

GUIDE GRATUIT

POUR TOI — FEMME ACTIVE, MAMAN, GUERRIERE

# 5 Minutes par Jour *pour Toi*

*Les techniques mindfulness qui  
ont change ma vie — et qui peuvent  
changer la tienne.*

**Merieme**  
**Merieme Lakhdar**  
Coach Mindfulness & Yoga · Ex CNN · NBC · Cartoon Network  
**Lakhdar**

MINDFULNESS MOROCCO

# Pourquoi ce guide existe.

*"Je suis epileptique. Et c'est le mindfulness et le yoga qui m'ont rendu le controle de ma vie."*

Pendant des annees, j'ai mene une carriere dans les medias internationaux — **CNN, NBC Universal, Cartoon Network**. En apparence, tout allait bien. Mais mon corps, lui, portait tout.

Les crises ont tout change. Et dans ce chaos, j'ai decouvert quelque chose de puissant : **quelques minutes par jour, consacrees vraiment a moi**, pouvaient transformer mon etat entier. Pas comme remede — mais comme chemin vers la paix interieure, malgre tout.

*"Si ces 5 minutes ont pu me sauver, elles peuvent faire quelque chose pour toi aussi."*

Ce guide est pour la femme qui n'a "pas le temps". Pour la maman qui donne tout aux autres. Pour celle qui se sent debordee, epuisee, ou simplement disconnectee d'elle-meme.

5 techniques. 5 minutes. Juste pour toi.

# La Respiration 4-7-8

2 minutes

*La technique que j'utilise chaque jour. En 4 répétitions, ton système nerveux passe du mode alarme au mode paix.*

## COMMENT FAIRE

- 1 **Inspire par le nez** pendant 4 secondes — remplis le ventre d'abord, puis la poitrine.
- 2 **Retiens ton souffle** pendant 7 secondes — reste détendue, corps relâché.
- 3 **Expire par la bouche** pendant 8 secondes — relâche tout, complètement.
- 4 **Répète 4 fois.** Tu peux faire ça dans ta voiture, aux toilettes, n'importe où.

## CE QUE CA FAIT POUR TOI

- | Calme le stress en 2 min
- | Réduit l'anxiété
- | Aide à s'endormir
- | Partout, sans équipement

# Le Scan Corporel

3 minutes

*Ton corps te parle tout le temps. On ne l'écoute jamais. Ce scan t'apprend à l'entendre — et à relâcher.*

## COMMENT FAIRE

- 1 **Ferme les yeux** et prends 2 grandes respirations pour te poser.
- 2 **Commence par tes pieds** — est-ce que tu sens une tension ? une chaleur ?
- 3 **Remonte lentement** : chevilles, jambes, ventre, dos, épaules, cou, visage.
- 4 **A chaque zone tendue**, envoie ton souffle là — imagine qu'elle se détend à chaque expiration.
- 5 **Ouvre les yeux doucement**. Tu reviens, mais différente.

## CE QUE CA FAIT POUR TOI

- | Relâche les tensions
- | Reconnecte au corps
- | Améliore le sommeil
- | Préventif contre les maux

# La Pause S.T.O.P.

1 minute

*Quand tout va trop vite, quand tu reagis avant de reflechir — cette pause d'une minute change tout.*

## COMMENT FAIRE

- 1 **S — Stop.** Quoi que tu fasses, pose tout. Le telephone, le stylo. Juste une seconde.
- 2 **T — Take a breath.** Une grande inspiration. Lente. Complete.
- 3 **O — Observe.** Que ressens-tu ? Tension ? Frustration ? Fatigue ? Nomme-le sans juger.
- 4 **P — Proceed.** Continue avec intention. Tu choisiss ta prochaine action consciemment.

## CE QUE CA FAIT POUR TOI

| Stoppe les reactions impulsives  
| Applicable partout

| Reprend le controle  
| 1 minute suffit

# L'Ecoute de Soi

2 minutes

*On écoute tout le monde sauf soi-même. Ce moment de silence intérieur répond à une question simple : de quoi j'ai besoin LA ?*

## COMMENT FAIRE

- 1 **Trouve 2 minutes seule.** Toilettes, voiture, balcon — peu importe.
- 2 **Pose la main sur ton cœur.** Sens-le battre. Tu es là.
- 3 **Demande-toi :** "De quoi j'ai besoin en ce moment ?" — pas ce qu'on attend de toi. TOI.
- 4 **Écoute la première réponse** qui vient. Sans la juger. Elle est vraie.
- 5 **Offre-toi ce besoin** si tu peux — même mini. Un verre d'eau. 3 minutes de silence.

## CE QUE CA FAIT POUR TOI

- | Reconnecte à soi
- | Clarifie les besoins
- | Prévient l'épuisement
- | Renforce l'intuition

# La Gratitude Eclair

2 minutes

*La science prouve que la gratitude recalibre le cerveau vers le positif en 21 jours. Pas besoin de grandes choses.*

## COMMENT FAIRE

- 1 **Prends une feuille ou ton telephone.** Ou fais-le mentalement — ca marche aussi.
- 2 **Ecris 3 choses** pour lesquelles tu es reconnaissante AUJOURD'HUI. Meme simples.
- 3 **Pour chacune, demande-toi POURQUOI** c'est precieux pour toi. C'est ca qui active le bonheur.
- 4 **Partage une des 3** a quelqu'un que tu aimes. L'effet est double — pour toi ET pour elle.

## CE QUE CA FAIT POUR TOI

- | Réduit le stress de 23%
- | Améliore le sommeil
- | +25% bonheur en 3 semaines
- | Renforce les liens

ET MAINTENANT ?

# Ces 5 minutes sont *ton point de depart.*

Chaque grand changement commence par un tout petit geste. Une respiration. Une pause. Un moment de silence offert a soi-meme.

Si tu veux aller plus loin — si tu veux que ces outils deviennent une vraie pratique, soutenue, dans un espace bienveillant — voici ce que je propose :

- **Cours de yoga femmes — Lundi 19h30**

Studio Aich'Art, Mohammedia. Un espace entre femmes pour respirer, bouger, et se reconnecter. Places limitees.

- **Programme 9 semaines — Mindfulness & CNV**

En ligne. Mindfulness-Based Stress Reduction + Communication Non-Violente. Un vrai voyage interieur, semaine apres semaine.

- **Parentalite consciente — 9 semaines**

Pour les mamans qui veulent creer une dynamique familiale sereine. En ligne ou en presentiel.

## ME REJOINDRE

Instagram : @yogamohammedia

WhatsApp : 0600 627 413

Site : mindfulnessmorocco.com