



Routine Émotionnelle du Soir

7 minutes pour apaiser ton mental

Un guide doux pour terminer ta journée en paix

Pourquoi la fin de journée est si intense ?

Tu sais, ce moment où tu poses enfin ta tête sur l'oreiller et... boom ? Tout remonte. Les émotions de la journée, les interactions, les petits tracas qui semblaient anodins. Pour nous, les hypersensibles, la fin de journée n'est pas simplement une transition vers le sommeil – c'est souvent le moment où notre système nerveux fait ses comptes.

Notre cerveau traite les informations en profondeur. Pendant la journée, on absorbe tout : les énergies, les regards, les mots, les ambiances. Et le soir ? Notre mental veut tout analyser, tout comprendre, tout ressentir... en même temps. C'est épuisant, n'est-ce pas ?

La bonne nouvelle ? Une routine émotionnelle douce peut transformer ce moment de tension en véritable sas de décompression. Sept petites minutes pour dire à ton système nerveux : "C'est bon, tu peux relâcher maintenant. Tu es en sécurité."

Le saviez-vous ?

Les personnes hypersensibles ont une activation plus forte de leur système nerveux parasympathique. Une routine du soir aide à réguler naturellement cette activation.

Comment cette routine agit sur ton système nerveux



Ralentit le mental

Chaque étape invite ton cerveau à sortir du mode "analyse" pour entrer en mode "repos"



Régule les émotions

La décharge émotionnelle libère les tensions accumulées dans ton corps



Prépare au sommeil

Les techniques activent ton système parasympathique, le fameux "mode repos et digestion"

Étape 1 : Décharge Émotionnelle

2 minutes

Commence par poser ce qui pèse. Ton corps et ton esprit ont besoin de déposer la charge émotionnelle de la journée quelque part. Sinon, devine qui va ruminer toute la nuit ? (Spoiler : c'est toi, et on préférerait éviter ça.)

Option 1 : Écriture express

Prends un carnet (pas ton téléphone, s'il te plaît) et écris pendant 2 minutes, sans te censurer. Pas besoin de phrases parfaites ou de jolie écriture. Juste... vide ton sac.

Questions guidées :

- Qu'est-ce qui m'a marqué(e) aujourd'hui ?
- Quelle émotion je ressens en ce moment ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir apaisé(e) ?

Option 2 : Scan corporel

Ferme les yeux. Respire. Puis parcours mentalement ton corps de la tête aux pieds. Où sens-tu de la tension ? De la lourdeur ? De la chaleur ?

Ne cherche pas à changer quoi que ce soit, juste à observer. Ton corps te parle – écoute-le avec bienveillance.

 **Petite astuce :** Si l'écriture te semble lourde, dessine ! Des gribouillis, des formes, des couleurs. Ton cerveau comprend ce langage aussi.

Étape 2 : Respiration 4-7-8

2 minutes

Ah, la fameuse respiration 4-7-8 ! Elle porte bien son nom : elle est simple comme bonjour et redoutablement efficace. C'est un peu comme un bouton "off" pour ton système nerveux sympathique (celui qui te met en mode "alerte rouge" toute la journée).

Cette technique a été popularisée par le Dr Andrew Weil, et elle active ton nerf vague – ce petit chef d'orchestre qui régule ton calme intérieur. En quelques respirations, tu envoies un message clair à ton corps : "Détends-toi, tout va bien."

01

Inspire par le nez

Compte jusqu'à 4. L'air entre doucement, sans forcer. Imagine que tu remplis un ballon dans ton ventre.

02

Retiens ta respiration

Compte jusqu'à 7. C'est là que la magie opère : ton corps absorbe l'oxygène et commence à se calmer.

03

Expire par la bouche

Compte jusqu'à 8. Fais un léger "whoosh" en expirant. Relâche toutes les tensions avec l'air qui sort.

04

Répète 4 cycles

Quatre fois suffisent pour ressentir un apaisement notable. Tu peux en faire plus si tu en ressens le besoin.

Pourquoi ça marche ?



Oxygénation

La rétention permet une meilleure absorption de l'oxygène par ton sang



Activation parasympathique

L'expiration longue active ton système "repos et digestion"



Ancrage mental

Compter te ramène au moment présent et stoppe le flux de pensées



Astuce douce : Si retenir ta respiration te stresse, commence par 4-4-6, puis augmente progressivement. L'important, c'est que tu te sentes bien, pas que tu suives la règle à la lettre.

Étape 3 : Relaxation Musculaire Douce

1 minute

Tu sais cette sensation quand tu serres les poings toute la journée sans t'en rendre compte ? Nos muscles accumulent les tensions émotionnelles. Cette étape ultra-rapide va les libérer en douceur. Promis, pas besoin de yoga ni de contorsions impossibles – juste une minute de bienveillance envers ton corps fatigué.

Les épaules (15 secondes)

Monte-les jusqu'aux oreilles, serre fort, puis relâche d'un coup. Sens la différence ? C'est ça, la détente.

1

2

Le visage (15 secondes)

Plisse tout ton visage comme si tu croquais dans un citron. Puis relâche et laisse ta mâchoire se détendre complètement.

Les mains (15 secondes)

Serre les poings très fort, comme si tu tenais toutes tes inquiétudes. Puis ouvre grand tes mains et laisse tout partir.

3

4

Les jambes (15 secondes)

Tends tes jambes, pointe tes orteils vers toi, contracte. Puis relâche et sens tes jambes devenir lourdes et chaudes.

"La relaxation musculaire progressive aide à identifier et relâcher les tensions que nous portons sans le savoir. Une minute suffit pour faire une vraie différence."

Tu peux faire cet exercice allongé(e) dans ton lit ou assis(e) confortablement. L'essentiel est de vraiment sentir la contraction puis le relâchement – c'est dans ce contraste que ton système nerveux comprend qu'il peut lâcher prise.

Étape 4 : Auto-Compassion

1 minute

Voici le moment où tu te parles comme tu parlerais à ta meilleure amie après une longue journée. Pas de jugement, pas de "j'aurais dû", juste de la douceur. Parce que tu le mérites, tout simplement.

L'auto-compassion n'est pas de l'égoïsme ou de la faiblesse – c'est une force tranquille qui nourrit ton équilibre émotionnel. Les recherches de Kristin Neff montrent que les personnes qui pratiquent l'auto-compassion gèrent mieux le stress, dorment mieux, et se sentent globalement plus heureuses. Pas mal pour une minute, non ?

Validation

"Aujourd'hui était intense, et j'ai fait de mon mieux. C'est suffisant."

Douceur

"Je mérite du repos. Mon corps et mon cœur ont besoin de cette pause."

Gratitude

"Merci à moi d'avoir traversé cette journée avec courage et sensibilité."

Comment pratiquer

Pose une main sur ton cœur ou ton ventre. Sens la chaleur de ta paume. Puis répète intérieurement (ou à voix haute si tu es seul(e)) l'une des phrases ci-dessus, ou crée la tienne.

L'important est de sentir la bienveillance dans tes mots, pas juste de les réciter mécaniquement.



Pour les jours difficiles

Si tu n'arrives pas à te parler avec douceur, imagine que tu parles à une version plus jeune de toi. Que lui dirais-tu ? Laisse cette tendresse remonter.

Étape 5 : Rituel Sensoriel

1 minute

Pour finir en beauté, on va activer tes sens de manière douce et réconfortante. Pourquoi ? Parce que ton système nerveux adore les signaux sensoriels apaisants. Ils lui disent : "C'est l'heure de ralentir, tout va bien." C'est comme un petit rituel qui ancre ton moment de détente dans le réel.

Choisis UN ou DEUX éléments parmi ces suggestions – pas besoin de tout faire ! L'idée est de créer TON rituel personnel, celui qui te fait soupirer de soulagement.



Olfaction

Huiles essentielles apaisantes : Lavande vraie (la star du sommeil), camomille romaine, petit grain bigarade, ou ylang-ylang. Une goutte sur ton oreiller ou dans un diffuseur.

Attention : certaines huiles sont déconseillées pendant la ménopause ou la grossesse – demande conseil.



Vue

Lumière douce : Éteins les néons agressifs. Allume une bougie, une guirlande lumineuse, ou utilise une lampe de sel. La lumière tamisée signale à ton cerveau qu'il est temps de produire de la mélatonine.



Goût

Tisane réconfortante : Camomille, tilleul, passiflore, ou mélisse. Une tasse chaude que tu sirotes lentement, en savourant chaque gorgée. Le geste compte autant que la plante.



Toucher

Texture réconfortante : Enroule-toi dans un plaid tout doux, enfle des chaussettes moelleuses, ou masse doucement tes mains avec une crème parfumée. Le confort physique apaise l'esprit.



Mon combo préféré : Une tisane + une bougie + un plaid. Simple, efficace, réconfortant. Et toi, quel sera ton rituel ?

Ma Routine du Soir en Un Clin d'Œil

Voici ton aide-mémoire à imprimer ou à garder sur ton téléphone. Sept minutes, cinq étapes, une transition en douceur vers la nuit.

1

Décharge émotionnelle – 2 min

 Écriture libre ou scan corporel

Questions : Qu'est-ce qui m'a marqué ? Quelle émotion je ressens ? De quoi ai-je besoin ?

2

Respiration 4-7-8 – 2 min

 Inspire 4 secondes

 Retiens 7 secondes

 Expire 8 secondes (x4 cycles)

3

Relaxation musculaire – 1 min

 Épaules → Visage → Mains → Jambes

Contracte puis relâche chaque zone (15 sec chacune)

4

Auto-compassion – 1 min

 Main sur le cœur

Phrase douce : "J'ai fait de mon mieux aujourd'hui. Je mérite ce repos."

5

Rituel sensoriel – 1 min

 Choisis 1-2 éléments :

Huile essentielle • Tisane • Lumière douce • Texture réconfortante

Mes notes personnelles

(Espace pour noter ce qui fonctionne le mieux pour toi)

Mon rituel sensoriel préféré :

Ma phrase d'auto-compassion :

Rappel doux

Cette routine n'est pas une obligation de plus. C'est un cadeau que tu te fais. Certains soirs, tu feras les 7 minutes complètes. D'autres soirs, juste 2 minutes suffiront. Et c'est parfait ainsi.

Ton Invitation à la Douceur

Et voilà, tu as entre les mains une routine simple mais puissante. Sept petites minutes qui peuvent transformer tes nuits – et par ricochet, tes journées. Parce qu'une bonne nuit commence par une fin de journée apaisée.

Je t'invite à pratiquer cette routine **chaque soir pendant 21 jours**. Pourquoi 21 ? Parce que c'est le temps qu'il faut à ton cerveau pour ancrer une nouvelle habitude et à ton système nerveux pour reconnaître ce rituel comme un signal de sécurité et de détente.

Au début, ça te semblera peut-être étrange ou mécanique. C'est normal. Puis, petit à petit, ton corps va anticiper ce moment. Il va se détendre plus vite. Ton mental va cesser de résister. Et tu vas te surprendre à avoir hâte de ces sept minutes rien qu'à toi.

Certains soirs seront plus difficiles que d'autres – et c'est justement ces soirs-là où la routine est la plus précieuse. Elle devient ton ancre, ton repère, ta bulle de sécurité dans le chaos.



“

Mot doux de Laurence

"Prendre soin de ton hypersensibilité n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Cette routine est ma façon de te dire : tu comptes. Tes émotions comptent. Ton repos compte. Et tu mérites de te sentir apaisée, chaque soir."

— Laurence Carlo Guilloux, Accompagnatrice en Mieux-être - HypnOrka- Yffiniac

”

Et si tu as besoin d'aller plus loin ?

Cette routine est un merveilleux point de départ, mais parfois, on a besoin d'un accompagnement plus personnalisé. Si tu sens que ton hypersensibilité, ta fatigue ou tes bouleversements hormonaux nécessitent un soutien plus profond, je serais honorée de t'accompagner.

Séances d'hypnose

Pour apaiser ton système nerveux en profondeur et transformer ta relation aux émotions intenses

Accompagnement personnalisé

Des outils sur mesure pour ta situation unique, ton rythme, tes besoins spécifiques

Programmes HypnOrka

Des parcours conçus spécialement pour les femmes hypersensibles et ménopausées

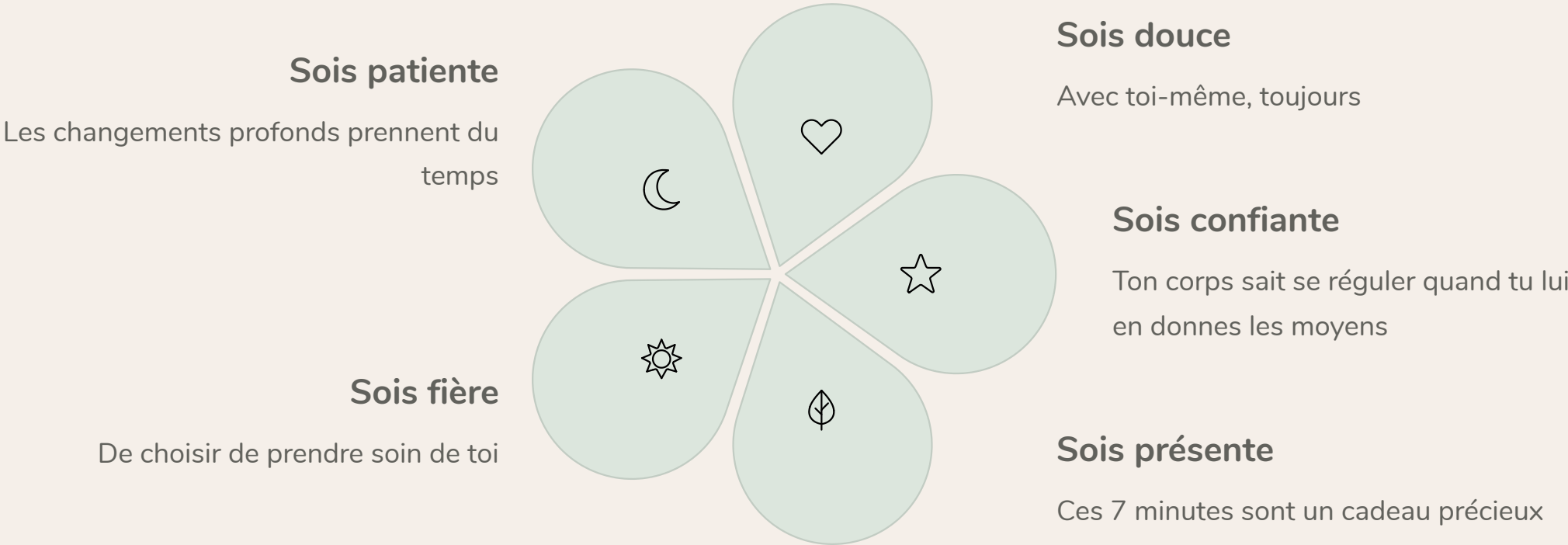
Tu trouveras toutes les informations sur mes accompagnements sur hypnorka.com. N'hésite pas à me contacter – je réponds personnellement à chaque message, avec la même douceur que celle de ce guide.

Dernières Pensées Avant la Nuit



Avant de te laisser glisser vers le sommeil, je veux que tu te souviennes d'une chose essentielle : **ton hypersensibilité est une force**, pas un défaut à corriger.

Cette routine n'est pas là pour te "réparer" – tu n'es pas cassée. Elle est là pour honorer ta sensibilité, pour lui offrir l'espace et la douceur dont elle a besoin pour s'épanouir plutôt que de t'épuiser.



"La nuit porte conseil", dit-on. Mais avant tout, la nuit porte repos, régénération, et douceur. Offre-toi ces sept minutes. Tu le mérites tellement.

Bonne nuit, belle âme sensible. Que ton sommeil soit réparateur et tes rêves, apaisants. 🌙



 hypnorka.fr

Avec toute ma bienveillance,

Laurence Carlo Guilloux - hypnose, soin énergétique, coaching

 laurence@hypnorka.fr • 06.08.57.48.44

<https://www.linkedin.com/in/laurence-carlo-guilloux->

[Laurence ménopause & périménopause](#)
[\(@laurence_carlo_guilloux\)](#) • [Instagram profile](#)



[Univers HypnOrka - Laurence Carlo Guilloux | Yffiniac](#)