

Garde La Santé

Apaiser le stress, honorer sa sensibilité



Sandra Godebin Lopes

www.gardelasante.fr



Je suis Sandra , naturopathe et éveilleuse de conscience, guidée par une profonde envie d'accompagner chaque personne vers une meilleure santé et plus de sérénité.

Hypersensible moi-même, je sais à quel point ce cadeau peut parfois peser lourd, surtout face au stress du quotidien. C'est de mon vécu, de mon expérience et de mon cœur qu'est né ce guide. J'espère qu'il sera pour vous une source de réconfort, d'inspiration et de solutions concrètes, afin que vous puissiez transformer votre hypersensibilité en une véritable force, et retrouver la paix intérieure que vous méritez.



www.gardelasante.fr

Un guide pour comprendre ton
stress, retrouver ton énergie et
poser tes limites

Tu n'es pas trop!
Tu es finement connecté.e à ce
qui se passe en toi et autour de
toi.



www.gardelasante.fr

Tu ressens beaucoup. Tu observes, tu ressens, tu anticipes. Mais parfois, tout cela devient trop. Ce guide est une invitation à comprendre ce qui se passe en toi, à rétablir un lien sain avec ton corps et à retrouver un sentiment de sécurité intérieure. L'hypersensibilité est une capacité. Mais elle a besoin de régulation pour ne pas devenir surcharge.

Ce guide te propose une approche à la fois scientifique, corporelle et émotionnelle, pour apaiser ton système nerveux, retrouver ton énergie et poser les bases d'un quotidien plus aligné.

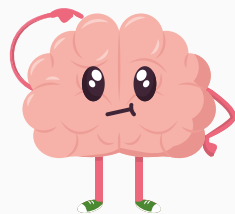


www.gardelasante.fr

Ton système nerveux autonome : pilier de ton équilibre

Le **système nerveux autonome** régule toutes les fonctions vitales de manière inconsciente : respiration, rythme cardiaque, digestion, température corporelle, tension musculaire. Il comprend deux branches :

- Le **système sympathique** (alerte, action) : il se déclenche face à un stress, un bruit, une émotion forte. Il prépare le corps à réagir (accélération cardiaque, tension musculaire, vigilance accrue).
- Le **système parasympathique** (repos, récupération) : il favorise la digestion, le sommeil, la réparation cellulaire, et la détente physique et mentale.



www.gardelasante.fr

Chez une personne hypersensible, le système sympathique s'active plus rapidement, plus souvent et plus longtemps. Le système reste souvent bloqué en mode 'alerte'. D'où une sensation d'épuisement permanent.



Les signes d'un système nerveux dérégulé

Voici les signaux les plus fréquents d'un déséquilibre du système nerveux :

- Fatigue chronique, même après une nuit complète
- Troubles digestifs : lourdeurs, ballonnements, douleurs abdominales
- Perturbation du Sommeil: fragmenté, difficultés d'endormissement ou réveils précoces
- Surcharge mentale: anxiété, ruminations
- Douleurs & Tensions: mâchoire, nuque, trapèzes
- Hypersensibilité: bruit, lumière ou aux interactions sociales
- Émotivité accrue

Ces manifestations sont normales chez un système en surrégime. Elles ne sont pas des défauts mais des appels à prendre soin de soi.



www.gardelasante.fr

Le stress chronique : l'usure silencieuse

Le **stress aigu** est parfois utile : il te permet de réagir. Mais lorsque le **stress** devient **chronique**, le corps produit constamment du cortisol, ce qui peut entraîner :

- Inflammation chronique
- Troubles hormonaux (thyroïde, menstruations, etc.)
- Baisse de l'immunité
- Fatigue surrénalienne
- Et bien d'autres problèmes

Il est donc essentiel d'apprendre à désactiver cette réponse de stress à travers des pratiques corporelles, émotionnelles et relationnelles adaptées à ta sensibilité.



www.gardelasante.fr

4 outils puissants pour te
réguler au quotidien
(et apaiser ton hypersensibilité)



www.gardelasante.fr

1. La méthode STOP – Un outil express de recentrage (3 minutes)

Cette méthode de pleine conscience est précieuse pour interrompre les automatismes liés au stress et revenir à soi en quelques instants.

S = Souffle (3 respirations)

Commence par respirer profondément. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4, bloque 2 secondes, puis expire lentement par la bouche sur 6 à 8 secondes.

💡 Cette respiration active le système parasympathique et envoie un signal de sécurité à ton cerveau.

T = Tension

Observe ton corps : où y a-t-il des crispations ? Épaules, mâchoires, ventre, dos... Accueille ce que tu ressens sans vouloir le changer.

O = Observation

Prends un instant pour observer ce qui se passe en toi : pensées, émotions, sensations. Sans juger. Juste reconnaître.

P = Présence

Ramène-toi ici et maintenant. Sens le sol sous tes pieds, les sons autour de toi, ta respiration. Reconnecte-toi à l'instant présent.

🧠 Pourquoi c'est efficace ?

Cela crée une pause dans le flot automatique du stress, te rend plus conscient.e de tes réactions et t'aide à retrouver le calme.



www.gardelasante.fr

2. L'écriture de libération – Pour apaiser ton système nerveux

Chaque soir, prends quelques minutes pour écrire librement ce que tu as vécu, ressenti, et ce dont tu as besoin.

 3 questions simples pour t'accompagner :

1. Qu'est-ce qui m'a vidé.e aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui m'a nourri.e, réjoui.e ?
3. De quoi ai-je besoin maintenant ?

Pas besoin de bien écrire ni de relire : l'essentiel est de laisser sortir ce qui te pèse.

 Bénéfices :

- Décharge émotionnelle
- Diminution du stress
- Prise de recul sur les événements
- Meilleure compréhension de soi



3. L'alimentation régulatrice – Ce que tu manges influence ton système nerveux

Ton intestin est souvent appelé ton "**deuxième cerveau**", car il abrite 70 à 80 % de ton système immunitaire et produit une grande partie de tes neurotransmetteurs (dont la sérotonine).



Favorise :

- Les aliments riches en magnésium (amandes, graines de courge, bananes, cacao cru) → soutiennent ton système nerveux
- Les bons gras (oméga-3 : poissons gras, graines de lin, noix) → nourrissent ton cerveau
- Les légumes lactofermentés et fibres (choucroute, légumes crus, légumineuses) → équilibrent le microbiote intestinal
- Les repas réguliers, simples et chauds → rassurent ton système nerveux



À limiter :

- Le café, l'alcool, les sucres rapides → qui excitent le système nerveux
- Les aliments ultra-transformés → pauvres en nutriments et pro-inflammatoires



Adopter une alimentation consciente et adaptée à ton terrain peut t'apporter plus de stabilité émotionnelle, d'énergie durable et de clarté mentale.



4. Stimuler ton nerf vague – Activer ton calme naturel et profond

Le nerf vague est le nerf principal du système parasympathique, c'est-à-dire la branche de ton système nerveux qui s'occupe de la détente, la digestion, la récupération et la réparation.

Chez les personnes hypersensibles, il est souvent sous-tonique ou déséquilibré, ce qui rend la régulation émotionnelle plus difficile. Bonne nouvelle : on peut l'activer naturellement !

Pourquoi c'est important ?

Le nerf vague relie ton cerveau à tes principaux organes (cœur, poumons, intestins...).

Lorsqu'il est bien stimulé, il :

- Ralentit le rythme cardiaque
- Apaise la respiration
- Favorise une bonne digestion
- Calme les inflammations
- Diminue le stress et l'anxiété
- Renforce la résilience émotionnelle

👉 En clair : c'est le chef d'orchestre de ton apaisement intérieur.

Signes d'un nerf vague faible:

- Anxiété persistante
- Troubles digestifs (ballonnements, transit irrégulier...)
- Fatigue chronique
- Difficulté à se calmer après une émotion
- Hypervigilance, sommeil léger ou perturbé



Comment stimuler naturellement ton nerf vague ?

Voici plusieurs pratiques douces à intégrer au quotidien, même en quelques minutes :

Tisanes calmantes

Les plantes comme la mélisse, la passiflore ou la camomille aident à détendre le corps et à activer le système parasympathique (celui du repos). À boire dans un moment calme, en pleine conscience.

Sons et vibrations

Le chant doux, les mantras, le rire, ou encore l'écoute de bols tibétains créent des vibrations qui stimulent le nerf vague via la gorge et le diaphragme. Même fredonner suffit !

Mouvements lents et bercements

Le balancement, la marche douce, ou les mouvements fluides (comme en yoga lent ou danse intuitive) calment le système nerveux et favorisent un sentiment de sécurité corporelle.

Auto-massages

Des gestes simples comme masser le ventre ou la nuque permettent de relâcher les tensions et de reconnecter le corps à des sensations rassurantes. Idéal le matin ou le soir.

Douches alternées

Alterner entre de l'eau tiède et une eau légèrement fraîche, surtout sur le visage ou la nuque, tonifie le nerf vague et favorise la résilience au stress. Commence en douceur, selon la sensibilité.

Ce sont des pratiques simples, naturelles et efficaces pour apaiser ton système nerveux et retrouver un état de calme intérieur, particulièrement utiles en cas d'hypersensibilité.



L'alignement et les limites

Clés de ta sécurité intérieure

Ton corps sait.

Il sait quand tu dis "oui" alors que tu penses "non".
Il sait quand tu te sur-adaptes, que tu ravales tes besoins, ou que tu acceptes par peur de décevoir.

🧠 Ce que ton mental justifie, ton système nerveux, lui, le vit comme une incohérence.

Résultat : tensions, anxiété, fatigue, irritabilité.
Pas à cause des autres, mais à cause de ces micro-trahisons envers toi-même.

Il est temps de reprendre ton pouvoir.



www.gardelasante.fr

✨ L'alignement, c'est quoi ?

C'est choisir ce qui est bon pour toi, même si cela ne correspond pas aux attentes extérieures.

C'est écouter ton corps, ta sensibilité, ton intuition, et prendre des décisions à partir de là.

Être aligné.e, ce n'est pas être parfait.e, c'est être honnête avec toi-même.

Se poser ces deux questions :

💬 "Est-ce que ce choix me respecte ?"

💬 "Est-ce que je me sens en paix après avoir dit oui ?"

Et les limites ?

Les limites ne sont pas des murs, ce sont des portes claires.

Elles définissent ce que tu es prêt.e à vivre et ce que tu refuses pour préserver ton énergie.

Poser une limite n'est pas rejeter l'autre, c'est te choisir.

Un "non" posé avec clarté et douceur est une marque de respect pour soi et pour la relation.



Exercices simples pour pratiquer l'alignement et poser des limites

1. Le scan intérieur rapide

- Avant de répondre à une demande, ferme les yeux quelques secondes.
- Observe : est-ce que ton corps se détend ou se contracte ?
- Si c'est la contraction qui domine, c'est peut-être un non.

2. Le carnet de cohérence

- Pendant une semaine, note chaque soir :
 - a. Où ai-je dit "oui" alors que je pensais "non" ?
 - b. Où ai-je respecté mon besoin ?
- Observe ce qui se répète. Cela t'aide à repérer tes zones de décalage.

3. Le "non" d'entraînement

- Choisis une petite situation sans enjeu majeur (ex : refuser un café, décliner une invitation non urgente).
- Dis non avec un ton doux mais ferme :
- "Merci, mais je vais passer cette fois-ci."
- Observe comment ton corps réagit après.

Chaque petit acte d'alignement renforce ta sécurité intérieure.

Les limites ne sont pas une barrière, mais un espace sacré où ta sensibilité peut s'épanouir sans s'épuiser.



www.gardelasante.fr

☀ Et si on explorait ensemble ce qui pourrait vraiment changer ta vie ?

Tu viens de découvrir dans cet e-book des clés pour mieux comprendre ton hypersensibilité et apaiser ton quotidien. Mais chaque personne est différente... et pour avancer, il est essentiel d'avoir un accompagnement sur mesure.

Je t'offre un appel découverte gratuit de 30 minutes pour :

- ✓ Identifier les causes profondes de ce qui te pèse aujourd'hui
- ✓ Comprendre comment ton hypersensibilité influence ton énergie, tes émotions et ta santé
- ✓ Te proposer la meilleure solution adaptée à ton profil et à tes besoins

📁 Cet échange est offert, sans engagement.



Réserve ton appel ici → [Agenda](#)

Parce que tu mérites de vivre pleinement ta sensibilité, en te sentant alignée, apaisée et confiante.



www.gardelasante.fr