

Gérer son

STRESS

GRÂCE À LA SOPRHOLOGIE



LYNDA LEGUILLIER
HYPNOTHERAPEUTE & SOPHROLOGUE
©Tous droits réservés

Bienvenue

Je suis ravie de vous accueillir dans cet ebook dédié à la gestion du stress.

Je m'appelle Lynda, je suis Hypnothérapeute et Sophrologue, et j'accompagne chaque jour des personnes comme vous à retrouver plus de calme, d'équilibre et de sérénité dans leur vie.

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être que le stress prend un peu trop de place dans votre quotidien. Je comprends ce que vous traversez : j'ai moi-même découvert la sophrologie dans un moment de grande tension personnelle. Elle m'a permis de retrouver du calme, de mieux écouter mes émotions, et surtout, de reprendre doucement les rênes de ma vie. La sophrologie m'a tellement aidée que j'ai eu envie d'en faire mon métier.

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous des techniques que j'utilise au quotidien, avec les personnes que j'accompagne mais aussi pour moi-même. Des outils simples, concrets et accessibles, que vous pourrez facilement intégrer dans votre vie. Pas besoin d'expérience ou de matériel particulier : juste un peu de temps pour vous, et l'envie de prendre soin de vous.

Ce guide est une première étape. Prenez ce moment comme une pause pour vous, testez à votre rythme, et surtout, soyez bienveillant.e avec vous-même. Le changement commence souvent par un petit pas.

Prêt.e à souffler un peu ? Allons-y. Je suis là, à vos côtés.

Lynda

Le stress : ce compagnon discret mais bien présent

Le stress fait aujourd'hui partie de notre quotidien. Que ce soit au travail, à la maison, ou face aux imprévus de la vie, il s'installe souvent sans qu'on s'en rende compte... jusqu'à ce qu'il devienne trop lourd à porter.

Dans mon métier de sophrologue, j'accompagne de nombreuses personnes qui cherchent, comme vous peut-être, à retrouver un peu de calme intérieur. Ce guide a été pensé pour vous offrir des outils simples, pratiques, et faciles à intégrer dans votre vie, grâce à la sophrologie, une méthode douce, accessible à tous, et profondément respectueuse de chacun.



Mais au fond, c'est quoi le stress ?

Le stress est une réaction naturelle de notre corps. Face à un danger ou un défi, il mobilise notre énergie pour nous aider à réagir. C'est notre système d'alerte interne, qui met en marche des hormones comme l'adrénaline et le cortisol.

Ce mécanisme est utile à court terme. Mais quand le stress devient constant, il peut finir par nous épuiser. Fatigue, troubles du sommeil, tensions physiques, irritabilité... les signes s'installent peu à peu, et notre équilibre en souffre.

La bonne nouvelle ?

Il existe des moyens simples pour calmer ce stress et reprendre doucement le contrôle. Ce guide est là pour vous y aider, pas à pas. Des outils simples et naturels, comme ceux que propose la sophrologie, qui peuvent vous aider à apaiser ces symptômes en profondeur.

Le cortisol : l'allié qui peut devenir envahissant

Parmi les acteurs du stress, il y en a un dont on parle souvent : le cortisol, aussi appelé « l'hormone du stress ». Cette hormone est produite naturellement par nos glandes surrénales. Elle a un rôle important : elle nous aide à mobiliser l'énergie nécessaire pour réagir face à une situation difficile ou imprévue.

Jusque-là, tout va bien. Mais quand le stress devient chronique, le corps continue à produire du cortisol... en trop grande quantité. Et c'est là que les choses se compliquent.

Une production excessive et prolongée de cortisol peut provoquer :

- de la fatigue persistante
- une prise de poids inexpliquée
- des troubles du sommeil
- un affaiblissement du système immunitaire
- et une anxiété plus présente au quotidien

C'est un cercle vicieux : plus on est stressé, plus le cortisol augmente, et plus on se sent mal dans son corps et dans sa tête.

Alors, que faire ?

Encore une bonne nouvelle : il est tout à fait possible de réguler naturellement son taux de cortisol. Et la sophrologie est un excellent outil pour ça. Grâce à des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive, elle aide le corps à ralentir, à se détendre, et donc à faire baisser ce fameux taux de cortisol.

C'est une manière douce et efficace de se reconnecter à soi, de retrouver de l'énergie, et surtout, de prévenir les effets du stress à long terme.

Quelques chiffres qui parlent d'eux mêmes :

Ces chiffres montrent à quel point il est essentiel d'apprendre à mieux gérer son stress. Et vous êtes déjà sur la bonne voie en lisant ce guide.

9

Le stress touche près de 9 Français sur 10 au cours de leur vie

7

Près de 7 femmes sur 10 déclarent que le stress fait partie de leur vie quotidienne.

57

57 % des jeunes entre 25 à 34 ans se disent être soumis à un stress chronique

75

75 % des consultations médicales seraient liées à des troubles causés ou aggravés par le stress.

200 000

Près de 200 000 nouvelles maladies déclarées en France chaque année sont causées directement par le stress

SOURCES

Sondage OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé, 2017
INRS : Stress au travail et conséquence pour l'entreprise

Reconnaître les signes du stress chronique

Le stress ponctuel fait partie de la vie. Mais lorsqu'il s'installe dans la durée, il peut commencer à impacter profondément notre corps et notre esprit. On parle alors de stress chronique.

Voici quelques symptômes fréquents à ne pas ignorer :

- **Troubles du sommeil** : Difficulté à s'endormir, réveils fréquents, sommeil agité... Le stress perturbe notre repos et nous empêche de récupérer pleinement.
- **Fatigue persistante** : Même après une nuit complète, on se sent épuisé.e, sans énergie. Le corps reste en alerte, ce qui l'empêche de se régénérer.
- **Irritabilité et nervosité** : Les petites choses du quotidien deviennent sources d'agacement ou de tension. Les émotions sont à fleur de peau.
- **Difficultés de concentration** : L'esprit a du mal à se poser. Oublis, distraction, baisse de productivité : le stress brouille la clarté mentale.
- **Tensions musculaires et douleurs** : Le corps exprime ce que l'on ne verbalise pas. Maux de dos, de nuque, migraines... sont souvent liés à une surcharge émotionnelle.

Ces signaux ne sont pas à prendre à la légère. Ils sont là pour nous dire que quelque chose a besoin de changer.

Comprendre le rôle du système nerveux

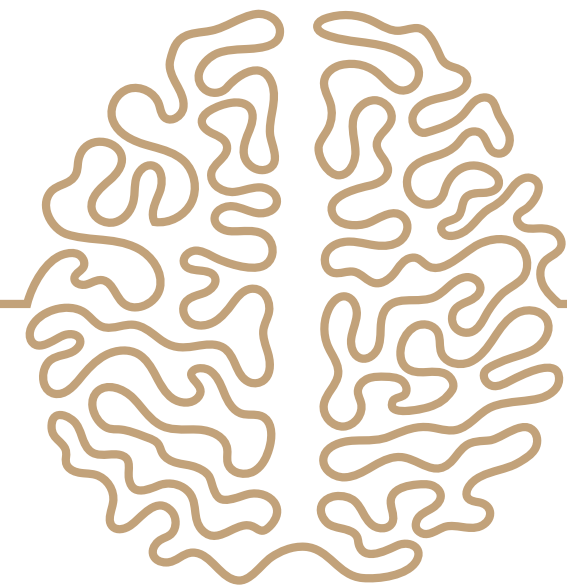
Notre corps fonctionne en grande partie grâce à un système automatique : le système nerveux autonome. Il se divise en deux branches, qui agissent comme deux interrupteurs :

• Le système nerveux sympathique

Il s'active en cas de stress ou de danger. C'est lui qui déclenche le mode «combat ou fuite» : le cœur s'accélère, l'énergie se mobilise, le corps se prépare à réagir.

• Le système nerveux parasympathique

À l'inverse, il est responsable du retour au calme. Il favorise la détente, la digestion, le sommeil et la récupération. C'est le mode «repos et réparation».



La clé ?

Lorsque le stress devient chronique, le mode «alerte» reste constamment activé. Le corps s'épuise peu à peu. Activer le système parasympathique devient alors essentiel pour retrouver l'équilibre.

La sophrologie, grâce à des exercices de respiration, de relâchement et de visualisation, aide à réactiver naturellement ce système apaisant. C'est **une clé précieuse** pour soulager les effets du stress en profondeur.

La respiration : votre alliée contre le stress

Parmi tous les outils à notre portée, la respiration est sans doute l'un des plus simples... et des plus puissants.

Quand le stress s'installe, notre respiration change sans qu'on s'en rende compte : elle devient rapide, courte et haute, ce qui maintient notre corps en état d'alerte. C'est un cercle vicieux.

Mais à l'inverse, une respiration lente, profonde et consciente envoie un message rassurant à notre cerveau : «Tout va bien, tu peux te détendre.»

Résultat : le rythme cardiaque ralentit, les tensions diminuent, et le système nerveux parasympathique, celui du calme et de la récupération, s'active naturellement.

En sophrologie, la respiration est au cœur de nombreuses pratiques, car elle permet à la fois de se recentrer, de relâcher les tensions et de ramener le corps à un état d'équilibre.



Exercice pratique : La cohérence cardiaque

5 minutes pour retrouver le calme

La cohérence cardiaque est une technique de respiration facile et simple à mettre en place, qui aide à réduire le stress, réguler le taux de cortisol et retrouver un état de calme intérieur. Elle agit directement sur le rythme cardiaque, en l'harmonisant avec la respiration.

Résultat : l'esprit s'apaise et le corps se détend.

Comment pratiquer ?

Installez-vous confortablement, dans un endroit calme si possible. Fermez les yeux si vous le souhaitez.

- Inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes.
- Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 5 minutes.

À faire 3 fois par jour : au réveil, dans l'après-midi, et en fin de journée par exemple.

Les bienfaits ?

- Baisse du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration
- Sensation de calme rapide
- Meilleure qualité de sommeil
- et surtout, de prévenir les effets du stress à long terme.

La sophrologie : votre alliée contre le stress

La sophrologie est une méthode douce et dynamique, créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Elle associe des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive pour aider à retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.

Cette approche accessible à tous permet de mieux gérer le stress, d'apaiser les tensions et de cultiver un état de bien-être durable.

Témoignage

« Avant de découvrir la sophrologie, le stress me paralysait parfois au point de m'empêcher de dormir ou de me concentrer. Grâce aux exercices de respiration et de relaxation, j'ai appris à mieux écouter mon corps et à calmer mon esprit. Aujourd'hui, je me sens plus sereine au quotidien, plus maîtresse de mes émotions, et je sais que je peux toujours revenir à ces outils quand le stress revient. »

Christelle, 50 ans

Les bienfaits de la sophrologie

Réduction du stress et de l'anxiété

En favorisant un état de relaxation profonde, la sophrologie aide à apaiser le mental et le corps.

Amélioration du sommeil

En relâchant les tensions accumulées, elle facilite un sommeil plus réparateur.

Gestion des émotions

Elle renforce la capacité à prendre du recul face aux situations difficiles et à mieux gérer ses réactions.

Renforcement de la confiance en soi

En se reconnectant à ses ressources internes, on développe une meilleure estime de soi et une plus grande sérénité.

Exercice pratique de sophrologie pour réduire le stress

1 La respiration abdominale

Objectif : Réguler le rythme cardiaque et apaiser l'esprit.

Comment faire ?

- Asseyez-vous confortablement, une main posée sur le ventre.
- Inspirez lentement par le nez en gonflant doucement votre ventre.
- Expirez doucement par la bouche en rentrant le ventre.
- Répétez ce mouvement pendant 5 minutes.

2 La détente musculaire progressive

Objectif : Libérer les tensions physiques accumulées.

Comment faire ?

- Contractez doucement un groupe musculaire, par exemple les épaules.
- Gardez la tension quelques secondes.
- Relâchez en expirant profondément.
- Passez au groupe musculaire suivant (nuque, visage, bras, taille, jambes, etc.).

3 La visualisation positive

Objectif : Créer un état de calme intérieur.

Comment faire ?

- Fermez les yeux et imaginez un lieu qui vous apaise (plage, forêt, montagne ou un lieu imaginaire).
- Visualisez les détails : les couleurs, les sons, les odeurs, utilisez tous vos sens.
- Laissez-vous ressentir le bien-être que ce lieu vous procure.

L'EXERCICE DU SABLIER

Un outil simple et puissant pour désamorcer et apaiser le stress dès son apparition

Parmi les exercices que je pratique souvent et que je propose en accompagnement, l'exercice du sablier occupe une place toute particulière. Il est à la fois simple, accessible à tout moment, et d'une grande efficacité lorsqu'on sent le stress commencer à monter.

Je l'appelle « l'exercice du sablier » en raison de sa structure en trois phases, qui évoque la silhouette d'un sablier :

- Un premier temps d'ouverture, où l'on accueille et explore l'ensemble de notre expérience intérieure liée au stress.
- Un recentrage, où l'on concentre doucement notre attention sur la respiration.
- Une réouverture, où l'on revient à la situation, mais avec plus de clarté, de calme, et de liberté de choix.



Accueillir et observer l'expérience du stress

1

Cette première phase consiste à reconnaître ce qui est là, sans fuir ni juger. Il s'agit de porter une attention bienveillante à notre vécu du moment.

Prenez le temps de vous installer confortablement, dans une posture stable, droite et détendue.

Puis, imaginez que vous êtes en train de vivre une situation stressante. Peut-être d'ailleurs est-ce le cas à l'instant. Dans ce cas, utilisez ce moment pour explorer :

- Comment le stress se manifeste-t-il dans votre respiration ?
- Est-elle rapide, superficielle, saccadée ?
- Quel est l'état de votre corps ?
- Y a-t-il des tensions, des crispations, une agitation ?
- Quelles pensées occupent votre esprit ?
- Essayez de les observer avec curiosité : Que disent-elles ? Que croient-elles ? Comment interprètent-elles la situation ?
- Quelle vision du monde ces pensées vous donnent-elles à cet instant ?
- Est-ce qu'elles traduisent une peur, une attaque, un rejet ?

Prenez le temps de vous relier profondément à cette expérience intérieure. N'essayez pas de la modifier. Vous l'accueillez et vous l'explorez.



Pourquoi cet exercice est si précieux ?

Parce qu'il nous permet d'intervenir très tôt, dès les premiers signes de stress. Avant qu'il ne s'installe trop profondément, avant qu'il ne nous emporte dans des réactions que l'on pourrait regretter. Il agit comme un petit sas de décompression, un outil d'auto-régulation émotionnelle. C'est un exercice que l'on peut pratiquer en quelques minutes, où que l'on soit. Et plus on le pratique, plus il devient naturel, automatique, intégré dans notre quotidien.

2 Se recentrer sur la respiration

Dans cette deuxième phase, vous allez ramener doucement votre attention uniquement sur votre respiration. C'est un recentrage, une forme de pause intérieure, qui vous permet de revenir à l'instant présent.

Prenez une ou deux grandes inspirations, simplement pour « desserrer l'étau » si vous sentez de la tension dans la poitrine. Puis laissez votre respiration suivre son rythme naturel, sans chercher à la contrôler.

Votre seule tâche est de ressentir :

- L'air qui entre et sort par le nez ou la bouche
- Le mouvement dans la gorge, la poitrine, le ventre
- Le rythme du souffle qui vous traverse

Ressentez votre corps en train de respirer, ici et maintenant. Restez là une à trois minutes, selon le temps dont vous disposez. Vous pouvez faire cela discrètement, même assis à votre bureau, dans une salle d'attente, ou dans un transport.

3 Réouvrir l'attention à la situation avec plus de choix

Enfin, dans cette dernière phase, vous allez revenir à la situation stressante, mais avec une présence renouvelée.

Observez à nouveau :

- Comment est votre corps maintenant ? Est-ce que quelque chose a changé ?
- Votre respiration s'est-elle apaisée ?
- Quelles pensées sont présentes ? Sont-elles les mêmes qu'au début ? Moins envahissantes ?

Puis posez-vous cette question importante :

- « Si je suivais spontanément mon stress maintenant, qu'est-ce que je ferais ? »
- « Est-ce que je crierais, pleurerais, fuirais, me replierais ? »

Accueillez ces impulsions sans jugement.

Ensuite, posez-vous une deuxième question essentielle :

- « Et maintenant que je suis un peu plus calme, qu'est-ce que j'aimerais faire ? »
- « Quelle réponse me paraît la plus juste, la plus alignée, dans cette situation ? »

C'est ici que réside la force de cet exercice : la capacité de choisir sa réponse plutôt que de réagir automatiquement.

SEMAINE RETOUR À SOI

7 jours pour apprivoiser son stress

1 Identifier ses sources de stress

Prenez un carnet ou un journal. Notez les moments, situations ou pensées qui vous génèrent du stress. Cette prise de conscience est la première étape vers le changement.

2 Pratiquer la respiration abdominale

Avant de commencer votre journée, consacrez 5 minutes à la respiration abdominale (inspirer lentement par le nez en gonflant le ventre, expirer doucement par la bouche en rentrant le ventre).

3 Prendre soin de son sommeil

Mettez en place une routine apaisante avant d'aller vous coucher : lecture douce, musique calme, respiration lente... pour préparer votre corps au repos.

4 Expérimenter la détente musculaire progressive

Avant de dormir, prenez 10 minutes pour détendre chaque groupe musculaire de votre corps : épaules, bras, jambes, visage... Contractez doucement, puis relâchez.

5 Visualisation positive

Fermez les yeux et imaginez un objectif stressant réussi avec succès. Visualisez les détails, ressentez la fierté et la sérénité que cela vous procure.

6 Pratiquer une activité physique douce

Faites une promenade, du yoga ou quelques étirements. Bouger en douceur aide à libérer les tensions physiques et mentales.

7 Pratiquer la gratitude

Notez chaque jour trois choses positives qui vous sont arrivées, même les plus petites. Cela aide à changer le regard sur votre quotidien et à cultiver le bien-être.

Vous y êtes presque !

Félicitations d'avoir pris ce temps pour vous et d'avoir commencé ce parcours vers une meilleure gestion du stress. Chaque petit pas compte et vous rapproche un peu plus de votre bien-être intérieur.

Rappelez-vous, le chemin vers la sérénité est unique pour chacun. Soyez patient.e avec vous-même, et n'hésitez pas à revenir vers ces exercices autant de fois que nécessaire.

Vous avez désormais des clés simples et efficaces pour apaiser votre esprit et prendre soin de vous, jour après jour. Continuez à vous écouter, à vous respecter, et surtout, à vous accorder ces moments précieux.

Le bien-être est un voyage, pas une destination. Et vous êtes sur la bonne voie.

L'EXERCICE DE LA BOULE A NEIGE

Retrouver de la clarté en période de stress

Le stress agit souvent comme une tempête intérieure. Corps tendu, respiration saccadée, pensées en pagaille... Tout devient flou, exagéré, oppressant. Dans ces moments-là, prendre du recul devient difficile, voire impossible. C'est justement là que l'exercice de la boule à neige peut vous aider.

Vous connaissez sans doute ces objets que l'on trouve dans les magasins de souvenirs : une petite boule en verre ou en plastique remplie d'un décor miniature et de neige artificielle. Lorsqu'on la secoue, la neige tourbillonne partout, rendant la scène floue, invisible. Et pourtant, si on laisse la boule immobile, la neige retombe doucement... et tout devient plus clair.

C'est exactement ce que nous allons faire avec cet exercice : laisser retomber la neige de nos pensées pour retrouver de la clarté intérieure.

Une pratique à intégrer dans vos journées

Ce type d'exercice actif est à utiliser dans le feu de l'action, au cœur de votre quotidien. L'idéal est de commencer par des situations modérément stressantes (un imprévu, un malentendu, un petit échec), avant de l'appliquer à des épisodes plus intenses.

Et souvenez-vous : cela demande de l'entraînement. Il y aura des moments où l'exercice ne fonctionnera pas comme vous le voudriez. C'est normal. Mais plus vous pratiquerez, plus votre capacité à prendre du recul s'affinera.



Comme la boule à neige qu'on repose doucement sur une table, laissez votre esprit se poser, sans lutter, sans secouer. Et observez la clarté revenir peu à peu...

1

Prendre conscience de son état

Commencez par vous arrêter quelques instants, sans chercher à résoudre quoi que ce soit. En sophrologie, on parle souvent de vivre l'instant présent. Ici, cela signifie : prendre un moment pour observer ce qui se passe en vous, sans jugement.

- Comment est votre respiration ? Est-elle rapide, superficielle ? Observez-la simplement.
- Comment se sent votre corps ? Y a-t-il des tensions, des crispations ? Des zones douloureuses ou tendues ?
- Quelles pensées vous traversent ? En période de stress, les pensées sont souvent amplifiées, déformées, rapides et chargées d'émotions.

Ne cherchez pas à les stopper. Contentez-vous de les accueillir telles qu'elles sont. Vous pouvez simplement les nommer :

- « Je suis en train de penser que je vais échouer. »
- « Je me dis que ce n'est pas juste. »

2

Distinguer les faits des pensées

Une étape essentielle consiste à différencier la situation réelle de ce que vous en pensez.

Par exemple :

- Le fait : « Mon responsable m'a demandé de reprendre une partie de mon travail. »
- La pensée : « Ce n'est pas normal, je suis débordé.e, c'est toujours sur moi que ça tombe. »

À ce stade, peu importe que vos pensées soient justifiées ou non. L'objectif est simplement de voir comment elles contribuent à amplifier votre stress. Comme pour la boule à neige, plus on agite nos pensées, plus elles troublent notre vision de la situation.

3

Laisser décanter... comme la neige

Visualisez maintenant cette boule à neige entre vos mains. Imaginez que toutes vos pensées stressantes sont les flocons qui tourbillonnent. Plutôt que d'essayer de les contrôler ou de les chasser, laissez-les retomber naturellement.

- Continuez à respirer calmement.
- Écoutez les sons autour de vous.
- Restez connecté à votre corps, à ses appuis, à ses sensations.
- Rappelez-vous : « Ceci est une pensée, pas une réalité. »

Progressivement, les pensées s'apaisent, l'agitation diminue. Ce n'est pas magique, mais c'est efficace, à condition de pratiquer régulièrement.

PARCOURS DOUCEUR

7 pratiques sophro simple

1

Balayage corporel

Objectif : Prendre conscience de son corps et relâcher les tensions.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Fermez les yeux. Faites lentement le tour de votre corps, en prêtant attention à chaque partie (pieds, jambes, ventre, bras, tête).

Notez les sensations, les tensions ou les zones de détente.

2

Respiration en 4 temps

Objectif : Calmer le mental et harmoniser le souffle.

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
Retenez votre souffle 4 secondes.
Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4.
Restez en apnée 4 secondes avant de recommencer.

Pratiquez pendant 5 minutes.

3

Ancrage au présent

Objectif : Se recentrer et se sentir solide face au stress.

Debout, les pieds bien à plat au sol.
Concentrez-vous sur le contact de vos pieds avec la terre.
Imaginez des racines qui vous relient au sol, vous stabilisent.
Respirez doucement en sentant cette connexion.

4

Tension / relaxation

Objectif : Libérer les tensions physiques.

Choisissez un muscle (par exemple, la main).
Contractez-le fortement pendant 5 secondes.
Relâchez brutalement la tension et ressentez la détente.

Faites la même chose avec plusieurs muscles, en montant vers la tête.

5

Visualisation d'un lieu apaisant

Objectif : Créer un refuge intérieur de calme.

Fermez les yeux et imaginez un endroit où vous vous sentez bien. Prenez le temps d'y explorer les détails : couleurs, sons, odeurs. Respirez en vous imprégnant de cette atmosphère paisible.

6

Sourire intérieur

Objectif : Cultiver la joie et la détente.

Fermez les yeux et imaginez un sourire qui part du cœur. Visualisez ce sourire s'étendre doucement sur tout votre visage. Sentez-le apaiser les muscles et illuminer votre esprit.

7

Affirmations positives

Objectif : Renforcer la confiance en soi et la sérénité.

Choisissez une phrase qui vous parle, par exemple : "Je suis calme et en paix" ou "Je gère mon stress avec confiance".

Répétez-la doucement à voix basse ou intérieure, en respirant calmement.

Ressentez chaque mot comme une vérité qui s'ancre en vous.



Le bien-être, c'est s'écouter, c'est être bien avec soi.



Lynda Leguillier
Hypnothérapeute et Sophrologue
Centre Paramédical du Lac d'Annecy
RDC - 6 rue Thomas Ruphy

06 79 85 45 56
lynda.therapeute74@gmail.com



Vous avez fait un beau pas en lisant cet ebook, vous avez maintenant des outils simples pour commencer à mieux gérer votre stress au quotidien.

Prête à aller plus loin ?

Chaque personne est unique, c'est pourquoi je vous propose un accompagnement personnalisé, dans un espace bienveillant. Je suis là pour vous accompagner, à votre rythme, avec des méthodes adaptées à vos besoins.

Ensemble, nous trouverons les solutions qui vous correspondent vraiment.

Que ce soit pour mieux gérer votre stress, vos angoisses, retrouver votre calme ou simplement vous reconnecter à vous-même, je suis là pour vous guider pas à pas.

N'hésitez pas à réserver votre séance découverte et débiter ce chemin vers plus de sérénité et d'équilibre.

*N'oubliez pas de prendre soin de vous.
A très vite*

