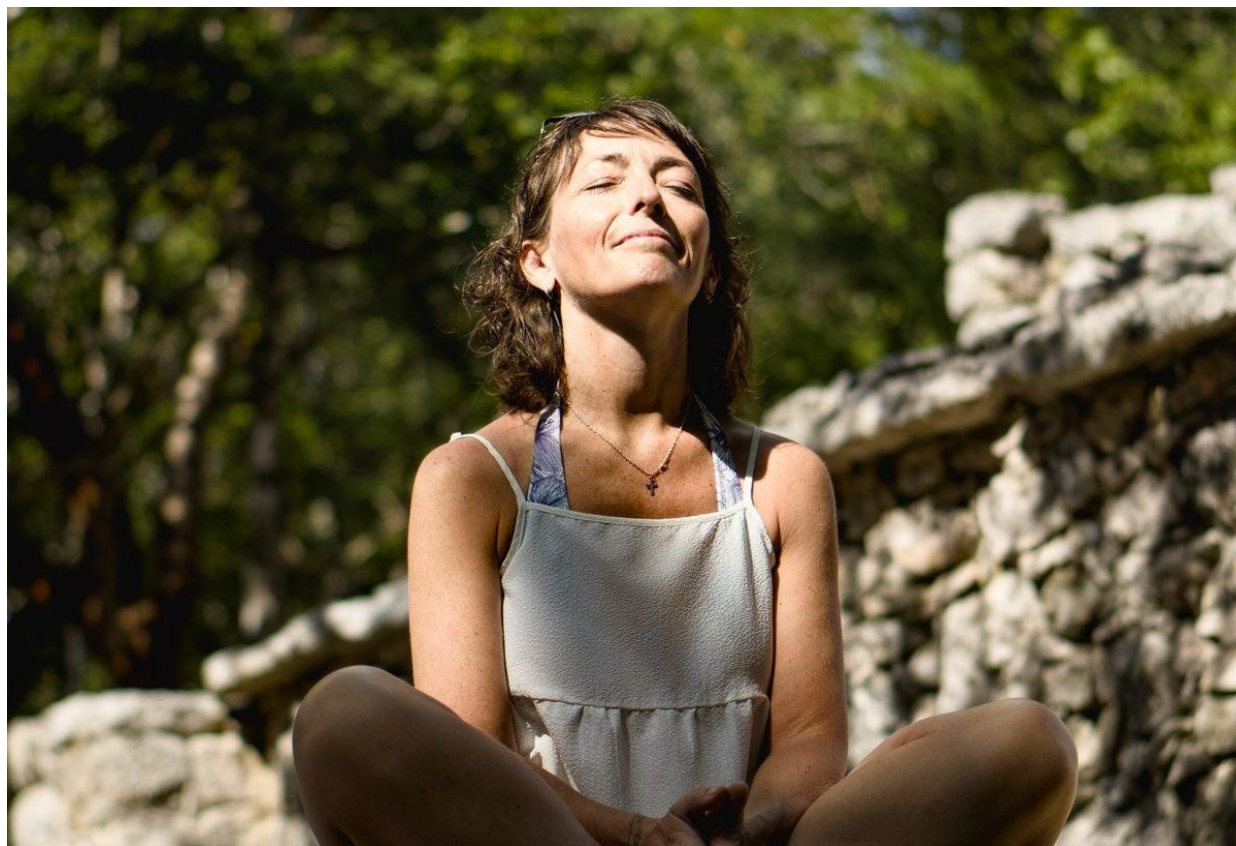




MON GUIDE MIEUX-ÊTRE

10 pratiques pour prendre soin de toi

corps • âme • esprit

Avant de commencer...

Ce guide est né de l'expérience, de l'intuition et d'années d'exploration. Ce n'est pas un programme rigide — c'est une invitation à t'écouter, à te choisir, à te déposer dans la douceur de ce qui te fait du bien. Prends ce qui résonne pour toi. Laisse le reste. Et surtout... sois douce avec toi-même.

□ 1. Alimentation — La simplicité qui nourrit



Se nourrir, c'est un acte d'amour envers soi-même. Depuis 2012, j'ai exploré différentes façons de manger : hypotoxique, paléo, paléo AIP, intuitive, keto... Chacune m'a apporté quelque chose de précieux. Aujourd'hui, j'ai trouvé mon équilibre : simple, satisfaisant, nourrissant.

Ma formule ? Protéines + légumes. Oui, aussi simple que ça ! Je suis carnivore et j'assume : bœuf, porc, poulet, poisson, fruits de mer... J'agrément le tout de beaux légumes colorés ou d'une bonne salade. J'ai longtemps cherché à remplacer le pain par du sans gluten, les pâtes, le fromage par des imitations... J'ai réalisé que la vraie liberté alimentaire, c'est de ne plus avoir besoin de remplacer quoi que ce soit.

Pour compléter, je prends une supplémentation quotidienne : multivitamines et minéraux Usana, oméga-3, vitamine D et magnésium.

▣ 2. Jeûne — Le silence qui régénère



Le jeûne est l'une des pratiques les plus puissantes que j'aie intégrées à ma vie. Je pratique le jeûne intermittent au quotidien, et parfois des jeûnes de 24 heures ou plus — sans jamais dépasser 5 jours. Eau avec une pince de sel et café noir sont mes fidèles compagnons. Parfois, un bouillon de viande maison vient ajouter un peu de chaleur et de réconfort.

▣ *Avant de te lancer, informe-toi ! Une excellente référence : Le grand livre du jeûne de Dre Evelyne Borduas-Roy et Sophie Rolland.*

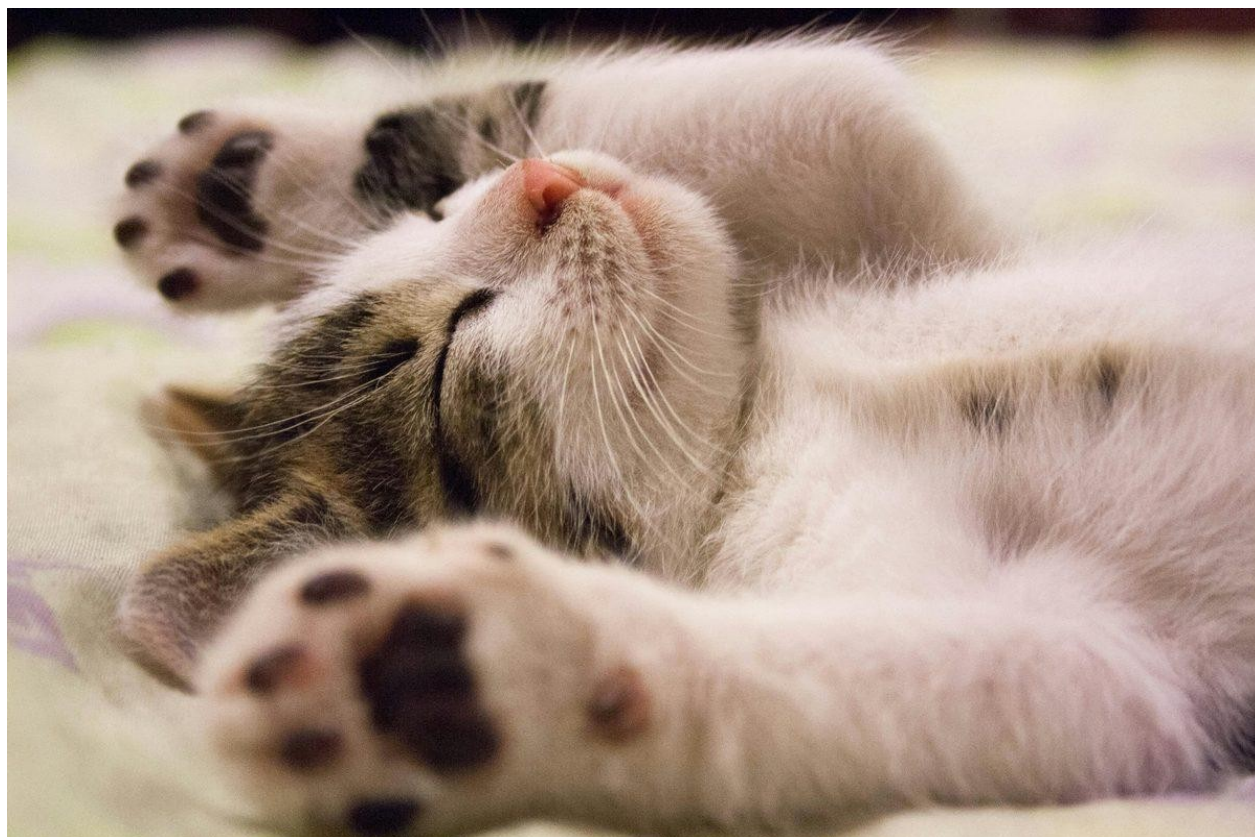
□ 3. Mouvement — Bouger avec joie



Le corps est fait pour bouger — pas pour souffrir, mais pour s'épanouir ! Je marche, je fais de la raquette en hiver, du vélo quand le soleil revient, et le yoga est ancré dans ma vie de façon régulière. Ce n'est pas une obligation : c'est un cadeau que je m'offre chaque jour pour garder mon corps souple, léger et pleinement vivant.

Trouves les mouvements qui t'apportent du plaisir — et tu ne verras plus jamais l'exercice comme une corvée !

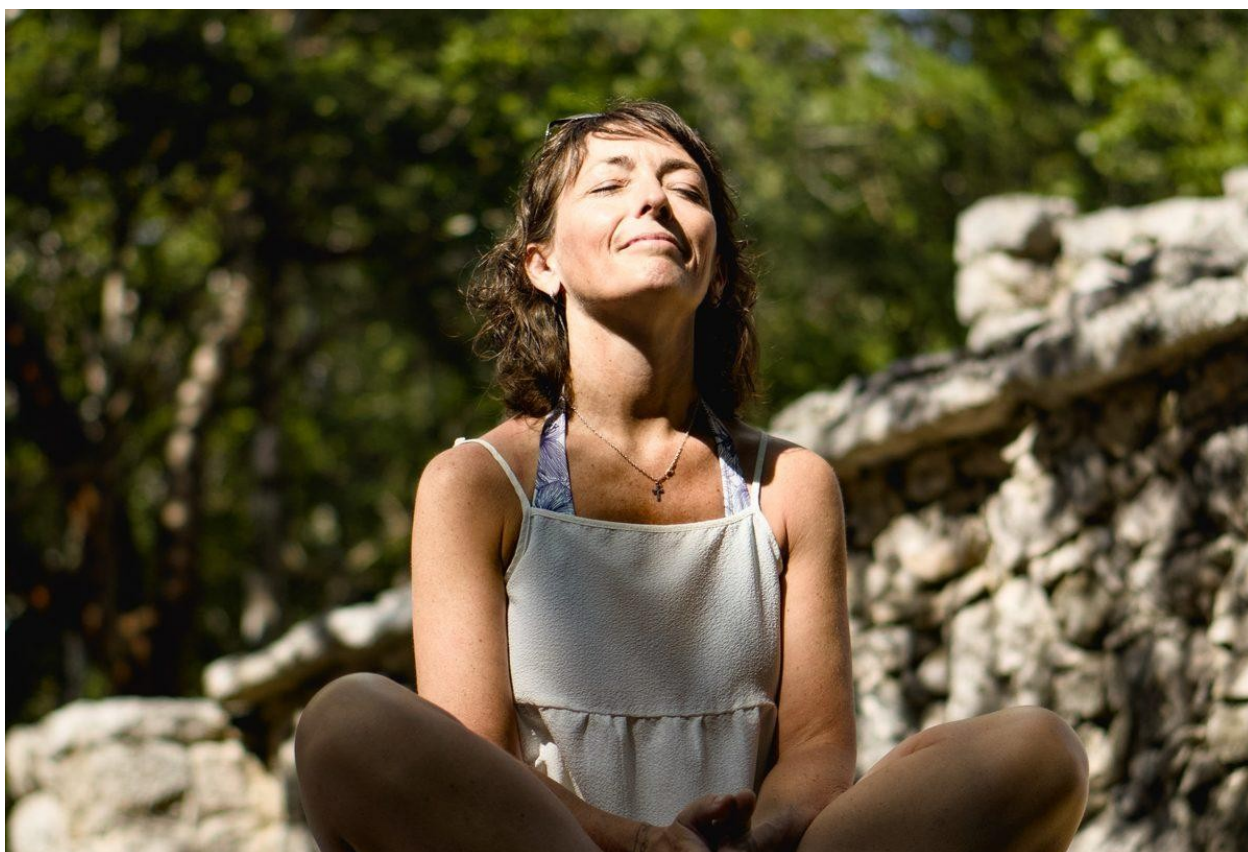
□ 4. Sommeil — Le sanctuaire de la nuit



Bien dormir, c'est non négociable pour moi. Je vise 7 à 9 heures par nuit et je protège ce temps précieux avec un rituel du soir que j'adore : un bain chaud pour déposer la journée, les écrans éteints une heure avant le coucher, une tisane de camomille et quelques pages d'un bon livre.

Le week-end, je m'offre des siestes en début d'après-midi — un vrai luxe pour ralentir le système nerveux et recharger les batteries en profondeur.

□ 5. Méditation — Revenir à soi



La méditation pleine conscience est devenue aussi naturelle que respirer dans ma vie. Je la pratique chaque jour — parfois cinq minutes, parfois beaucoup plus longtemps. Quand je saute cette étape, je le sens dans toutes les sphères de mon existence : je suis moins ancrée, moins sereine, moins moi.

Les méditations guidées m'accompagnent également à l'occasion, selon l'état du moment. Commence par cinq minutes par jour — c'est tout ce qu'il faut pour amorcer la transformation.

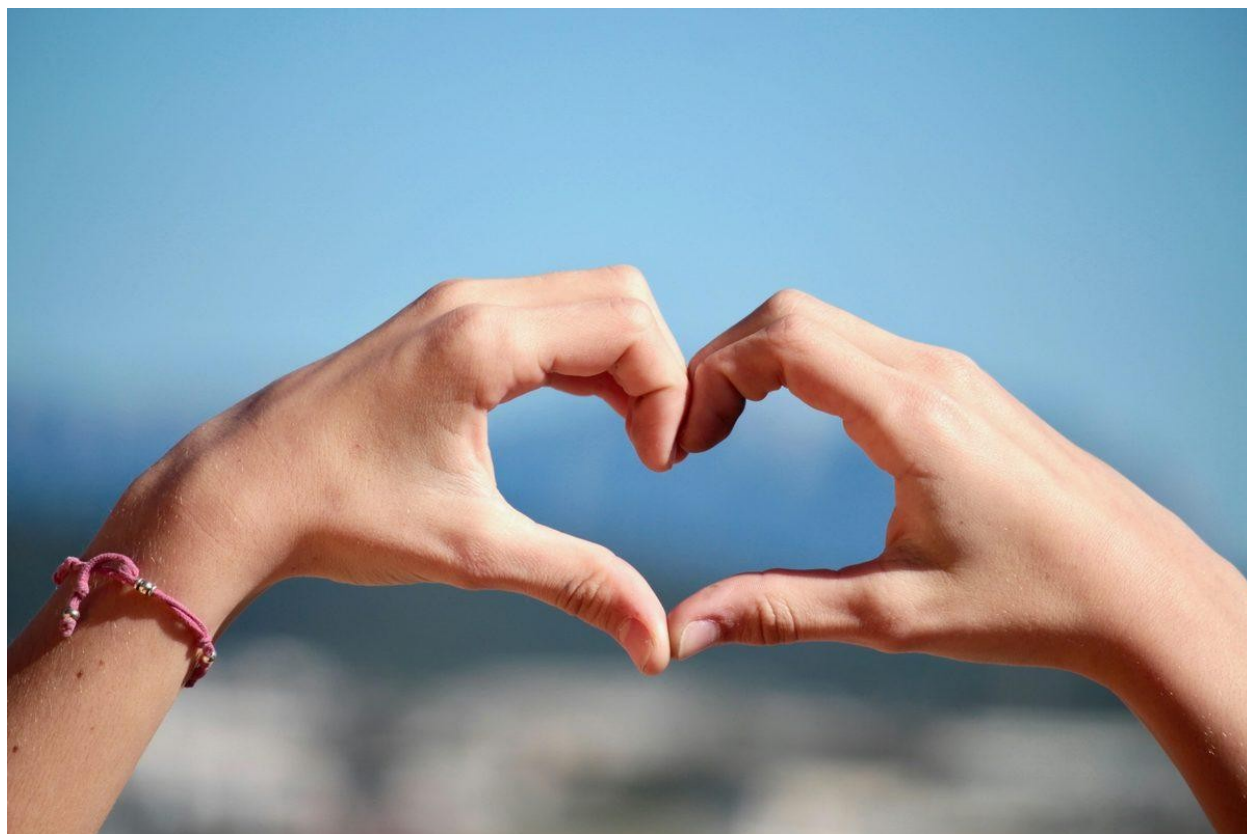
□ 6. Ressourcement — Se nourrir l'âme



Le développement personnel fait partie de ma vie depuis plus de 20 ans. Mais j'ai appris à ne pas en faire une boulimie de connaissances ! Mon intuition est ma meilleure guide : elle me mène vers le bon livre, le bon webinaire, au bon moment.

Parfois, un livre attend sagement sur ma tablette pendant des mois. Quand je le rouvre, le passage où je suis rendue est exactement ce dont j'avais besoin. La vie a toujours le bon timing — apprend à lui faire confiance.

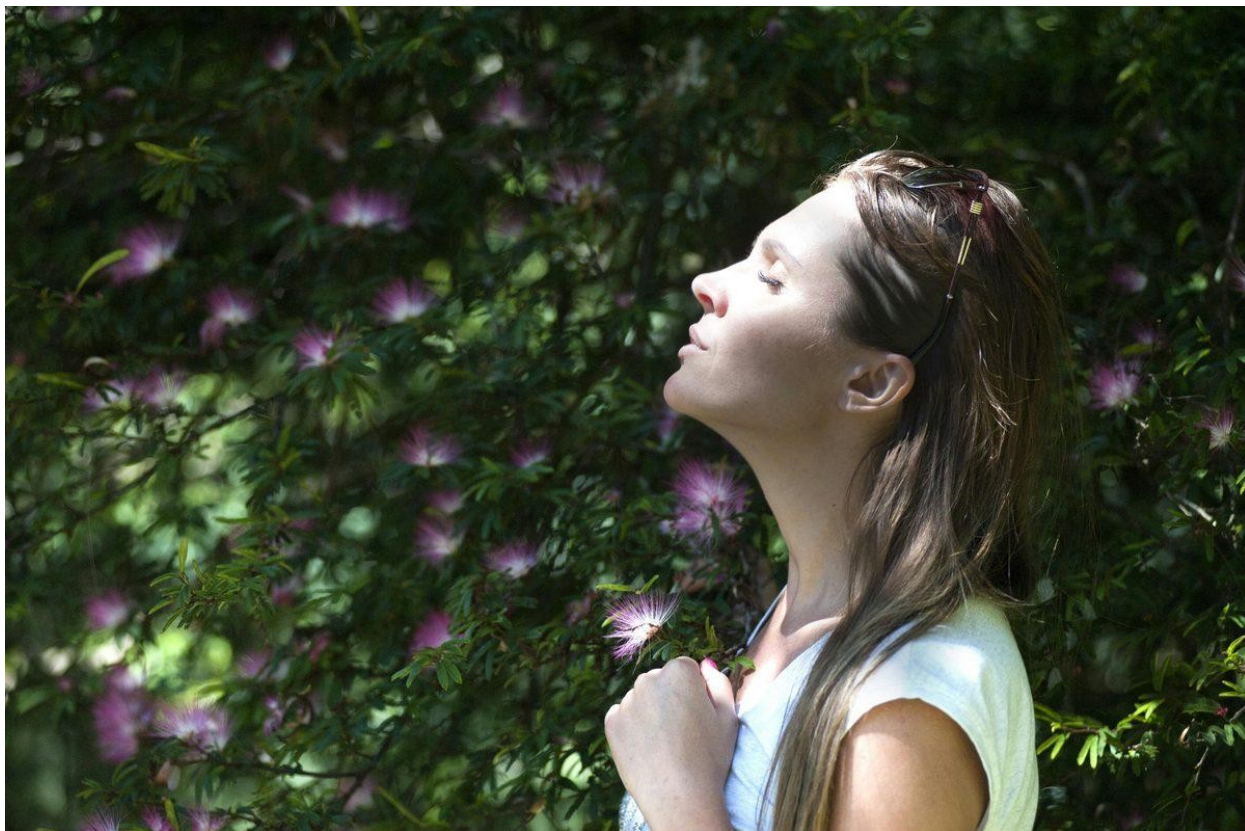
□ 7. Grandir par le cœur — L'amour comme pratique



Je choisis de pratiquer le non-jugement et la bienveillance — envers les autres, et envers moi-même. Je ne suis pas parfaite, et c'est tout à fait correct. Quand quelqu'un me fait réagir, je m'assieds avec ça, je médite, je cherche à comprendre plutôt qu'à condamner.

Je reviens toujours à ce principe : chaque personne fait du mieux qu'elle peut avec les outils qu'elle a, son niveau de conscience du moment — et moi aussi. L'amour inconditionnel et le pardon sont des pratiques quotidiennes, pas des destinations.

8. Respiration — Le souffle qui ancre



La respiration est l'outil le plus accessible et le plus puissant que tu possèdes — et pourtant, on l'oublie si souvent ! Je pratique différents schémas de pranayama : cohérence cardiaque, respiration carrée, technique 4-7-8...

Plusieurs fois par jour, je reviens à mon souffle : en sortant du travail, aux feux de circulation, avant un repas. Quelques respirations profondes et conscientes peuvent complètement transformer l'état d'un moment. Essaie maintenant — inspire, expire, ressens.

□ 9. Moments à soi — La douceur en priorité



La vie, c'est tellement plus que travailler. La liberté est une valeur centrale pour moi, et je la cultive en m'offrant régulièrement des moments juste pour moi : massages, ostéopathie, journées au spa, évasions en montagne, vacances improvisées...

Ce n'est pas du luxe — c'est de la sagesse. On ne peut pas donner aux autres ce qu'on ne se donne pas à soi-même. Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de ceux que tu aimes.

□ 10. Sortir de sa zone de confort — Grandir à chaque pas



Pour terminer, je veux te dire que dans ma vie, chaque fois qu'une peur se présente, j'ai le choix : reculer ou la regarder en face. J'ai choisi de la regarder. Et à force de le faire, les actions qui me semblaient impossibles sont devenues naturelles.

La zone de confort s'élargit à chaque fois qu'on ose en sortir — et la vie devient plus grande, plus riche, plus libre. Plus tu le fais, plus les peurs perdent de leur pouvoir. C'est tellement libérateur !



J'espère que ces pratiques t'inspireront autant qu'elles m'ont transformée. Chaque petit geste posé envers toi-même est un acte de courage et d'amour — une promesse que tu te fais de choisir, encore et encore, la vie qui te ressemble vraiment.

Prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste — c'est essentiel. Quand tu vas bien, tout ce qui t'entoure s'en ressent : tes relations, ton énergie, ta joie de vivre. Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour commencer. Tu as juste besoin de commencer.

Si tu sens l'appel d'aller plus loin, de te reconnecter à toi-même dans un espace bienveillant et sécurisant, je serais touchée de t'accompagner. Je t'offre des **cours de yoga, des méditations guidées et un accompagnement mieux-être personnalisé** — conçus pour te rencontrer exactement là où tu en es, et t'aider à avancer vers la vie que tu mérites pleinement.

Avec amour, Chantal Létourneau