



# NOVEMBRE

## LE MOIS POUR RALENTIR ET SE RECENTRER

Retrouver l'équilibre avant l'hiver grâce à la kinésiologie et à la douceur intérieure.





# APPRENDRE À RALENTIR SANS CULPABILISER

Dans notre société, ralentir est presque devenu un acte de résistance.

Nous vivons dans un monde où tout va vite : notifications, urgences, obligations, surstimulation.

On valorise la performance, la productivité, la rapidité.

Mais le corps, lui, n'a pas changé de rythme depuis des millénaires. Il reste un organisme vivant, cyclique, sensible.

Et quand on lui impose un tempo constant, il finit par parler... par les tensions, les insomnies, la fatigue chronique ou les maux inexplicables.

Chaque semaine, je rencontre des personnes qui se sentent épuisées sans comprendre pourquoi.

Elles me disent :

"Je devrais être plus forte."

"Je n'ai pas le droit de m'arrêter."

"J'ai tout pour aller bien, et pourtant je suis vide."

Le test musculaire révèle souvent une cause invisible : une culpabilité à s'écouter, héritée d'un passé où "être utile" valait plus que "être soi". Derrière ce besoin de "faire", se cache souvent la peur de "ne pas être assez".

La kinésiologie vient précisément remettre du temps dans le corps.

Elle offre une pause, une respiration.

Elle invite à ce retour intérieur, à cette reconnexion entre le mental et le ressenti.

Le test musculaire devient alors une forme de dialogue intime : le corps raconte ce que la tête a oublié.

Ralentir, c'est s'autoriser à vivre autrement.

Ce n'est pas renoncer à avancer, c'est choisir de marcher à son rythme.

C'est dire oui à soi-même.

C'est comprendre que la vie n'est pas une ligne droite, mais un cycle, comme les saisons.

Et si ralentir, c'était ça : reprendre contact avec le présent, redonner de la valeur aux gestes simples, respirer sans but, marcher sans destination.

Le corps le sait, depuis toujours. C'est notre mental qui a oublié.

En kinésiologie, quand on rééquilibre le système nerveux, on réapprend à s'écouter.

On découvre que sous la fatigue se cachait un besoin d'amour.

Sous la tension, un besoin de liberté.

Sous l'agitation, un besoin de paix.

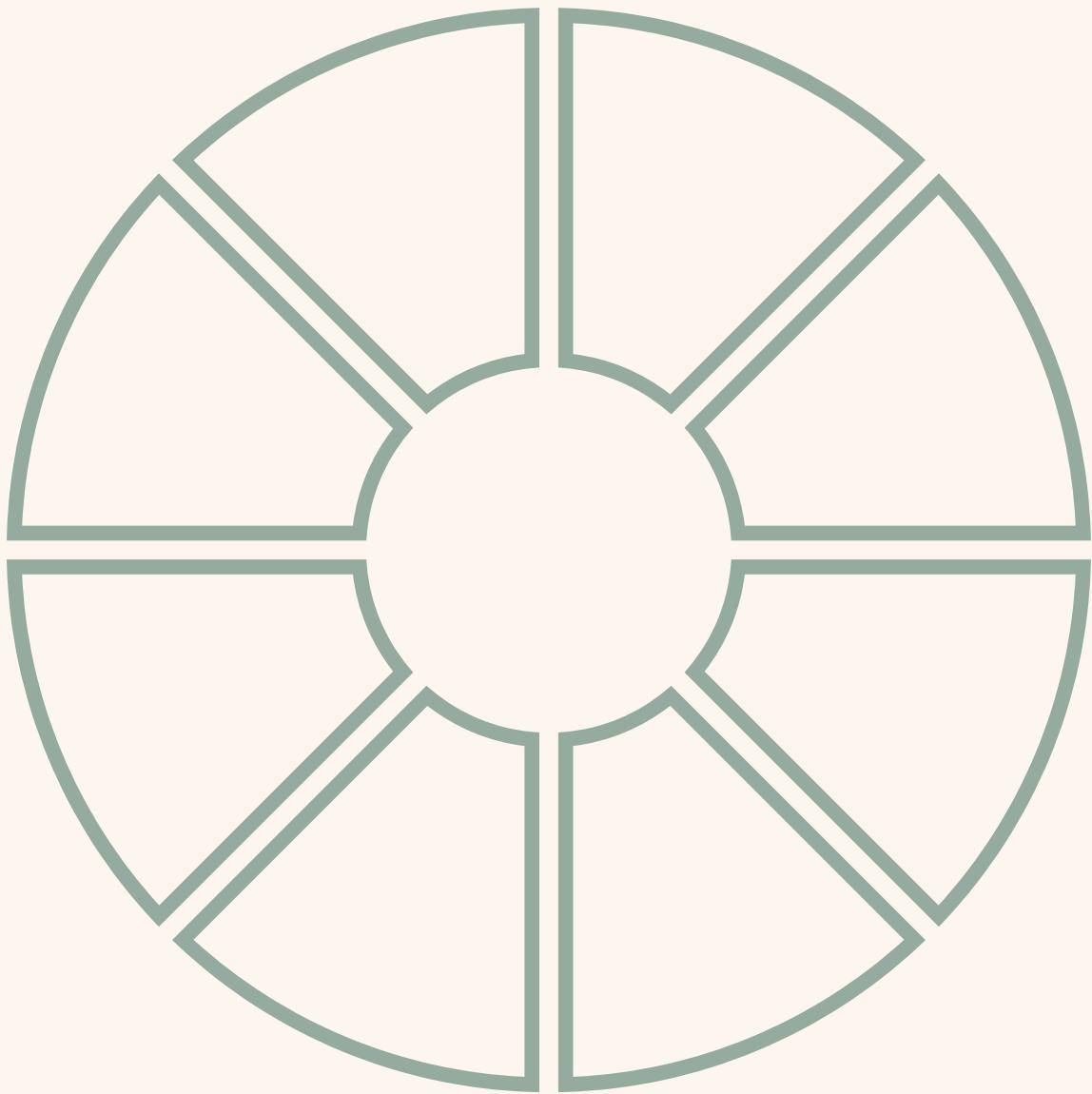
## Exercice du mois : Ralentir concrètement

- **Ferme les yeux. Respire profondément trois fois.**
- **Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.**
- **Demande-toi doucement :**  
"Qu'est-ce que j'ai besoin d'alléger aujourd'hui ?"  
"Où ai-je trop donné ? Où puis-je me déposer ?"
- **Note les réponses sans jugement. Même une phrase suffit.**

*Tu viens de faire  
un premier pas vers toi.*

# INTROSPECTION

## “LA ROUE DU CALME INTÉRIEUR”



Dans chaque part, écris un mot ou une activité qui t'aide à te sentir apaisé(e).

*Exemples : écouter de la musique / marcher / prendre un bain chaud / voir ses amis / ne rien faire / lire / écrire*

Ensuite, colorie chaque part selon la fréquence avec laquelle tu t'y autorises. Plus la couleur est foncée, plus tu le fais souvent.

Ton objectif : observer ce que tu négliges et ce que tu peux remettre au cœur de ton quotidien.

# COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET FATIGUE

La fatigue de novembre n'est pas que physique.

Elle est aussi émotionnelle.

Quand on garde en soi des émotions non exprimées, le corps dépense de l'énergie pour les contenir.

**C'est comme si tu portais un sac invisible rempli de peurs, de stress, d'attentes et de colères.**

La kinésiologie aide à identifier ces charges inconscientes.

Grâce au test musculaire, le corps "parle" et montre où se trouvent les déséquilibres.

Souvent, on découvre que la fatigue cache un besoin :

- de dire non,
- de se poser,
- de reprendre du temps pour soi.



**"CE N'EST PAS DE DORMIR DONT J'AI BESOIN, C'EST DE RESPIRER À NOUVEAU."**

**Qu'est-ce qui me pèse en ce moment ?**

---

---

**Qu'est-ce que je retiens par peur de décevoir ?**

---

---

**Et si je me donnais le droit de poser ce fardeau ?**

---

---

# CONSEILS BIEN-ÊTRE & SAISONNIERS



## MANGE CHAUD ET COLORÉ.

Novembre est le mois des soupes, des courges et des tisanes. Manger chaud aide ton système digestif à économiser de l'énergie et soutient ton immunité.

Les couleurs vives des légumes d'automne (carottes, potimarron, patate douce) nourrissent le corps mais aussi l'esprit : en chromothérapie, les tons orangés stimulent la joie et la vitalité.



## EXPOSE-TOI À LA LUMIÈRE.

Même 10 minutes de lumière naturelle suffisent à réguler ton humeur et ton horloge interne.

La diminution du soleil affecte la production de sérotonine ; une courte promenade quotidienne ou une lampe de luminothérapie peut faire la différence.



## CRÉE TON COCON INTÉRIEUR.

Ton environnement influence ton énergie.

Allume une bougie, fais brûler un peu d'encens, enveloppe-toi dans un plaid et lis quelques pages d'un livre inspirant.

Ce rituel de lenteur envoie à ton cerveau un message : "Je suis en sécurité, je peux me détendre."



## NOURRIS TES LIENS

Même dans la lenteur, n'oublie pas les autres.

Partager un repas, appeler une amie, écrire une carte ou offrir un sourire... ces gestes simples stimulent l'ocytocine, "l'hormone du lien".

En kinésiologie, on constate que le bien-être émotionnel passe aussi par le sentiment d'appartenance.

# MES NOTES DU MOIS

---

---

---

---

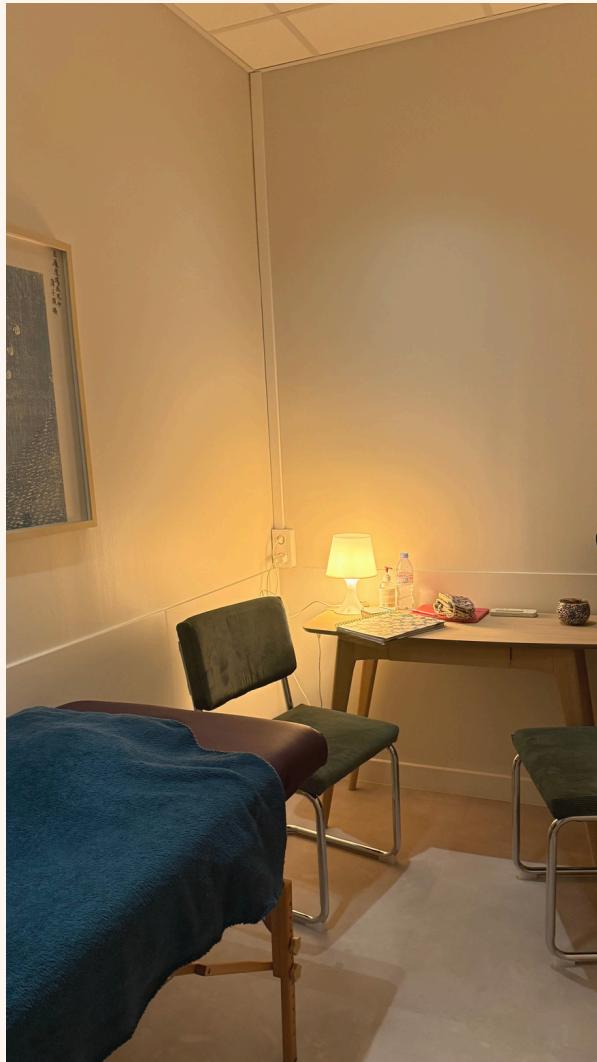
---

---

---

---

---



## AFFIRMATIONS POSITIVES DU MOIS

Lis-les à voix haute ou écris-les :

1. Je m'autorise à ralentir.
2. Je fais de mon mieux, et c'est suffisant.
3. Mon corps mérite d'être écouté.
4. Je libère ce qui ne m'appartient plus.
5. Je choisis la douceur.
6. Je me reconnecte à mon rythme naturel.

Répète celle qui résonne le plus avec toi chaque matin pendant 21 jours.

# ENVIE D'APPROFONDIR CE QUE TU AS DÉCOUVERT DANS CET EBOOK ?

Je t'accompagne en séance de kinésiologie pour t'aider à mieux comprendre tes émotions, libérer ce qui te pèse, apaiser ton corps et retrouver une énergie plus stable et plus alignée.

Chaque séance est un espace doux, sécurisé et entièrement dédié à toi, pour avancer pas à pas vers un bien-être profond et durable.



*Merci!*

Cabinets :

Paris 10e

&

Levallois–Perret



@manonpuythkinesio



[www.kinesiologueparismanon.fr](http://www.kinesiologueparismanon.fr)

[manonpuythorackinesio@gmail.com](mailto:manonpuythorackinesio@gmail.com)

© Manon Puythorac – Tous droits réservés. Ce document est la propriété exclusive de son auteur.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable.

Cet ebook est offert à titre informatif et personnel.

Il ne peut être revendu, distribué ou utilisé à des fins commerciales sans accord explicite de l'autrice.