



5 gestes simples pour retrouver du calme et de la clarté

Un petit guide gratuit, à pratiquer chez vous, en
quelques minutes.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer

Dans mon travail, je reçois chaque jour des personnes qui me disent la même chose : « J'ai la tête pleine, je n'arrive plus à y voir clair. »



Si c'est votre cas en ce moment, ce guide est pour vous. Il ne demande ni matériel, ni connaissances, ni beaucoup de temps. Chaque geste prend entre 2 et 5 minutes.

Comment l'utiliser :

- Lisez les gestes une première fois sans rien faire.
- Choisissez celui qui vous parle le plus, et essayez-le aujourd'hui.
- Ne faites pas tout d'un coup. Un seul geste, bien fait, vaut mieux que cinq faits trop vite.

Ces gestes sont une aide douce pour se sentir mieux au quotidien. Ils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ni d'un professionnel de santé.

Respirer avec la main sur le ventre

Quand on est tendu, on respire haut, dans la poitrine, et vite. Ce geste aide votre corps à comprendre qu'il peut ralentir.

 3 minutes

1. Asseyez-vous confortablement, ou allongez-vous.
2. Posez une main sur votre ventre.
3. Inspirez doucement par le nez en comptant jusqu'à 4.
Sentez votre ventre se gonfler sous votre main.
4. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6, comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre.
5. Recommencez 10 fois, sans vous presser.

À retenir : l'expiration est plus longue que l'inspiration. C'est elle qui apaise.

Quand le faire : le matin avant de regarder votre téléphone, ou le soir avant de dormir.

Poser vos pensées sur papier

Quand tout tourne dans la tête, les idées prennent beaucoup de place. Les écrire, c'est les sortir de vous.

🕒 5 minutes

1. Prenez une feuille et un stylo. Pas besoin de belle écriture.
2. Écrivez tout ce qui vous traverse l'esprit, dans le désordre : les soucis, les listes, les « il faut que... », les émotions.
3. Ne relisez pas, ne corrigez pas, ne cherchez pas de sens.
4. Quand vous n'avez plus rien à écrire, posez le stylo et respirez une fois profondément.
5. Pliez la feuille et rangez-la, ou jetez-la. Vous êtes libre de choisir.

À retenir : vous n'écrivez pas pour que ce soit beau, mais pour vous alléger.

Quand le faire : en fin de journée, ou dès que vous sentez que ça déborde.

Sentir vos pieds sur le sol

Quand on est dans ses pensées, on oublie son corps.
Revenir aux pieds, c'est revenir au présent.

🕒 2 minutes

1. Debout ou assis, posez vos deux pieds bien à plat sur le sol.
2. Sentez le contact : la chaleur, le poids, la matière sous vos pieds.
3. Imaginez que de petites racines sortent de vos pieds et s'enfoncent doucement dans la terre.
4. À chaque expiration, laissez votre poids descendre un peu plus dans le sol.
5. Restez ainsi quelques respirations, puis ouvrez les yeux si vous les aviez fermés.

À retenir : vous n'avez rien à réussir. Vous êtes juste là, présent, les pieds posés.

Quand le faire : avant un rendez-vous, une discussion difficile, ou quand vous vous sentez « ailleurs ».

Faire de la place autour de vous

L'endroit où vous vivez influence ce que vous ressentez. Un petit coin dégagé et lumineux aide à se sentir plus léger.

 5 minutes

1. Ouvrez une fenêtre en grand pendant 5 minutes, même en hiver. Laissez l'air se renouveler.
2. Choisissez un seul endroit : votre table de nuit, votre bureau ou le coin d'une pièce.
3. Retirez ce qui n'a rien à faire là : papiers, vaisselle, objets qui traînent.
4. Gardez seulement ce qui vous fait du bien : une plante, une bougie, une photo, un objet qui vous plaît.
5. Terminez en regardant ce coin dégagé et en prenant une grande respiration.

À retenir : pas besoin de tout ranger. Un petit espace libre suffit à créer un point d'appui.

Quand le faire : le week-end, ou après une journée chargée.

Choisir une seule chose pour aujourd'hui

Quand on a trop à faire, on ne sait plus par où commencer. Choisir une seule chose redonne de la clarté.

 3 minutes

1. Prenez un papier et écrivez les trois choses qui vous préoccupent le plus en ce moment.
2. Demandez-vous : « Si je ne pouvais en faire qu'une aujourd'hui, laquelle me ferait le plus de bien ? »
3. Entourez-la. Barrez les deux autres pour aujourd'hui. Elles ne disparaissent pas, elles attendent.
4. Écrivez en dessous un tout petit premier pas, faisable en 10 minutes.
5. Faites ce premier pas, puis respirez.

À retenir : vous avancez mieux avec une seule intention claire qu'avec dix à moitié commencées.

Quand le faire : le matin, pour démarrer la journée avec une direction.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou être accompagné

Si ces gestes vous ont fait du bien, continuez : un geste par jour pendant une semaine suffit pour sentir la différence.

Parfois, on a besoin d'aller plus loin. Je vous reçois pour :

- **Des guidances** (par téléphone) : tarologie, grand tableau Lenormand, guidances à thème.
- **Des rééquilibrages énergétiques** : pour retrouver de l'apaisement.
- **Un accompagnement sur les liens** : comprendre une relation, vous détacher des mémoires familiales.
- **Un soin pour les enfants** de 2 à 15 ans, et la purification des lieux.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée