

RITUEL C.A.L.M.E

3 minutes par jour pour apaiser votre système nerveux
et réduire votre stress en 21 jours

Dr Sarah Dumont

Docteure en Psychologie Clinique

Chère Maman,

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez pris la décision la plus importante : celle de ne plus survivre, mais de **revivre**.

Je sais que vous vous réveillez déjà fatiguée. Je sais que vous pensez à tout, tout le temps. Je sais que le soir, vous vous effondrez sans avoir eu une seule minute pour vous.

Ce guide n'est pas un énième ouvrage de développement personnel qui va vous culpabiliser. C'est un **outil neurologique simple** : 3 minutes par jour pour désactiver l'alarme qui tourne en boucle dans votre tête.

Dans 21 jours, vous ne serez pas une mère parfaite. Mais vous serez une mère qui **respire à nouveau**.

— *Dr Sarah Dumont*

L'échelle de stress C.A.L.M.E

Cette échelle combine quatre indicateurs mesurables : physiques, émotionnels, comportementaux et relationnels.

NIVEAU	PHYSIQUE	ÉMOTIONNEL	COMPORTEMENTAL
8-10	Boule au ventre permanente • Tensions épaules/nuque • Sommeil < 6h • Réveils fréquents	Pensées en boucle dès le réveil • Irritabilité constante • Envie de pleurer sans raison	Crie sur les enfants puis culpabilité • Oublis importants • Scroll compulsif le soir
5-7	Tensions occasionnelles • Fatigue persistante • Sommeil 6-7h interrompu	Inquiétude fréquente • Difficulté à lâcher prise • Impatience régulière	Monte dans les tours facilement • Difficultés à profiter • Sensation de courir
2-4	Fatigue normale en fin de journée • Corps détendu • Sommeil 7-8h	Préoccupations gérables • Capacité à relativiser • Moments de légèreté	Gère les imprévus calmement • Moments de pause • Rit avec ses enfants

COMMENT MESURER VOTRE STRESS

Matin (au réveil) : Notez votre niveau selon les critères ci-dessus.

Soir (avant de dormir) : Re-notez votre niveau après le rituel.

Fin de semaine : Calculez votre moyenne hebdomadaire.

Objectif : descendre de 2 à 4 points en 21 jours

Identifiez votre profil de stress

Cochez les affirmations qui vous correspondent et encerclez votre profil dominant.

PROFIL A – INSOMNIE

- ☐ Je mets plus d'une heure à m'endormir
- ☐ Mon cerveau tourne en boucle le soir
- ☐ Je repense à ma journée et à mes erreurs
- ☐ Je rumine ma liste de tâches du lendemain
- ☐ Je me couche épuisée mais je ne dors pas

PROFIL B – RÉVEILS NOCTURNES

- ☐ Je m'endors vite mais me réveille entre 2h et 4h
- ☐ Mes réveils s'accompagnent d'angoisse diffuse
- ☐ Je pense immédiatement aux problèmes en me réveillant
- ☐ Je mets 30 minutes à 2 heures à me rendormir
- ☐ Je me réveille avec le cœur qui bat vite

PROFIL C – IRRITABILITÉ

- ☐ J'explose sur mes enfants pour des broutilles
- ☐ Je suis impatiente avec mon entourage
- ☐ Je me sens sur les nerfs toute la journée
- ☐ Je pleure de culpabilité après avoir crié
- ☐ J'ai envie de tout abandonner

Pourquoi cela fonctionne

LE NERF VAGUE : VOTRE FREIN PHYSIOLOGIQUE



LES TROIS PILIERS NEUROSCIENTIFIQUES

- **Respiration prolongée**

Stimule le nerf vague et diminue le cortisol en 90 secondes. L'expiration longue envoie un signal de sécurité au cerveau.

- **Ancrage corporel**

Arrête les pensées en boucle en ramenant l'attention sur les sensations physiques présentes, pas sur les soucis futurs.

- **Exutoire émotionnel**

Vide la charge émotionnelle accumulée pour empêcher le débordement du lendemain et restaurer l'équilibre.

L'échelle de stress C.A.L.M.E

Cette échelle combine quatre indicateurs mesurables : physiques, émotionnels, comportementaux et relationnels.

NIVEAU	PHYSIQUE	ÉMOTIONNEL	COMPORTEMENTAL
8-10	Boule au ventre permanente • Tensions épaules/nuque • Sommeil < 6h • Réveils fréquents	Pensées en boucle dès le réveil • Irritabilité constante • Envie de pleurer sans raison	Crie sur les enfants puis culpabilité • Oublis importants • Scroll compulsif le soir
5-7	Tensions occasionnelles • Fatigue persistante • Sommeil 6-7h interrompu	Inquiétude fréquente • Difficulté à lâcher prise • Impatience régulière	Monte dans les tours facilement • Difficultés à profiter • Sensation de courir
2-4	Fatigue normale en fin de journée • Corps détendu • Sommeil 7-8h	Préoccupations gérables • Capacité à relativiser • Moments de légèreté	Gère les imprévus calmement • Moments de pause • Rit avec ses enfants

COMMENT MESURER VOTRE STRESS

Matin (au réveil) : Notez votre niveau selon les critères ci-dessus.

Soir (avant de dormir) : Re-notez votre niveau après le rituel.

Fin de semaine : Calculez votre moyenne hebdomadaire.

Objectif : descendre de 2 à 4 points en 21 jours

Identifiez votre profil de stress

Cochez les affirmations qui vous correspondent et encerclez votre profil dominant.

PROFIL A – INSOMNIE

- ☐ Je mets plus d'une heure à m'endormir
- ☐ Mon cerveau tourne en boucle le soir
- ☐ Je repense à ma journée et à mes erreurs
- ☐ Je rumine ma liste de tâches du lendemain
- ☐ Je me couche épuisée mais je ne dors pas

PROFIL B – RÉVEILS NOCTURNES

- ☐ Je m'endors vite mais me réveille entre 2h et 4h
- ☐ Mes réveils s'accompagnent d'angoisse diffuse
- ☐ Je pense immédiatement aux problèmes en me réveillant
- ☐ Je mets 30 minutes à 2 heures à me rendormir
- ☐ Je me réveille avec le cœur qui bat vite

PROFIL C – IRRITABILITÉ

- ☐ J'explose sur mes enfants pour des broutilles
- ☐ Je suis impatiente avec mon entourage
- ☐ Je me sens sur les nerfs toute la journée
- ☐ Je pleure de culpabilité après avoir crié
- ☐ J'ai envie de tout abandonner

Pourquoi cela fonctionne

LE NERF VAGUE : VOTRE FREIN PHYSIOLOGIQUE



LES TROIS PILIERS NEUROSCIENTIFIQUES

- **Respiration prolongée**

Stimule le nerf vague et diminue le cortisol en 90 secondes. L'expiration longue envoie un signal de sécurité au cerveau.

- **Ancrage corporel**

Arrête les pensées en boucle en ramenant l'attention sur les sensations physiques présentes, pas sur les soucis futurs.

- **Exutoire émotionnel**

Vide la charge émotionnelle accumulée pour empêcher le débordement du lendemain et restaurer l'équilibre.

Semaine 1 — Réveil Doux

- Objectif :** Ne plus démarrer en mode panique
- Quand :** Au réveil, avant de toucher votre téléphone
- Durée :** 3 minutes • Jours 1 à 7

LE RITUEL

1 • Respiration 4-7-8

90 secondes

- Allongée dans votre lit
- Inspirez par le nez (4 temps)
- Retenez votre souffle (7 temps)
- Expirez par la bouche (8 temps)
- Répétez 5 fois

2 • Scan corporel express

90 secondes

- Front : inspire + fronce, expire + relâche
- Mâchoire : inspire + serre, expire + ouvre
- Épaules : inspire + monte, expire + laisse tomber
- Ventre : inspire + gonfle, expire + vide
- Jambes : inspire + tends, expire + relâche

3 • Affirmation

"Aujourd'hui, je peux respirer. Je fais de mon mieux. Cela suffit."

ADAPTATIONS PAR PROFIL

Profil A (Insomnie)

Pratiquez très lentement, restez sous la couette. Exécutez 3 cycles au lieu de 5, mais en allongeant chaque phase.

Profil B (Réveils nocturnes)

Ajoutez mentalement : "Si je me réveille la nuit, je referai 3 respirations 4-7-8 pour me rendormir."

Profil C (Irritabilité)

Terminez debout : inspirez en levant les bras, expirez en les laissant tomber. Évacuation physique de la tension.

JOURNAL HEBDOMADAIRE

J	Fait	Stress M	Stress S
1	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
2	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
3	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
4	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
5	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
6	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
7	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10

Semaine 2 — Pause Ancrage

Objectif : Couper la montée de stress en journée

Quand : Entre 12h et 14h, seule pendant 3 minutes

Durée : 3 minutes • Jours 8 à 14

LE RITUEL

1 • Cohérence cardiaque 5-5

2 minutes

- Assise, dos droit, pieds au sol
- Inspirez par le nez (5 temps)
- Expirez par la bouche (5 temps)
- Répétez 12 fois
- Pensée : "J'expire la tension du matin"

2 • Soupir vagal

30 secondes

- Grande inspiration par le nez
- Petite inspiration supplémentaire
- Expirez lentement : "Ahhhhh" ou "Mmmmm"
- Répétez 3 fois

3 • Micro-visualisation

30 secondes

"Ce soir, je rentre détendue. Je souris en voyant mes enfants."

ADAPTATIONS PAR PROFIL

Profil A (Insomnie)

Visualisez-vous vous endormir facilement ce soir. Concentrez-vous sur le ralentissement de votre pouls.

Profil B (Réveils nocturnes)

Ajoutez la visualisation : "Cette nuit, je dors d'une traite jusqu'au matin."

Profil C (Irritabilité)

Pendant la cohérence, massez-vous la nuque et la mâchoire pour relâcher la tension physique accumulée.

JOURNAL HEBDOMADAIRE

J	Fait	Stress M	Stress S
8	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
9	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
10	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
11	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
12	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
13	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10
14	<input type="checkbox"/>	_/10	_/10

Semaine 3 — Sérénité du Soir

Objectif : Vider votre charge émotionnelle avant le coucher

Quand : 30 minutes avant de dormir, dans votre chambre

Durée : 3 minutes • Jours 15 à 21

LE RITUEL

1 • Respiration lente

1 minute

- Assise ou allongée, lumière tamisée
- Inspirez 4 secondes
- Expirez 6-8 secondes
- Aucune rétention, souffle long et doux
- 6-8 respirations

2 • Exutoire émotionnel

30 secondes

- Sur un papier, écrivez 1 mot résumant votre journée difficile
- Exemples : "Colère", "Culpabilité", "Épuisement"
- Froissez le papier ou barrez violemment le mot
- Inspirez profondément, expirez "Pffffff" (2 fois)

3 • Visualisation refuge

90 secondes

- Allongez-vous, yeux fermés
- Imaginez un lieu de sécurité totale
- Options : plage / forêt / bulle protectrice
- Ressentez : chaleur, douceur, silence
- "Je peux lâcher prise. Demain attendra."

ADAPTATIONS PAR PROFIL

Profil A (Insomnie)

Prolongez à 5 minutes si nécessaire. Ajoutez des cycles 4-7-8 dans le lit, lumières éteintes, pour faciliter l'endormissement.

Profil B (Réveils nocturnes)

Programmez votre inconscient : "Si je me réveille, je reviens à mon refuge visualisé et je me rendors."

Profil C (Irritabilité)

Si trop épuisée : faites seulement 1 minute de respiration + visualisation. C'est suffisant pour marquer la coupure.

JOURNAL HEBDOMADAIRE

J	Fait	Stress M	Stress S
15	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
16	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
17	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
18	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
19	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
20	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10
21	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10

Kit SOS — Gestion de crise

Cinq réflexes rapides à utiliser en cas de pic émotionnel imprévu. Mémorisez l'acronyme C-A-L-M-E.

• C — Couper la spirale

Respiration 6-6 (60 secondes) : Inspirez 6 secondes, expirez 6 secondes, répétez 5 fois.

→ *En cas de panique, cœur qui bat vite, boule au ventre.*

• A — Ancrer votre corps

Technique 5-4-3-2-1 (90 secondes) : Nommez mentalement 5 choses que vous voyez, 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.

→ *En cas d'attaque d'angoisse, dissociation, tête qui tourne.*

• L — Libérer la pression

Humming vaginal (30 secondes) : Inspirez profondément, expirez en faisant "Mmmmmm" (bouche fermée), répétez 3 fois.

→ *En cas de colère montante, envie d'exploser, gorge serrée.*

• M — Mentaliser la réalité

3 questions flash (60 secondes) : (1) M'inquiéter va changer quoi ? (2) Que puis-je contrôler maintenant ? (3) Suis-je en danger immédiat ?

→ *En cas de rumination, catastrophisme, pensées en boucle.*

• E — Éteindre le feu

Choc froid (30 secondes) : Passez de l'eau froide sur vos poignets et nuque, ou buvez lentement un grand verre d'eau fraîche.

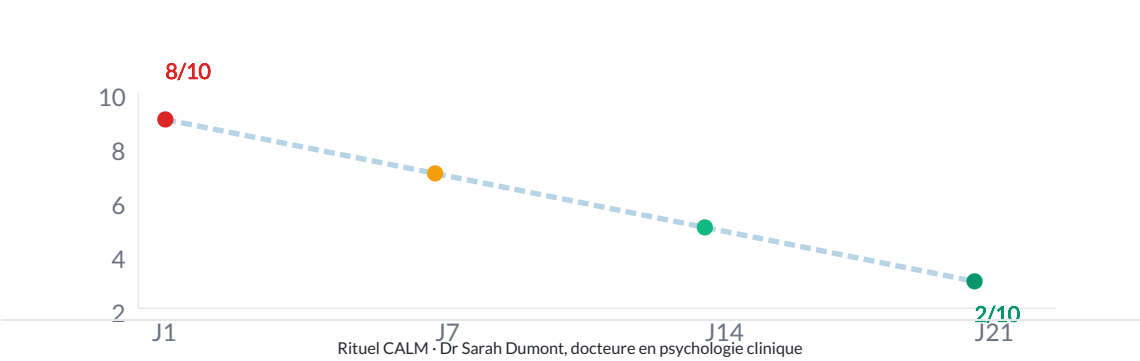
→ *En cas de surchauffe émotionnelle, crise de nerfs.*

Imprimez cette page et conservez-la dans votre sac ou près de votre lit.

Suivi de progression — 21 jours

Jour	Fait	Stress M	Stress S	Note personnelle
1	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
2	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
3	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
4	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
5	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
6	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
7	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
Fin Semaine 1 — Réveil Doux				
8	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
9	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
10	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
11	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
12	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
13	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
14	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
Fin Semaine 2 — Pause Ancrage				
15	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
16	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
17	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
18	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
19	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
20	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
21	<input type="checkbox"/>	__/10	__/10	_____
Programme terminé				

GRAPHIQUE DE PROGRESSION



Rituel CALM · Dr Sarah Dumont, docteure en psychologie clinique

Exemple de progression attendue sur 21 jours

Félicitations

Vous avez accompli un programme de 21 jours. Vous avez appris à **calmer votre système nerveux**, pas simplement à "gérer votre stress".

Ces trois semaines vous ont enseigné que vous pouvez, en trois minutes, **basculer du chaos au calme**.

ÉVALUEZ VOS RÉSULTATS

Stress initial (Jour 1) : _____ / 10

Stress final (Jour 21) : _____ / 10

Différence : – _____ points

COMMENT CONTINUER AU-DELÀ DES 21 JOURS

• Option 1 : Rituel unique quotidien

Choisissez le moment qui vous a le plus aidée (matin, midi ou soir) et pratiquez-le chaque jour pendant 3 minutes.

• Option 2 : Rituel complet personnalisé

Matin : 2 minutes (respiration 4-7-8 + affirmation) • Midi : 2 minutes (cohérence cardiaque si journée stressante) • Soir : 3 minutes (exutoire + visualisation)

• Option 3 : Maintenance hebdomadaire

Rituel complet 3 fois par semaine minimum (lundi-mercredi-vendredi). Les autres jours : version express d'une minute (respiration uniquement).

**Votre calme n'est pas un luxe :
c'est votre équilibre vital.**

Continuez votre rituel préféré chaque jour. Trois minutes peuvent maintenir durablement les bénéfices acquis.

Ressources complémentaires

AUDIOS GUIDÉS CALM

Trois enregistrements audio pour vous guider vocalement dans chaque rituel :

- **Réveil Doux** — 3 minutes 15 secondes
- **Pause Ancrage Midi** — 3 minutes
- **Sérénité du Soir** — 3 minutes 30 secondes

Accédez aux audios sur votre espace membre en ligne

BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT ?

Si après 21 jours votre stress n'a pas diminué d'au moins 2 points, ou si vous rencontrez des difficultés avec le programme :

Contactez-moi directement

drsarahdumont@gmail.com

Garantie satisfaction 30 jours

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

Ce programme s'appuie sur des recherches publiées par l'American Heart Association (techniques respiratoires pour la gestion du stress), Stanford Medicine (recherches sur les soupirs physiologiques), Psychology Today (tonus vagal et réduction du stress), et la British Heart Foundation (pleine conscience et santé cardiovasculaire).

Avec toute ma bienveillance,

Dr Sarah Dumont

Docteure en Psychologie Clinique