



LESPETITSPASDOUX

7 jours de douceur



*Un petit programme pour prendre soin de soi,
un pas à la fois.*

RESPIRATION

EFT

GRATITUDE

DOUCEUR

« Chaque vie, son rythme, son chemin. »



Bienvenue



Ce petit guide vous propose **un moment par jour, pendant sept jours**. Chaque jour, une pratique simple de 5 à 10 minutes, un petit défi et une question pour écrire quelques mots.

Comment l'utiliser

- Choisissez un moment calme : le matin au réveil, à la pause, ou le soir avant de dormir.
- Imprimez-le ou gardez-le sur votre téléphone, et notez vos réponses dans un carnet.
- Notez votre ressenti de 0 à 10 : il ne s'agit pas d'une note, juste d'un repère.

Chacun son rythme ♥

Chaque personne est différente. Si une journée vous plaît, restez-y plus longtemps. Si vous sautez un jour, ce n'est pas grave : reprenez simplement là où vous en étiez.

Ce guide propose des pratiques de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical ou psychologique. Si une pratique vous met mal à l'aise, arrêtez-la. En cas de détresse, parlez-en à une personne de confiance ou à un professionnel ; en Belgique, le Centre de Prévention du Suicide est joignable gratuitement au 0800 32 123, et le 112 en cas d'urgence.

1

JOUR 1

Je me pose

Aujourd'hui, on commence tout doucement : juste quelques minutes pour respirer et se retrouver.

La respiration 4 – 6

1. Installez-vous confortablement, les pieds au sol.
2. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
3. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
4. Recommencez pendant 2 à 3 minutes, sans forcer.

Si le rythme ne vous convient pas, revenez simplement à votre respiration naturelle.

Mon petit défi

Prendre 3 respirations lentes avant chaque repas.

Qu'est-ce qui me ferait du bien aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti du jour :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

JOUR 2

Je découvre les points

L'EFT associe une phrase et de légers tapotements. Aujourd'hui, on fait connaissance avec les points, tout simplement.



Ma première ronde

Tapotez le **point karaté** (9) en disant trois fois :

« Même si je ne sais pas encore très bien où j'en suis, je m'accepte profondément et complètement. »

Puis tapotez chaque point de 1 à 8, 5 à 7 fois, en disant :

« Ce que je ressens en ce moment... Je l'accueille... Je respire... Je m'accorde ce moment... »

Mon petit défi

Refaire cette ronde une fois dans la journée, à un moment calme.

Comment je me sens après ma ronde ?

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti du jour : (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

3

JOUR 3

Je relâche mon corps

Le corps garde souvent les tensions de la journée. Aujourd'hui, on lui offre un peu de douceur.

Trois gestes de 30 secondes

- **Les épaules** : montez-les doucement vers les oreilles, puis laissez-les retomber. Trois fois.
- **La mâchoire** : laissez un petit espace entre les dents, détendez les joues et le front.
- **Les mains** : serrez doucement les poings trois secondes, puis ouvrez grand les mains.

Mon petit défi

Faire 3 petites pauses « épaules – mâchoire – mains » dans la journée.

Où est-ce que je sens le plus de tensions ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti du jour :

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

4

JOUR 4

Je remarque le beau

Notre attention va souvent vers ce qui ne va pas. Aujourd'hui, on lui apprend à remarquer les petites choses qui font du bien.

Mes trois douceurs du jour

Un sourire, une lumière, une odeur de café, un message... Notez trois petites choses agréables, même minuscules.

1.

2.

3.

Mon petit défi

Dire merci à quelqu'un, pour une petite chose.

Qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui ?

.....

.....

.....

Mon ressenti du jour :

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

J'apaise une pensée

Il y a des pensées qui tournent en boucle. Aujourd'hui, on les accueille avec une ronde EFT tout en douceur.

Ma ronde « pensée qui tourne »

Point karaté, trois fois :

« Même si cette pensée tourne dans ma tête, je m'accepte profondément et complètement. »

1 · Sommet de la tête	Cette pensée qui revient.
2 · Début du sourcil	Elle prend beaucoup de place.
3 · Coin de l'œil	Je la remarque, sans la juger.
4 · Sous l'œil	Elle essaie peut-être de me protéger.
5 · Sous le nez	Je n'ai pas à tout résoudre maintenant.
6 · Menton	Je peux la poser un instant.
7 · Clavicule	Je reviens à mon souffle.
8 · Sous le bras	Je laisse un peu d'espace au calme.

Mon petit défi

Écrire la pensée sur un papier, puis le plier et le ranger : elle peut attendre.

Quelle pensée ai-je accueillie aujourd'hui ?

Mon ressenti du jour :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

JOUR 6

Je me parle avec douceur

Nous nous parlons parfois plus durement qu'à n'importe qui.
Aujourd'hui, on essaie de changer un peu de ton.

Ce que je me dis... et ce que je dirais à quelqu'un que j'aime

Ce que je me dis

Ce que je dirais à une personne que j'aime

Exemple : « Je suis nulle, j'ai encore oublié » devient « Tu as beaucoup de choses en tête, ce n'est pas grave. »

Mon petit défi

Se faire un vrai compliment, à voix haute, devant le miroir.

Quelle phrase douce ai-je envie de garder ?

Mon ressenti du jour :

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

7

JOUR 7

Je célèbre mon chemin

Sept jours, sept petits pas. Aujourd'hui, on regarde le chemin parcouru, avec fierté et douceur.

Mon bilan de la semaine

Ce qui m'a fait le plus de bien :

.....

.....

Ce que j'ai envie de garder dans mon quotidien :

.....

.....

Un petit rituel du soir

Ce soir, avant de dormir : trois respirations lentes, une douceur du jour, et un merci à vous-même pour ces sept jours.

Mon petit défi

Choisir UN petit geste de cette semaine et le garder pour les prochains jours.

Comment je me sens en terminant ces 7 jours ?

.....

.....

Mon ressenti du jour :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ET MAINTENANT ?

Pour continuer en douceur



48 séances EFT gratuites

Sur le site [lespetitspasdoux](https://lespetitspasdoux.com) : le travail, le sommeil, les peurs, les émotions, la confiance, les douleurs...

L'appli SOS douceur

Un tapotement EFT express, une respiration guidée ou une astuce minute, à garder sur votre téléphone.

Le mur des douceurs

Laissez un petit mot sur le site pour raconter votre semaine : il réchauffera peut-être le cœur de quelqu'un d'autre.

Merci d'avoir pris ces sept moments pour vous.

Chaque petit pas compte.

Avec douceur,

Karin

[lespetitspasdoux](https://lespetitspasdoux.com)

