ET SI TOUT VENAIT DE TON SYSTÈME NERVEUX ?



LE GUIDE QUI VA T'AIDER À (ENFIN)
COMPRENDRE CE QUI SE PASSE EN TOI

Yassamine CHAOUKI

SALAM ALEYKUM

BIENVENUE À TOI !

UN PETIT MOT DE L'AUTEURE

Si tu es là, à découvrir cet écrit, c'est sûrement que tu en as « marre » de quelque chose en toi et/ou autour de toi !

- MARRE DE TE SENTIR FATIGUÉE TOUT LE TEMPS.
- MARRE DE DEVOIR FAIRE SEMBLANT D'ALLER BIEN ALORS QU'À L'INTÉRIEUR C'EST LE CHAOS.
- MARRE D'AVOIR L'IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE "TOI", DE NE PLUS TE RECONNAÎTRE.

Peut-être que tu es devenue maman, ou que tu portes trop de responsabilités.
Peut-être que tu traverses une période difficile. Ou peut-être que tu ne sais même pas expliquer ce que tu ressens...
Juste un flou, une lassitude, un vide parfois.

ET SI JE TE DISAIS QUE TOUT ÇA, CE N'EST PAS UNE FATALITÉ ?
ET QUE LA RACINE DE TON MAL-ÊTRE EST SOUVENT LA MÊME :

UN SYSTÈME NERVEUX DÉRÉGULÉ

Pas besoin d'être "malade" pour en souffrir. C'est insidieux.
Ça s'installe doucement.
Et un jour, tu ne te reconnais plus.
Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut retrouver l'équilibre.
ET TOUT COMMENCE ICI, DANS CES QUELQUES PAGES.

L'OBJECTIF DE CET EBOOK

Il est là pour t'aider à comprendre ce qui se passe vraiment à l'intérieur de toi, pour te donner les premières clés de régulation, et t'inviter à te reconnecter à ton corps, à ton énergie et à toi-même.

Madame prend un nouveau DÉPART !

SOMMAIRE

1 Qui suis-je ?

2 Le système nerveux : explications concrètes

3 Les dérégulations du système nerveux et ses solutions

4 Planifie ton rendez-vous avec moi

Yassamine CHAOUKI

MAIS D'ABORD

QUI SUIS-JE POUR TE PARLER DE TOUT ÇA ?

Je suis Yassamine Chaouki,
Chiropracteure depuis plus de 15 ans et passionnée par la santé physique, mentale et émotionnelle des femmes que j'accompagne grâce à mon expertise sur la régulation du système nerveux.

MAIS AVANT D'ÊTRE PRO, J'ÉTAIS COMME TOI !

Une femme en quête d'air, de calme, de vérité.
Moi aussi, j'ai vécu des moments où j'étais à bout sans comprendre pourquoi.
Je dormais, mais j'étais fatiguée.
Je souriais, mais je pleurais dès que j'étais seule.
Je mangeais bien, je faisais attention… et pourtant mon corps me criait que quelque chose n'allait pas.

Des années de symptômes, d'errance médicale, de consultations

Ce n'était pas un manque de volonté.
Ce n'était pas psychologique.
C'était neurologique.
Et depuis que j'ai compris comment fonctionne mon système nerveux, je vois la vie autrement.
C'est ce que j'ai envie de t'apporter aujourd'hui.

Yassamine CHAOUKI

TON SYSTÈME NERVEUX

CE CHEF D'ORCHESTRE QU'ON NE VOIT JAMAIS...
MAIS QUI GÈRE TOUT

Imagine un centre de commande, quelque part dans ton corps, qui reçoit des informations en permanence :

- ce que tu entends, vois, sens
- ce que tu ressens émotionnellement
- la température, la lumière, les bruits autour de toi
- la douleur, la faim, les tensions internes

Et qui, en fonction de tout ça, prend des décisions à ta place :



"Elle est en sécurité ? Parfait, on digère, on respire calmement, on se connecte aux autres."



"Elle est en danger ? Ok, on coupe tout ce qui n'est pas vital, et on passe en mode survie."

Ce centre de commandes,
c'est ton système nerveux autonome.

Il fonctionne 24h/24, que tu sois éveillée ou endormie.
Il ne t'attend pas pour faire ses choix. Il agit avant même que tu aies le temps de penser.



LE SYSTÈME NERVEUX
UN CHEF D'ORCHESTRE FASCINANT !

LE SAVIEZ-VOUS ?

86 nerfs

c'est le nombre de nerfs principaux, issus de la moelle épinière et du cerveau, qui se ramifient pour former un réseau nerveux complexe.

150 000 kilomètres

c'est la distance qu'on atteindrait si l'on alignait tous les nerfs du corps humain bout à bout, soit presque quatre fois le tour de la Terre !

430 km/h

c'est la vitesse à laquelle l'influx nerveux peut voyager dans les fibres nerveuses myélinisées.

MAIS À QUOI SERT-IL VRAIMENT ?

ET POURQUOI TU DEVRAIS T'EN OCCUPER ?

Parce que c'est lui qui détermine comment tu vis chaque moment de ta journée.

Quand ton système nerveux est équilibré, tu te sens :

- Vivante
- Lucide
- Sereine
- Connectée à toi-même
- Capable de dire non
- Ralentir et savourer l'instant



Mais quand il est dérégulé, tu vis sous stress chronique.
Ton corps pense que tu es en danger, même quand tu es sur ton canapé.

Quand ton système nerveux est déséquilibré, tu ressens :

- de la fatigue inexpliquée
- des troubles du sommeil
- des douleurs chroniques
- des problèmes de digestion
- de l'anxiété
- un sentiment de vide
- des pensées en boucle
- une hypersensibilité
- une difficulté à t'arrêter
- à te reposer, à "lâcher"

ET RIEN NE CHANGE SI TU NE RÉGULES PAS TON SYSTÈME NERVEUX !

TU PEUX PRENDRE DES VITAMINES, FAIRE DU SPORT, MÉDITER...
SI TA BASE RESTE EN MODE SURVIE, TU TOURNES EN ROND

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Tu ne le vois pas, tu n'y penses jamais et pourtant, il influence absolument tout dans ta vie.

Ce chef d'orchestre silencieux, c'est ton système nerveux autonome.

Il est là, jour et nuit, à réguler ton souffle, tes battements de cœur, ta digestion, ton sommeil, ton niveau d'énergie, ta façon de réagir au stress.

IL GÈRE L'ESSENTIEL, SANS JAMAIS S'ARRÊTER.

Et si aujourd'hui tu te sens fatiguée, à bout, submergée par tes émotions ou coupée de toi-même, ce n'est pas un hasard.

C'est souvent **le signe que ton système nerveux est dérégulé.** Tant que tu ne comprends pas ce qu'il vit en profondeur, tu risques de continuer à t'épuiser, même en faisant "tout bien".

La bonne nouvelle, c'est que ce système peut se rééquilibrer

Et pour ça, tu vas apprendre à découvrir ses deux branches principales :

- LA BRANCHE DE L'ALERTE
- LA BRANCHE DU REPOS

Afin de comprendre comment il fonctionne, pourquoi il se dérègle, et surtout comment l'aider à retrouver la sécurité et l'apaisement.

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

ALIAS **“L’ACCÉLÉRATEUR”**

LA BRANCHE DE L’ALERTE

TON SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

C’est lui qui s’active dès que ton corps ou ton cerveau perçoit :

- un danger
- une urgence
- une tension

Ce danger peut être réel ou simplement perçu (un reproche, une pression, un bruit fort, un conflit…).

LE RÔLE DU SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE, C’EST DE TE PROTÉGER

.

Il déclenche des réactions automatiques :

- ton cœur bat plus vite,
- ta respiration s’accélère,
- tes muscles se tendent,
- ton esprit devient plus réactif,
- ton système digestif ralentit (parce que ce n’est pas le moment de digérer, mais de fuir ou d’attaquer).

On appelle souvent cela le mode “combat-fuite” (fight or flight)

C’EST UN MODE VITAL POUR SURVIVRE

Il te rend capable de gérer les urgences, de prendre des décisions rapides, de tenir bon dans les moments intenses.

Le souci, c’est que beaucoup de femmes restent coincées dans cet état**, parfois depuis des années. Leur corps croit qu’il y a un danger tout le temps.**

Résultat : elles s’épuisent, deviennent irritables et angoissées.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

ALIAS **“LE FREIN”**

LA BRANCHE DE REPOS

TON SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

CETTE BRANCHE, C'EST CELLE DE LA RÉCUPÉRATION, DE LA DIGESTION, DU CALME INTÉRIEUR.

.

Quand elle s'active, ton corps comprend qu'il est en sécurité :

- ton cœur ralentit
- ta respiration devient plus profonde
- ton système digestif reprend son travail
- tes cellules peuvent réparer
- ton mental se pose

C'est aussi là que tu peux ressentir de la joie simple, de la tendresse, de la connexion avec les autres et avec toi-même.

On appelle souvent cela le mode “repos et intégration”

MAIS ATTENTION !

Quand cette branche est activée en profondeur et en équilibre, elle te fait beaucoup de bien.

Mais quand elle s'active après un trop plein de stress, ou si ton corps ne trouve plus d'énergie, elle peut aussi te plonger dans un état de SHUT DOWN :

- fatigue extrême
- sensation de vide
- isolement
- envie de disparaître
- plus d'élan pour agir

LES 3 NIVEAUX DE DÉRÉGULATION

L'HYPERACTIVATION (SYMPATHIQUE)

TU ES EN MODE "JE GÈRE, JE COURS, JE TIENS BON"

1

Mais en vrai, tu es sous pression non-stop :

- tensions musculaires
- impatience
- irritabilité
- mal au ventre ou au dos
- sommeil léger, pensées qui tournent en boucle
- tout devient trop

FREEZE (FIGÉE)

TU ES ENTRE DEUX MONDES

2

Pas assez d'énergie pour agir, mais trop d'agitation intérieure pour te reposer :

- tu procrastines
- tu fais les choses mécaniquement
- tu as l'impression d'être à côté de ta vie
- tu as envie de te cacher, d'être seule
- mais tu ne t'autorises pas à t'arrêter

SHUT DOWN (EFFONDREMENT)

TU ES EN MODE "ÉTEINTE"

3

Tu es à plat. Ton corps te lâche. Tu ressens :

- fatigue intense
- sensation de vide
- isolement
- plus de motivation
- sensation de honte, de ne plus exister

LES SOLUTIONS QUI S'OFFRENT À TOI

CE N'EST PAS TA FAUTE.

ET TU PEUX AGIR POUR CHANGER LES CHOSES

Ton système nerveux, c'est comme un terrain.
Tu peux le cultiver, le réparer, l'apaiser.
Et tu n'as pas besoin d'être "cassée" pour prendre soin de lui.
C'est une hygiène de vie. C'est une façon de t'aimer.

3 CLÉS PUISSANTES POUR COMMENCER

- LE MOUVEMENT LENT ET RYTHMÉ
- LE TOUCHER RASSURANT
- LE SCAN CORPOREL : APPRENDRE À T'ÉCOUTER

LE SCAN CORPOREL : APPRENDRE À T'ÉCOUTER

Prends 2 minutes. Pose-toi. Ferme les yeux.

Doucement, fais un tour de ton corps. Ressens tes pieds, tes jambes, ton ventre, ton dos...
Pas pour "analyser", juste pour habiter ton corps à nouveau.

Pourquoi ça marche ?

Tu redonnes de la place au parasympathique. Tu dis à ton système : "Je suis là. Tout va bien." Tu reprends le pouvoir.

LE TOUCHER RASSURANT

Pose une main sur ton cœur et une sur ton ventre.
Ou entoure-toi d'un plaid.

Parle-toi doucement. "Je suis là. Je suis en sécurité."

Pourquoi ça marche ?

Ton système nerveux capte les signaux physiques de sécurité avant même tes pensées. Ce contact doux, c'est comme un baume pour ton système.

LE MOUVEMENT LENT ET RYTHMÉ

Balance-toi doucement debout ou allongée les jambes fléchis.
Marche pieds nus simplement sans rien dans les oreilles.

Le corps aime le rythme lent et régulier. C'est comme une berceuse intérieure.

Pourquoi ça marche ?

Tu invites ton nerf vague à faire son job de régulation.
Tu aides ton système à sortir de l'alerte.

ET ENSUITE ?

TU N'ES PAS SEULE !

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN,
JE SUIS LÀ POUR T'ACCOMPAGNER.

Parce que réguler son système nerveux, **c'est la base de la santé globale** : physique, mentale, émotionnelle, hormonale, et spirituelle.

TU PEUX DÉCOUVRIR

MES MASTERCLASS

POUR COMPRENDRE, RESSENTIR, PRATIQUER ET INTERAGIR AVEC D'AUTRES FEMMES

MES ACCOMPAGNEMENTS

SESSIONS EN INDIVIDUEL POUR QUE TU SOIS GUIDÉE PAS À PAS, À TON RYTHME, AVEC DES OUTILS ADAPTÉS À TOI

TA SANTÉ, TON ÉQUILIBRE... TOUT COMMENCE ICI.

Avec toi. Pour toi.
POUR REMETTRE À SA JUSTE PLACE :
ton corps, ton esprit, ta foi.

Yassamine Chaouki,
Chiropracteure pour femmes.

Yassamine CHAOUKI

SUIS-MOI

POUR CONNAÎTRE TOUTE
MON ACTUALITÉ

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

Site internet
yassamine-chaouki.com

Instagram
@chiro_chaouki

Yassamine
CHAOUKI
CHIROPRACTEURE