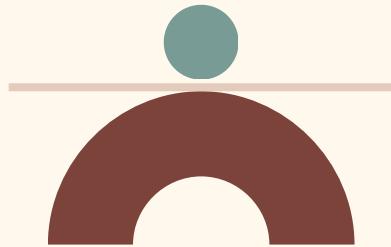


# Fiammetta de'Santis

## LEPOINT DE BASCULE



RETRouver DU CALME  
QUAND TOUT EST CONFUS

*Un guide gratuit pour apaiser ton système  
nerveux et retrouver de la clarté avant toute  
décision importante.*

# INTRODUCTION



Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que quelque chose en toi est en train de bouger.

Peut-être que tu te sens **fatiguée, perdue**, ou à un carrefour que tu n'avais pas prévu.

Et c'est normal : dans la vie, tu ne peux pas tout prévoir, ni tout contrôler.

Ce qui est peut-être nouveau pour toi, c'est que cette fois-ci, tu n'arrives pas à "rebondir" comme tu l'as toujours fait.

Tu te sens sur un **terrain glissant**.

Petit à petit, une pensée s'installe dans ta tête :

« **Et si j'étais cassée à jamais ?** »

Rien que d'y penser, cela te terrifie.

Parce que si tes **anciens schémas** ne fonctionnent plus, alors tu ne sais plus comment avancer. Ce que tu vis est profondément **déstabilisant** et **inconfortable**. Mais laisse moi te dire une chose essentielle : cela ne signifie pas que tu es cassée. Je suis passée par là moi aussi. Je me souviens très bien de cette sensation de flou, de ce moment où tu comprends qu'il va falloir faire autrement, mais où aucune route ne se dessine encore devant toi.

# INTRODUCTION



Et quand tu vas mal, un piège apparaît souvent : celui de vouloir aller mieux vite, à tout prix, pour pouvoir passer à autre chose et retrouver ton ancien équilibre.

Alors tu **t'acharnes**. Tu essaies plusieurs choses à la fois, parfois de manière désorganisée, persuadée qu'à force d'efforts, tout va bien finir par "recommencer à rouler comme avant".

Mais au fond, ce manque de patience ne parle pas de faiblesse. Il parle de ta peur, de ce qui te dérange, te bouscule, te met face à l'inconnu.

La vérité, c'est que ce que tu traverse, nécessite de t'arrêter, **comprendre, réorganiser**, et de **reconstruire autrement**.

Et oui, cela prend du temps et oui, c'est inconfortable. Mais c'est le seul chemin pour t'en sortir vraiment.

**Pas besoin de paniquer.**

C'est compliqué, mais **il y a une voie possible**.

Et en mettant les choses en ordre, tu vas la trouver **pas à pas**.

Avec ce petit guide, je te propose de faire ensemble quelques premiers pas. J'espère qu'il t'apportera du réconfort, de la clarté et un appui sincère pour affronter la suite avec plus de confiance et de douceur.

Avec tout mon soutien,

**Fiammetta**



# 1. CE QUI T'ARRIVE EST COHÉRENT

Dans ces périodes, il est courant de ressentir : une fatigue persistante, un besoin de sens plus fort, une hypersensibilité émotionnelle, une impression de ne plus savoir où tu vas, une difficulté à te reconnaître dans ta propre vie.

Ces signes indiquent que ton système intérieur est en train de se transformer.

C'est un peu comme une maison que l'on vide avant de la reconstruire :

tout semble désordonné, mais ce désordre est la condition même du renouveau.

Si tu as sauté l'introduction et que tu arrives ici directement, laisse-moi te dire ceci simplement : tu ne perds pas pied.

Tu es en train de passer d'un ancien mode de fonctionnement à un autre.

## QUAND UN SEUL ASPECT NE SUFFIT PLUS

Tu pourrais croire qu'il suffirait de travailler un seul aspect de ta vie, tes pensées, organisation, tes émotions ou ton corps mais, la réalité est plus profonde.

Ton corps, ton cerveau et ton système nerveux ont probablement appris depuis des années à fonctionner sans être vraiment écoutés.

Aujourd'hui, tu es en état de surcharge, souvent en stress chronique, parfois même en mode survie.

Dans cet état, ton système entier est en alerte.

Il ne cherche pas l'épanouissement :

il cherche à tenir, à résister, à ne pas s'effondrer.

Et c'est pour cela que tout devient confus, épuisant et instable.

# LA PRIORITÉ NUMÉRO UN : ARRÊTE

Même si cela peut te sembler contre-productif, aujourd'hui prioriser pas de réparer ta vie, ni de l'optimiser, ni de devenir plus efficace. Ta priorité est d'arrêter.

Arrêter de te débattre. Arrêter l'activité constante. Arrêter de vouloir tout ranger, tout comprendre, tout améliorer. Arrêter de chercher des méthodes encore plus performantes. Arrêter d'ajouter du sport, du batch-cooking, des podcasts, des routines, des objectifs. Arrête. Installe le silence.

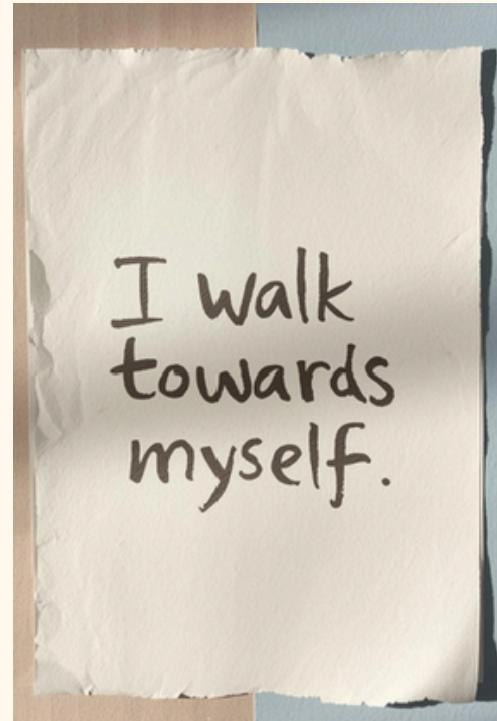
Les mille voix dans ta tête, celles qui te disent tout ce que tu dois faire, vont probablement crier encore plus fort. Et tu sais pourquoi ? Parce que ton cerveau et ton

système nerveux, habitués à fonctionner sous interprètent ton arrêt comme un danger immédiat.

Ils ont appris : « Si on s'arrête, on meurt. »

Alors ils déclenchent encore plus d'alarme.

Mais la vérité est toute autre.



« CETTE PAUSE QUI TE FAIT PEUR  
N'EST PAS DANGEREUSE : ELLE EST  
PEUT-ÊTRE CE QUI VA TE  
PERMETTRE DE TENIR LES  
PROCHAINES ANNÉES. »



Avant que ton corps ne s'écroule vraiment,  
avant que tu ne puisses plus te lever du lit,  
avant que ton système n'abandonne,  
arrête-toi.

Prends un moment pour calmer ton esprit. Pour dormir. Pour revenir  
à ton corps. À ta respiration. À ses signaux.

Appuie sur le bouton pause. Même si cela fait peur.  
Même si tout ton être crie que c'est dangereux.

En réalité, cette pause représente très peu de choses à l'échelle de ta  
vie, mais ses effets vont transformer la suite de tes années.  
C'est ici que commence ton véritable chemin de reconstruction.

## 2. OBSERVER TON CORPS ET TON CERVEAU AVANT D'AGIR



Quand tu traverses une période de stress, de surcharge ou de chronicité, il est important de comprendre comment ton cerveau et ton corps fonctionnent.

Ton cerveau a deux zones essentielles à connaître :

- **L'amygdale** : c'est ton système d'alarme. Elle détecte le danger et déclenche la réaction "fuir, combattre ou se figer".
- **Le cortex préfrontal** : c'est la zone du raisonnement, de la planification et de la prise de décision réfléchie.

Quand tu es en état de stress ou de surcharge, c'est l'amygdale qui prend le contrôle. Elle réagit à la peur et l'urgence, et prend des décisions à ta place.

Ton cortex préfrontal, lui, est en pause. Il ne peut pas raisonner sereinement. Autrement dit : prendre des décisions maintenant serait comme conduire sur une route glissante à grande vitesse et freiner brusquement — le risque d'accident est élevé. La priorité n'est pas d'agir, ni de tout réparer : la priorité est de calmer ton système nerveux et d'écouter ton corps.

# PASSER DE "JE SUBIS CE QUE JE VIS" À "J'OBSERVE CE QUI M'ARRIVE"



Avant de penser à changer quelque chose, commence par te reconnecter à ton corps. Ton stress chronique peut se manifester par des symptômes physiques que tu n'as peut-être jamais remarqués, ou que tu as appris à ignorer.

Voici quelques signes fréquents :

- Tensions dans le cou, les épaules, le dos ou les jambes
- Fatigue persistante, malgré le sommeil
- Qualité du sommeil perturbée
- Digestion difficile, fringales ou absence de faim
- Hypervigilance : les petits bruits ou événements te mettent sur le qui-vive
- Pensées qui tournent en boucle
- Énergie fluctuante selon les moments de la journée
- Relations sociales difficiles : tu te sens absente ou tu parles sans arrêt
- Besoin constant de contrôle ou de performance

Ces signes sont souvent le reflet d'un système nerveux en alerte, qui cherche à te protéger.

Avant d'aller plus loin, je te propose de faire un premier état des lieux, simplement pour voir où tu es aujourd'hui.

# WORKSHEET 1

## TON PREMIER ÉTAT DES LIEUX

*Cet exercice ne sert pas à analyser, corriger ou résoudre.*

*Il sert uniquement à observer.*

*Tu n'as rien à bien faire, rien à réussir.*

*Tu viens simplement reprendre contact avec toi.*

Installe toi dans un endroit calme.

Pose tes pieds au sol.

Prends trois respirations lentes.

Puis, réponds simplement à ces questions :

**Écris sans réfléchir longtemps.**

**Ce qui vient est suffisant.**

### **Ton corps**

- Où est-ce que je ressens le plus de tension en ce moment ?
  - Mon souffle est-il plutôt court, rapide, bloqué, profond, lent ?
  - Est-ce que je me sens fatiguée, agitée, lourde, vide, en alerte ?
  - Comment est mon sommeil ces derniers jours ?
  - Comment est mon appétit ?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# WORKSHEET 1

## TON PREMIER ÉTAT DES LIEUX

### Ton état intérieur:

Mes pensées sont-elles plutôt calmes ou en boucle ?  
Ai-je l'impression de devoir “faire, faire, faire” pour me sentir en sécurité ?  
Est-ce que je fuis le silence ou le repos ?  
Est-ce que je me sens pressée, en retard, sous tension ?

---

---

---

### Ta relation au monde:

- Suis-je vraiment présente quand je parle avec les autres ?
  - Est-ce que je parle trop, ou pas assez ?
  - Ai-je besoin de m'appuyer sur quelqu'un en ce moment ?
  - Écris sans réfléchir longtemps.
  - Ce qui vient est suffisant.
- 
- 
- 

**CE QUE TU VIENS D'ÉCRIRE DÉCRIT TON ÉTAT DE SYSTÈME  
NERVEUX ACTUEL.  
CE N'EST PAS “TOI”.  
C'EST L'ÉTAT DANS LEQUEL TON CORPS FONCTIONNE  
AUJOURD'HUI.**

# BONUS 1

## LE MINI-RITUEL DE SORTIE D'URGENCE

Pose une main sur ta poitrine, une sur ton ventre.

Inspire lentement par le nez.

Expire plus longuement par la bouche.

Répète 3 fois.

Tu viens d'envoyer un signal de sécurité à ton système nerveux.

Même 30 secondes suffisent.

Il est important que ton expiration soit plus longue et plus lente que ton inspiration.

Cette façon de respirer stimule ton système parasympathique celui qui apaise, sécurise et régule et aide ton système nerveux à sortir progressivement du mode alerte.

En d'autres mots, tu envoies à ton corps le message : "je suis en sécurité."

### 3. CONSTRUIRE TON SOCLE : TES ANCRAVES PERSONNELS



Maintenant que tu as pris conscience de ton état et que tu commences à apaiser ton système nerveux, il est temps de construire ton socle intérieur. Choisis tes ancrages À toi de choisir ce qui te fait du bien.

Sans réfléchir trop, fie-toi à tes sensations.

Ce peut être :

- le coloriage, la broderie, le jardinage
- de longues marches, le sport, bouger ton corps
- cuisiner, toucher la terre, créer avec tes mains

Le plus important est d'utiliser ton corps, de le ramener à l'air, à la matière, à la présence. Quand ton esprit s'emballe, que les questions se multiplient, pose-toi dans ton corps. Utilise tes mains, bouge-les, mets-les à l'œuvre. Remercie Bouge-le. Non pas en mode performance, mais en mode bien-être profondément. Respirer pleinement et en laissant ton corps se détendre

# TROUVE TES PROPRES FENÊTRES DE BIEN-ÊTRE

## TROUVE TES PROPRES FENÊTRES DE BIEN-ÊTRE

Ce sont tes refuges, tes ancrages.  
Des endroits ou des gestes que  
tu peux retrouver quand  
situation glisse entre tes mains et  
que tu ne peux plus la contrôler.  
Trouve ce qui fonctionne pour toi.  
Développe la conscience de ton  
corps et de tes sensations.

## COMMENCER PAR NOMMER

Même si cela te paraît bizarre  
par nommer à ~~comprendre~~ ce que  
tu ressens :

- J'ai faim
- J'ai soif
- Je me sens fatiguée
- Je suis triste
- Je suis en colère



Quand tu marches, fais attention à tes pieds sur le sol, ou sur l'herbe. Respire les odeurs, écoute les sons autour de toi. Et nomme ce que tu ressens. Cela peut sembler simple ou étrange, mais avec le temps, ton cerveau va réapprendre à t'écouter, à écouter ton corps, et tu retrouveras progressivement un ancrage naturel et profond.

## WORKSHEET 2

### EXPLORER TES ANCRAGES PERSONNELS

*Découvrir et expérimenter ce qui te fait du bien, ce qui te ramène à toi, et créer tes points d'ancrage internes.*

Ce que tu vas explorer maintenant, ce sont tes ancrages personnels des appuis concrets qui deviennent des refuges intérieurs, là où tu peux revenir quand tout devient trop lourd. Instructions : Sans réfléchir trop, fies-toi à tes sensations et choisis ce qui te fait du bien :

- Coloriage, broderie, création manuelle
- Longues marches, yoga, étirements
- Cuisiner, jardiner, toucher la terre
- Écouter de la musique, chanter, danser
- Prendre un moment de lecture ou d'écriture

Important :

Utilise ton corps. Mets-le en mouvement.

Quand ton esprit s'emballe, pose-toi dans ton corps, mets tes mains à l'œuvre.

- A toi de compléter : note tes propres ancrages :
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

Ces activités et gestes deviennent tes refuges internes, des points d'attache pour te recentrer et te ressourcer quand le quotidien devient trop intense.

# BONUS 2

## MINI-RITUEL SENSORIEL

Revenir dans ton corps et dans le moment présent quand l'anxiété monte ou que tu te sens dépassée.

1. Ferme les yeux et respire profondément 3 fois.
2. Observe 4 sons autour de toi, nomme-les à voix haute ou intérieurement.
3. Touche 2 textures différentes près de toi : un tissu, un objet, une plante... sens le contact.
4. Choisis une partie de ton corps et concentre-toi dessus : jambes, mains, dos, poitrine... note ce que tu ressens.
5. Respire en conscience, expire plus longuement que ton inspiration pour activer ton système parasympathique. Cet exercice simple et rapide te ramène dans le moment présent, te calme, et t'aide à retrouver ton ancrage avant de prendre des décisions ou d'agir.

Il est important que ton expiration soit plus longue et plus lente que ton inspiration.

Cette façon de respirer stimule ton système parasympathique celui qui apaise, sécurise et régule et aide ton système nerveux à sortir progressivement du mode aler te.

En d'autres mots, tu envoies à ton corps le message : "je suis en sécurité."

## 4. POSER SES PREMIÈRES PIERRES: AGIR DEPUIS LE SOCLE



Tu as commencé à créer les conditions intérieures pour pouvoir avancer autrement.

En apaisant ton système nerveux, en revenant au corps, en observant ce qui se passe en toi, tu ne « règles » pas ta vie, mais tu ouvres un espace. Pour réfléchir, ressentir et choisir avec plus de clarté. Ton cerveau retrouve progressivement ses capacités naturelles : prendre du recul, relier les informations, imaginer plusieurs options, faire des choix moins dictés par la peur ou l'urgence.

Et c'est une différence fondamentale.

Tu crée un mouvement juste, posé depuis un endroit plus sur. C'est ça le terrain intérieur sur lequel tu construira la suite

## 1. CAPACITÉ COGNITIVE ET CHOIX CONSCIENTS

Depuis ce socle plus stable, tu peux commencer à te poser des questions simples et profondes :

- Qu'est-ce qui, dans ma vie actuelle, réellement m'aide ? Qu'est-ce qui me soutient, même un peu ? Qu'est-ce que je ne veux plus continuer comme avant ? Et, à l'inverse, qu'est-ce que j'aimerais doucement voir apparaître ?

Il ne s'agit pas de décider de tout. Il s'agit de réapprendre à t'écouter avant d'agir.



## 2. CORPS-ESPRIT

Ton corps reste ton premier repère.

Marcher, jardiner, respirer, bouger, créer, cuisiner...

Ce ne sont pas des solutions magiques, mais d'~~détraportez~~ introduire toi. Ces gestes simples t'aident à rester en contact avec ton état

~~intendeur~~, à sentir quelque chose est trop, quand tu as besoin de ralentir, quand tu peux avancer un peu.

Ils ne remplacent pas le travail de fond. Ils t'accompagnent pendant que ce travail se fait.

### 3. CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT

---

Construire, lentement, avec honnêteté

Poser des pierres depuis le socle,  
c'est accepter que :

- certaines choses demandent du temps,
- certaines réponses ne sont pas encore là,
- certains choix ne sont pas prêts à être faits.

C'est commencer à réorganiser ta ~~intuition~~ sans la précipitation d'avant.

Qu'est-ce que tu gardes ?

Qu'est-ce que tu laisses partir ?

Qu'est-ce que tu ne sais pas encore... mais que tu observes ?

Peu à peu, une boussole intérieure se tisse.

Non pas une carte toute tracée, mais une sensation de direction.

Et c'est cette direction — fragile, naissante, précieuse — qui te permettra d'avancer sans te perdre



# WORKSHEET 3

## CONSTRUIRE TA BOUSSOLE INTÉRIEURE

*Poser les premières pierres de ta reconstruction, identifier ce qui te porte et ce que tu ne veux plus, et commencer à clarifier tes choix.*

### **Étape 1** Observer ce qui est encore juste

Liste ce qui te fait du bien, ce qui t'apporte de la clarté et te soutient

- 1.
- 2.
- 3.

### **Étape 2** Identifier ce qui ne te sert plus

Note ce qui te fatigue, te bloque, t'épuise ou ne correspond plus à qui tu es :

- 1.
- 2.
- 3.

### **Étape 3** tu connais ce que tu ne veux plus maintenant

Pose-toi une seule question à la fois :

“Qu'est-ce que je veux à la place ?”

Note tes premières idées :

- 1.
- 2.
- 3.

### **Étape 4** Points d'ancrage concrets

Réfléchis à tes gestes, activités, moments ou rituels qui peuvent t'aider à revenir dans ton corps et dans ton centre quand le stress ou la confusion reviennent.

Exemples : marcher, respirer, écrire, toucher la terre, danser, créer,

- 1.
- 2.
- 3.

### **Conseil pratique :**

**Commence par de petits gestes, pas besoin de tout transformer d'un coup.**

**Chaque pierre posée depuis ton socle renforce ta confiance et ta cohérence.**



## 5 MAINTENIR LE CAP : TRANSFORMER LE PASSAGE EN NOUVEAU DÉPART

Traverser le passage, retrouver ton socle, poser les premières pierres : c'est déjà un immense pas. Mais la vraie force réside dans la capacité à maintenir le cap, à transformer cette période en nouveau départ conscient et aligné.

# COMPRENDRE LE CYCLE DU CHANGEMENT

Le changement suit souvent un cycle naturel, que l'on peut visualiser en quatre étapes : Perturbation → Désorganisation → Reconstruction → Stabilisation

---

- **Perturbation:** l'équilibre ancien s'effondre, des émotions, des sensations et des pensées intenses apparaissent.
- **Désorganisation:** tu explores, téttones, cherches repères. C'est normal, ton système nerveux est en alerte et tes réactions peuvent être rapides ou désordonnées.
- **Reconstruction:** tu poses tes premières pierres, tu identifies ce qui te sert encore et ce que tu ne veux plus.
- **Stabilisation:** tu retrouves progressivement un sentiment de sécurité et de cohérence. Ton corps et ton esprit commencent à agir en harmonie.





## 1 Maintenir la sécurité et l'ancrage

Pour traverser durablement ce cycle :

- Reviens régulièrement à ton socle : respire, écoute ton corps, rappelle-toi tes ancrages personnels. Prends des pauses conscientes : même 5 minutes de respiration, marche, méditation ou étirements permettent de réguler ton système nerveux. Nommer tes expériences : mettre des mots sur tes émotions et sensations t'aide à garder le contact avec ton corps et à éviter de se retrouver dans le mode décisionnel réfléchi.

Ces habitudes te donnent la stabilité nécessaire pour avancer sans te laisser emporter par la panique ou le stress chronique. **2 Conscience et flexibilité**  
Maintenir le cap ne signifie pas rigidité. Au contraire :

- Observe les obstacles comme des signaux, pas des échecs : ils te montrent ce qui demande ton attention, pas que tu as "échoué". Ajuste tes actions selon ce que ton corps et ton esprit te disent. Ton cortex préfrontal peut reprendre le dessus quand ton système nerveux est calme. Teste de nouvelles solutions depuis un espace sécurisé : commence petit, note ce qui fonctionne, ce qui te soutient, ce qui t'apaise.

Chaque pas conscient, même minuscule, transforme ce passage en nouveau départ durable, aligné avec ce que tu es vraiment.

# OUVRIR LA VOIE : CONFIANCE, CLARTÉ ET ACTION

Tu as traversé ce guide pas à pas. Depuis la confusion jusqu'aux premières pierres posées, tu as déjà accompli beaucoup.

Le fil conducteur est simple :

- Accueillir ce que tu vis, sans jugement ni précipitation,
- Comprendre ton système nerveux et tes capacités cognitives,
- Retrouver ton socle intérieur, Poser des actions conscientes et progressives, à ton rythme.

## RAPPELLE TOI

- Ton corps et ton système nerveux sont tes alliés, La clarté, la confiance et la cohérence se construisent pas à pas.

Respire. Observe. Choisis une action consciente, même petite. Chaque geste, aussi simple soit-il, te rapproche de la vie qui te correspond vraiment.

*Ce guide n'est que le début de ta Cure intérieure. La transformation se fait maintenant dans les petits gestes, les prises de conscience, les choix quotidiens. Je serai là, au fil des prochains messages, pour continuer à soutenir ce mouvement intérieur, t'offrir des repères, des pratiques et des espaces de respiration, afin que ce chemin reste vivant, doux et profondément respectueux de toi.*

Avec tout mon soutien,  
**Fiammetta**