



STOP À LA COCOTTE MINUTE MENTALE !

5 gestes réflexo express
pour les femmes (très) stressées



Sophie Gaspard
Réflexologue certifiée



SOMMAIRE

01. *INTRODUCTION*

02. *GESTE N°1 : APAISER LE
PLEXUS SOLAIRE*

03. *GESTE N°2 : STIMULER LA
ZONE DU DIAPHRAGME*

04. *GESTE N°3 : SOULAGER
LA TÊTE ET LES TENSIONS*

05. *GESTE N°4 : CALMER LE
SYSTÈME DIGESTIF*

06. *GESTE N°5 : SE
RECENTRER - LIBÉRER LA
RESPIRATION*

07. *3 EXERCICES BONUS ANTI-
STRESS (HORS RÉFLEXOLOGIE)*

08. *QUI SUIS-JE ? - CONCLUSION*

Introduction

Tu ne vis pas dans un monastère zen ? Parfait. Cet e-book est pour toi.

Si tu ouvres ce guide, c'est sans doute que :

- Tu te sens sous pression (très souvent),
- Tu dors mal ou tu te réveilles fatiguée,
- Ton corps commence à te parler : maux de tête, ventre noué, crispations...
- Et tu n'as ni 2h pour méditer ni l'énergie pour tout révolutionner

Le stress n'est pas une faiblesse. C'est une alarme.

Ton corps te parle quand tu en fais trop, trop longtemps. Et souvent, il parle plus fort que ta tête.

Ce n'est ni "normal" ni une fatalité. Ce sont des signaux. Et si tu les écoutes à temps, tu peux éviter l'épuisement.

La bonne nouvelle ?

On peut soulager tout ça avec les pieds, mais pas que...

Cet e-book a été pensé pour toi : femme active, maman, entrepreneure, salariée (ou tout à la fois), qui a parfois l'impression de porter le monde sur ses épaules.

Avec ce guide, je te propose :

- ✓ Des gestes simples inspirés de la réflexologie plantaire à faire chez toi, sans matériel, pour relâcher la pression et respirer un peu.
- ✓ Des exercices de respiration ou de relâchement musculaire,
- ✓ Le tout à faire chez toi, en moins de 10 minutes.
- ✓ En bonus, 3 exercices tout doux pour aller encore plus loin dans la détente.

Prête ? On y va pas à pas. Et surtout, à ton rythme.

Le stress, vu par le corps (et les pieds)

Le stress, ce n'est pas juste une tension mentale. C'est une tension globale qui s'imprime dans le corps. Et grâce à la réflexologie plantaire, tu peux améliorer tout cela.

Car oui, ton pied est une carte miniature de ton corps :

- La tête et les sinus sont au niveau des orteils,
- Le plexus solaire est au creux du pied,
- Le système digestif s'étend sur toute la plante,
- Les reins, les épaules, le diaphragme... tout est là.

Quand on stimule ces zones en douceur, on envoie un signal de relâchement à tout l'organisme.

C'est accessible, naturel et apaisant. Et tu peux le faire toi-même, sans matériel (juste avec tes mains... ou celles d'un proche bienveillant !).

Les 5 gestes réflexo express à tester

Je te propose ici une structure répétée pour chaque geste :

1. Détente générale : le plexus solaire

Dans quel but ?

Cette zone aide à relâcher l'ensemble du corps et calme l'agitation mentale. C'est un bouton "pause" naturel.

Comment faire ?

- ❧ Avec ton pouce, masse doucement le point réflexe du plexus solaire (voir photo ci-contre *).
- ❧ Fais des pressions circulaires avec ton pouce pendant 1 minute sur chaque pied.
- ❧ Respire profondément pendant que tu stimules la zone.



Exercice bonus respiration :

Inspire par le nez sur 4 temps, bloque 2 secondes, expire par la bouche sur 6 temps. Répète 3 fois.

2. Soulager la boule au ventre : la zone digestive

Dans quel but ?

Favorise un meilleur transit, diminue les tensions abdominales, soulage les crampes liées au stress.

Comment faire ?

- ❧ Masse lentement les 2 zones avec ton pouce en faisant la chenille.
- ❧ Répète 1 à 2 minutes par pied.



★ Exercice bonus auto-relaxation du ventre :

Place les mains tièdes sur ton ventre.
Inspire – ton ventre se gonfle.
Expire lentement – ton ventre redescend.
Répète 5 respirations.

3. Libérer la tête : zone des orteils

Dans quel but ?

Apaise les maux de tête de tension, libère les pensées envahissantes, favorise la concentration et apaise l'esprit.

Comment faire ?

- ❧ Exerce une pression circulaire douce sur le bout de chaque orteil pendant 2 minutes .
- ❧ Stimule l'hypophyse ●, qui gère la production de mélatonine. Presse doucement le centre du gros orteil pendant 30 secondes.
- ❧ Termine en étirant légèrement chaque orteil pour libérer l'énergie.



Exercice bonus micro-relâchement du visage :

Serre fort les yeux et la bouche pendant 3 secondes... puis relâche. Refais-le 2 fois.

4. Les reins et les glandes surrénales associés à la gestion du stress

Dans quel but ?

La stimulation de ces points aide à réduire les effets du stress chronique et prépare le corps à la détente.

Comment faire ?

- ❧ Fais des pressions circulaires douces sur le rein (tu peux cheniller également).
- ❧ Les surrénales sont des glandes à masser plus en surface et avec beaucoup de douceur.
- ❧ A faire sur chaque pied pendant 2 à 3 minutes

glande surrénale



Exercice bonus visualisation :

Allongée, imagine que tes pieds s'enfoncent doucement dans un coussin moelleux. Sens leur poids. Remonte lentement jusqu'aux genoux, puis laisse tout le corps s'alourdir. Respire calmement.

5. Se recentrer en cas de panique : zone du diaphragme

Dans quel but ?

Libère la respiration, calme les pics d'émotion, recentre rapidement.

Comment faire ?

🌿 Fais la chenille avec ton pouce sur la ligne du diaphragme en partant de la partie interne du pied.

🌿 A répéter 5x sur chaque pied

Le diaphragme est un muscle extrêmement sensible aux tensions et aux émotions. Chaque fois qu'un stress survient, il se noue un peu plus

★ À mi-chemin, tu peux masser le plexus solaire en sens horaire puis anti-horaire.



★ Exercice bonus ancrage express :

Debout, pieds nus. Sens le contact de tes pieds avec le sol. Fléchis légèrement les genoux. Dis mentalement : "Je suis ici. Je suis maintenant." Respire.

Mon conseil de réflexologue (et de maman débordée)



Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu as juste besoin de reprendre
contact avec toi, un geste après
l'autre.

Le stress ne disparaîtra peut-être
pas. Mais tu peux ne plus le subir,
reprendre la main et t'offrir des
moments à toi, même courts.

Un pied à la fois.

Une respiration à la fois.

Et tu verras : ton corps te dira
merci.

Bonus

Bonus 1 - Libérer les tensions dans le dos

Dans quel but ?

Éviter les blocages et favoriser une meilleure posture.

Comment faire ?

- ❧ Debout, enroule doucement ton dos vertèbre par vertèbre, comme si tu voulais toucher tes pieds.
- ❧ Relâche complètement ta tête et tes bras.
- ❧ Remonte lentement en déroulant ton dos.

Répète 3 fois.

★ Astuce : associe ce mouvement à une respiration profonde pour encore plus de détente !



Bonus 2 - Relâcher les tensions du visage

Dans quel but ?

Décrispe les traits et diminue la fatigue mentale.

Comment faire ?

- ✿ Avec le bout des doigts, masse les tempes en mouvements circulaires.
- ✿ Passe aux sourcils : pince-les légèrement de l'intérieur vers l'extérieur.
- ✿ Termine par la mâchoire : ouvre-la doucement, puis masse de chaque côté.

★ **Résultat** : un visage détendu et une sensation de légèreté immédiate.



Bonus 3 - Se reconnecter à son souffle

Dans quel but ?

Apaiser immédiatement l'esprit et favoriser une relaxation profonde.

Comment faire ?

- 🌸 Ferme les yeux et inspire profondément en gonflant ton ventre.
- 🌸 Expire lentement par la bouche en vidant tout l'air.

Répète 5 fois.

★ Résultat : un mental plus calme et une sensation de lâcher-prise instantanée.



Et maintenant ? À toi de jouer

Choisis 1 geste à intégrer dès ce soir dans ta routine.

Fais-le pendant 7 jours.

Observe ce qui change (dans ton corps, ton mental, ton énergie).



Ces gestes ne remplacent pas une vraie séance de réflexologie, mais ils sont de puissants alliés au quotidien.

Tu veux aller plus loin ?

Je propose des séances de réflexologie, un accompagnement pour t'aider à vraiment retrouver ton équilibre et des moments de pause rien qu'à toi.

Qui suis-je ?

Je suis Sophie, réflexologue.

J'aide les femmes à se reconnecter à leur corps, à apaiser leur stress et à retrouver de l'espace pour elles.

Je suis maman de jumeaux, hypersensible, sérieuse mais drôle (parfois) et surtout profondément humaine.

J'accompagne avec mes mains, mon écoute et tout ce que la réflexologie peut offrir de doux, d'apaisant et de puissant.

Pour en savoir plus, viens me retrouver sur Instagram (**@zenbysofie**) ou sur mon site (**www.zenbysofie.com**).

