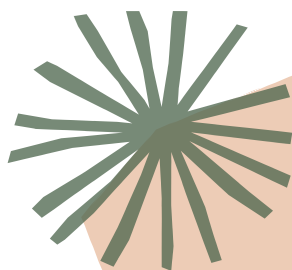
Comment ?

En changeant de petites choses concrètes. Sans révolution. Sans culpabilité.

Prête ?

C'est parti.

Célia





JOUR 1 : PAUSE MATINALE

Le problème : tu te lèves et tu enchaînes immédiatement : douche, petit-déj en speed, enfants, départ... Ton système nerveux est en alerte dès le réveil.

La solution : Demain matin, mets ton réveil 10 minutes plus tôt.

Utilise ces 10 minutes pour :

- Rester sous la couette et respirer calmement
- ou boire un thé/café en silence
- ou te poser face à la fenêtre pour regarder le jour se lever
- ou autre

Pas de téléphone. Pas de to-do list. Juste toi.

L'épuisement commence par un système nerveux en hypervigilance permanente.

Ton cerveau reptilien (celui de la survie) ne fait plus la différence entre :

- Un lion qui t'attaque
- Un email urgent de ton boss
- Le regard désapprobateur de ta belle-mère

Résultat ? Cortisol en continu. Adrénaline non-stop.

Ces 10 minutes matinales envoient un message à ton système nerveux :

"Je suis en sécurité. Je peux ralentir."



C'est une forme de reparentage : tu apprends à ton corps qu'il a le droit de se poser avant d'agir.

EXERCICE : La respiration du réveil sacré

(À faire quelques minutes si le coeur t'en dit)

1. Installe-toi confortablement (assise ou allongée)
2. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre
3. Inspire par le nez en 4 temps (gonfle le ventre d'abord, puis la poitrine)
4. Retiens ton souffle 4 temps
5. Expire par la bouche en 6 temps (dégonfle la poitrine, puis le ventre)
6. Pause 2 temps
7. Répète 5 fois

Note ici comment tu te sens après:

Quelle est la différence avec tes matins habituels ?

Est-ce que cela t'a fait du bien ?



JOUR 2 LE POWER DU "NON"

Dire non une fois

Le problème : Tu dis oui à tout. Par gentillesse. Par peur de décevoir.

Résultat : tu cours partout et tu n'as plus de temps pour toi.

La solution : Aujourd'hui, dis NON à une seule chose.

Exemples :

✗ "Désolée, je ne peux pas rester tard ce soir"

✗ "Non, je ne peux pas prendre cette tâche supplémentaire"

✗ "Pas ce soir pour le dîner chez belle-maman"

Formule magique : "Merci de penser à moi, mais je ne suis pas disponible pour ça en ce moment."

Quand tu dis toujours "oui", tu envoies un message à ton inconscient :

"Les besoins des autres passent avant les miens. Je ne compte pas."

Cette croyance s'est souvent construite dans l'enfance :

→ "Sois gentille"

→ "Ne fais pas d'histoires"

→ "Pense aux autres"

Dire "non", c'est réaffirmer tes limites.

C'est dire à l'univers : "Je suis importante. Mon énergie est précieuse."



En psychologie, on appelle ça restaurer son sentiment de valeur personnelle.

En spiritualité, c'est honorer ton temple (ton corps, ton énergie).

EXERCICE : La respiration du NON libérateur

(À faire AVANT de dire ton "non" si cela est possible et si tu dois puiser dans tes ressources)

1. Debout ou assise, les pieds bien ancrés au sol
2. Inspire profondément par le nez en 4 temps
3. Sur l'expiration, prononce à voix haute (ou intérieurement) : "NON"
4. Ressens la force de ce mot dans ton corps
5. Répète 3 fois en augmentant progressivement l'intensité

Visualisation : Imagine que chaque "NON" crée une bulle de protection dorée autour de toi. Cette bulle filtre les demandes : seules celles qui t'honorent peuvent entrer.

À quoi as-tu dit non aujourd'hui ?

Comment tu t'es sentie après ?



JOUR 3 : MICRO-PAUSE CORPS

Reconnecte-toi à ton corps

Le problème : Tu vis dans ta tête. Ton corps te parle (tensions, maux de tête, fatigue) mais tu ne l'écoutes plus.

La solution : Aujourd'hui, fais 3 micro-pauses corps de 2 minutes.

Exemples : → Étirements au bureau → 5 respirations profondes ventre

→ Marche 2 minutes dans le couloir → Massage des tempes

Mets 3 alarmes dans ton téléphone pour ne pas oublier.

L'épuisement crée une dissociation corps-esprit.

Tu es tellement concentrée sur les tâches mentales que tu déconnectes des signaux corporels :

→ Tu ne sens plus la faim

→ ou tu ignores les tensions musculaires

→ ou tu zappes les signaux de fatigue

Cette déconnexion est un mécanisme de survie : ton cerveau coupe les sensations désagréables pour continuer à fonctionner.

Le problème ? Ton corps finit par hurler (maladie, douleurs chroniques, burnout).

Se reconnecter à son corps, c'est ré-habiter son temple.

En médecine psychosomatique, on dit : "Le corps est la scène sur laquelle l'inconscient joue ses drames."





Écouter ton corps, c'est entendre ce que ton âme ne peut plus taire.

EXERCICE : Le scan corporel minute

(À faire lors d'une de tes 3 micro-pauses)

1. Ferme les yeux, assise ou debout
2. Porte ton attention sur ton front → Ressens les tensions ? Respire dans cette zone.
3. Descends à ta mâchoire → Est-elle serrée ? Relâche-la consciemment.
4. Épaules → Sont-elles remontées ? Laisse-les tomber.
5. Poitrine → Respire profondément. Imagine de l'espace qui se crée.
6. Ventre → Pose ta main dessus. Gonfle-le à l'inspiration.
7. Jambes et pieds → Sens leur connexion au sol. Tu es ancrée. En sécurité.

Durée totale : 2 minutes

Intention : *"Je réintègre mon corps. Je l'écoute. Je l'honore."*

Mes 3 micro-pauses aujourd'hui :

1. _____
2. _____
3. _____

Ce que j'ai ressenti :



JOUR 4 : COUPE LES VOLEURS D'ÉNERGIE

Identifie ce qui te vide

Le problème : Tu donnes ton énergie à des choses/personnes qui te vident.

La solution : Liste 3 voleurs d'énergie dans ta vie aujourd'hui.

Exemples : → Les infos en boucle le matin → La collègue qui se plaint sans cesse → Scroller Instagram avant de dormir → La réunion inutile du jeudi

En énergétique, on dit que chaque personne a un réservoir d'énergie vitale (le Qi en médecine chinoise, le Prana en yoga).

Certaines activités/personnes te rechargent. D'autres te vampirisent.

Quand tu es épuisée, tu n'as plus assez d'énergie pour filtrer. Tu absorbes TOUT : les émotions des autres, les infos anxiogènes, les obligations inutiles.

C'est comme avoir une passoire énergétique.

Identifier tes voleurs d'énergie, c'est restaurer tes frontières énergétiques.

En psychologie jungienne, on parle de projections : tu portes les ombres des autres parce que tu n'oses pas affirmer ta lumière.

Couper les voleurs d'énergie, c'est dire : "Je choisis consciemment ce que j'accueille dans mon champ."

EXERCICE : La respiration de protection énergétique

(À faire après avoir identifié tes voleurs d'énergie)

1. Assis ou debout, pieds bien ancrés
2. Inspire profondément par le nez



3. Visualise une lumière dorée qui descend du sommet de ton crâne
4. Cette lumière remplit tout ton corps
5. À l'expiration, elle s'étend autour de toi en bulle protectrice
6. Répète 5 fois

Sur chaque expiration, affirme intérieurement : *"Je protège mon énergie. Je choisis ce qui entre dans mon espace."*

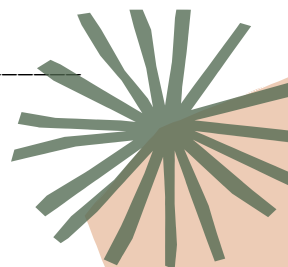
Visualisation complémentaire : Imagine tes voleurs d'énergie comme des fils qui te relient à eux. Sur l'expiration, visualise des ciseaux de lumière qui coupent ces fils avec amour.

Mes 3 voleurs d'énergie :

1. _____
2. _____
3. _____

Action : Choisis-en UN et coupe-le dès aujourd'hui.

Lequel j'ai coupé ? _____





JOUR 5 : PLAISIR NON-NÉGOCIABLE

Fais une chose QUE POUR TOI

Le problème : Tu passes tes journées à faire des choses pour les autres ou par obligation. Rien "juste pour toi".

La solution : Aujourd'hui, bloque 15 ou 30 minutes non-négociables pour une activité plaisir.

Exemples : → Lire ton livre → Prendre un bain → Appeler une copine → Dessiner, écrire, danser → Te balader sans but

Règle importante : c'est 100% improductif. Pas de "je range en même temps" ou "j'écoute un podcast pour apprendre".

Le plaisir n'est pas un luxe. C'est un besoin vital.

Quand tu te privas systématiquement de plaisir, ton cerveau interprète ça comme : "Je ne mérite pas de prendre soin de moi."

Cette croyance génère de la honte toxique (je ne suis pas assez bien) et du ressentiment (pourquoi tout le monde sauf moi ?).

En neurobiologie, le plaisir active la dopamine (hormone de la motivation) et l'ocytocine (hormone du lien).

Sans plaisir régulier = cerveau en mode survie = épuisement garanti.

Sur le plan spirituel, le plaisir est une célébration de la vie.

Quand tu te refuses le plaisir, tu dis à l'univers : *"Je ne suis pas digne de recevoir l'abondance de la vie."*





T'autoriser le plaisir, c'est honorer la joie qui t'habite. C'est te reconnecter à ton essence divine : tu es un être de lumière, pas une machine à produire.

EXERCICE : La respiration de la joie retrouvée

(À faire AVANT ton moment plaisir)

1. Assis confortablement, main sur le cœur
2. Inspire profondément en pensant à quelque chose qui te fait sourire (un souvenir heureux, un lieu que tu aimes, un être cher)
3. Sens la chaleur se diffuser dans ta poitrine
4. Expire lentement en souriant physiquement
5. Répète 5 fois

Mantra intérieur :

- À l'inspiration : *"Je mérite la joie"*
- À l'expiration : *"Je m'autorise le plaisir"*

Intention : Pendant ton activité plaisir, reste pleinement présente. Pas de culpabilité. Pas de pensées parasites. Juste savourer l'instant.

Mon plaisir aujourd'hui :

Comment je me sens après ?



JOUR 6 : COUCHER TÔT

Le problème : Tu te couchest tard parce que "c'est ton seul moment de liberté". Mais tu accumules une dette de sommeil énorme.

La solution : Ce soir, couche-toi 1h plus tôt que d'habitude.

Prépare-toi : ✓ Alarme "préparation dodo" 30min avant ✓ Éteins les écrans 20min avant ✓ Rituel apaisant : tisane, lecture, respiration

Ce qui se passe en toi

Le sommeil n'est pas une perte de temps. C'est là où la magie opère.

Pendant le sommeil : → Ton cerveau nettoie les toxines accumulées dans la journée
→ Ta mémoire se consolide → Tes émotions se régulent → Ton système immunitaire se renforce

Manquer de sommeil = cerveau en mode inflammatoire = épuisement chronique.

Sur le plan énergétique, le sommeil est le moment où tu te reconnectes à la Source.

En médecine traditionnelle chinoise, entre 23h et 1h du matin, c'est l'heure du foie : organe de la détoxification physique ET émotionnelle.

Si tu ne dors pas à cette heure, tu ne permets pas à ton corps d'évacuer les toxines émotionnelles (colère refoulée, frustrations, ressentiments).

Se coucher tôt, c'est offrir à ton âme l'espace pour se régénérer.

C'est aussi un acte de confiance envers la vie : *"Je peux lâcher prise. Le monde continuera de tourner sans moi quelques heures."*



EXERCICE : La respiration du lâcher-prise nocturne

(À faire dans ton lit, juste avant de dormir)

1. Allongée sur le dos, bras le long du corps
2. Inspire par le nez en 4 temps
3. Expire par la bouche en 8 temps (deux fois plus long)
4. Sur chaque expiration, visualise ton corps qui s'enfonce dans le matelas
5. Répète 10 fois

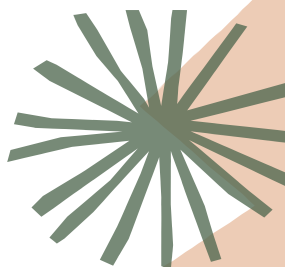
Visualisation guidée :

- Inspiration : imagine une lumière apaisante (bleu nuit, doré, violet) qui entre par le sommet de ton crâne
- Expiration : cette lumière descend dans tout ton corps et emmène avec elle les tensions, les soucis, les pensées de la journée qui s'évacuent par tes pieds

Affirmation finale : *"Je relâche cette journée. Je fais confiance au sommeil pour me réparer. Je suis en sécurité."*

 Heure de coucher habituelle : _____ Heure de coucher ce soir : _____

Demain matin, comment je me sens ?





JOUR 7 :BILAN & SUITE

Qu'est-ce qui change ?

En 7 jours, tu as planté 7 graines.

Certaines vont germer immédiatement. D'autres prendront des semaines.

Mais tu as initié un changement de paradigme :

AVANT : "Je n'ai pas le temps pour moi"

APRÈS : "Je CRÉE du temps pour moi"

AVANT : "Je dois tout gérer seule"

APRÈS : "Je peux demander de l'aide et poser mes limites"

AVANT : "Je suis épuisée et c'est normal"

APRÈS : "L'épuisement est un signal. Je peux choisir autrement."

Ce programme n'est pas une fin. C'est un début.

Tu as commencé à réveiller la partie de toi qui était endormie sous les obligations, les "il faut", les attentes des autres.

En psychologie, on appelle ça retrouver son Moi authentique.

En spiritualité, c'est se souvenir de qui tu es vraiment.



EXERCICE FINAL : Le rituel de gratitude & intention

(À faire aujourd'hui, à un moment calme)

PARTIE 1 : GRATITUDE (5 min)

1. Assis confortablement, main sur le cœur
2. Respire profondément 3 fois
3. Remercie ton corps pour avoir tenu toute cette semaine
4. Remercie-toi d'avoir fait ce chemin

Prononce à voix haute ou intérieurement :

"Merci à mon corps qui me porte chaque jour.

Merci à cette partie de moi qui a choisi de prendre soin d'elle.

Merci à la vie de m'offrir chaque jour une nouvelle chance de choisir autrement."

PARTIE 2 : ANCORAGE (5 min)

Sur une grande inspiration, visualise l'énergie retrouvée cette semaine comme une lumière dorée dans ton ventre.

Sur l'expiration, ancre cette lumière profondément en toi.

Affirme : *"Cette énergie m'appartient. Je choisis de la protéger. Je choisis de continuer à me nourrir."*



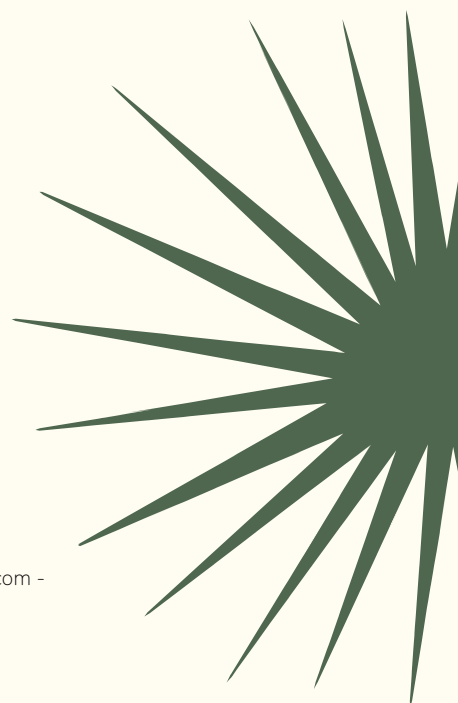
PARTIE 3 : INTENTION (5 min)

Pose-toi cette question :

"Parmi les 7 actions de cette semaine, laquelle a le plus résonné en moi ?"

Écris-la ci-dessous :

"Comment puis-je l'intégrer durablement dans ma vie ?"





Bravo, tu as tenu 7 jours!

Maintenant, fais le bilan :

Les 3 actions qui m'ont fait le plus de bien :

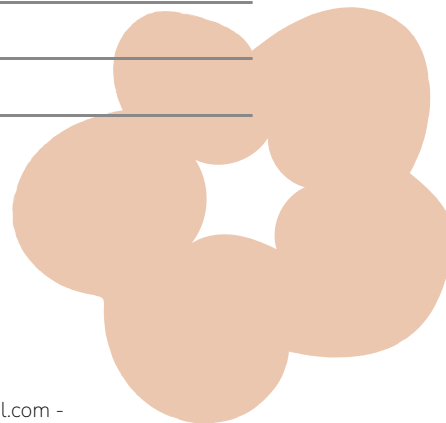
1. _____
2. _____
3. _____

Ce que je garde dans ma routine :

Mon niveau d'énergie avant / après (sur 10) : Avant : _____ / 10 Après : _____ / 10

La plus grande prise de conscience de cette semaine :

Ce que je veux me dire pour la suite :





ET MAINTENANT ?

🌱 La suite de ton voyage

Tu as fait le premier pas. Et c'est immense.

Mais 7 jours, ce n'est que le début.

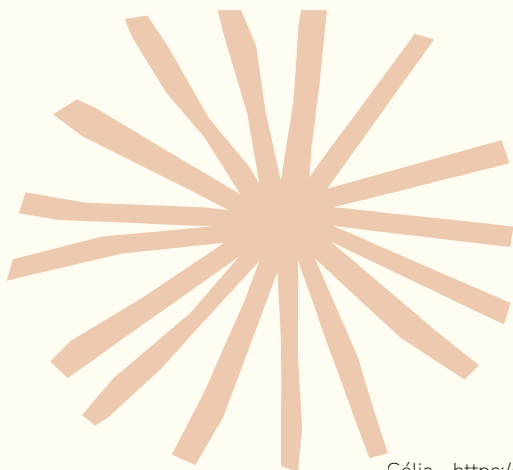
L'épuisement ne se règle pas en une semaine.

Il se démantèle couche par couche :

- Les croyances limitantes profondément ancrées
- Les schémas répétitifs
- La reconnexion à toi et à ce que tu veux vraiment
- La construction d'un équilibre durable

C'est un chemin.

Et tu n'es pas obligée de le faire seule.





Si tu veux aller plus loin ...

Mon parcours **"Voyage vers toi EXPRESS"**

Un accompagnement personnalisé sur 1 à 2 mois pour :

- ✓ Retrouver ton énergie vitale durablement
- ✓ Identifier les schémas qui t'épuisent
- ✓ Clarifier tes priorités et poser tes limites ✓

Construire un équilibre qui te ressemble

Ce qui est inclus :

- 5 séances individuelles d'1h
- Suivi personnalisé entre les séances à la demande (WhatsApp)
- Outils concrets : exercices, méditations, rituels
- Un espace bienveillant pour déposer ce qui est lourd

Investissement : 600€

Tu as besoin d'un accompagnement plus long ?

"Voyage vers toi - Approfondissement"

- 10 séances sur 3-5mois
- Pour une transformation en profondeur
 - Suivi personnalisé entre les séances à la demande (WhatsApp)
 - Outils concrets : exercices, méditations, rituels
 - Un espace bienveillant pour déposer ce qui est lourd

Investissement : 1200€

Offre spéciale participantes webinaire : - 15% valable jusqu'au 10 février



On en parle ensemble lors de ton diagnostic gratuit.

Par où commencer ?

Réserve un diagnostic gratuit de 30min

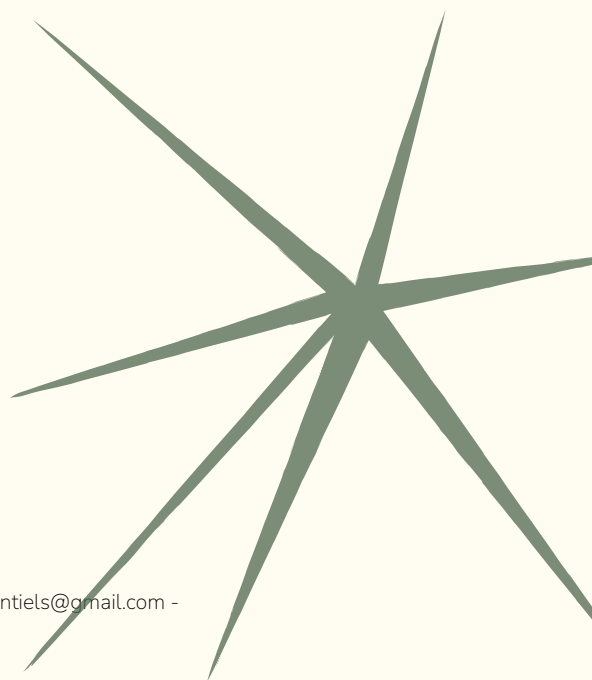
Pendant cet échange, on va :

- Faire le point sur où tu en es vraiment
- Identifier tes blocages principaux
- Voir ensemble si le parcours Renaissance est fait pour toi

Pas de pression. Juste un espace d'écoute et de clarté.

👉 Prends rendez-vous ici : [Agenda](#)

https://www.focusessentiels.fr/booking-calendar/faisons-connaissance-1?referral=service_list_widget





Un dernier mot

Chère toi,

Si tu as lu jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi sait que tu mérites mieux que l'épuisement.

Cette petite voix qui te murmure *"Il doit y avoir une autre façon" ?*

Elle a raison.

Il y a une vie où tu te réveilles avec de l'énergie. Une vie où tu poses tes limites sans culpabiliser. Une vie où tu honores tes besoins autant que ceux des autres.

Cette vie est possible.

Et elle commence maintenant.

Merci d'avoir fait ce chemin avec moi.

Avec tout mon soutien,

Célia 🌸

"Tu n'es pas faite pour survivre. Tu es faite pour rayonner."

