

Stress & PMA

Sommeil & cycle

5 à 10 min

5 Respirations pour *Soutenir* Votre Fertilité

Des techniques simples de 5 à 10 minutes pour apaiser votre corps et votre esprit pendant votre parcours de conception.

5 pratiques guidées

pour les jours fluides comme pour les jours plus lourds.

Un ton concret

doux, expert, compatible avec la vraie vie et la PMA.

Une base à garder

dans votre téléphone, votre sac ou sur votre table de nuit.



Revenir au *souffle*, c'est offrir au corps un terrain un peu plus stable.

À pratiquer chez soi, dans une salle d'attente, au réveil ou juste avant de dormir.

Pourquoi la respiration peut *soutenir* votre fertilité

La respiration ne remplace ni un suivi médical ni un traitement. En revanche, elle peut devenir un vrai levier de soutien au quotidien: pour alléger la charge de stress, aider le système nerveux à sortir de l'hypervigilance et redonner un peu de mobilité à une zone pelvienne souvent tendue, fatiguée ou en protection.



Moins de charge mentale

Quelques minutes de souffle guidé suffisent souvent à casser la spirale des pensées, des calculs et de l'anticipation permanente.



Un système nerveux plus souple

Une expiration plus longue aide le corps à sentir qu'il peut se relâcher. Cela change la manière dont vous habitez la journée.



Un bassin moins figé

Quand le diaphragme bouge mieux, le ventre, les flancs et le plancher pelvien ont souvent plus d'espace pour respirer eux aussi.

AVANT DE COMMENCER

Pratiquez sans douleur ni sensation d'essoufflement forcé.

Réduisez toujours le rythme si vous vous sentez étourdie ou inconfortable.



La Respiration Apaisante

Une respiration de cohérence cardiaque très simple: 5 secondes pour inspirer, 5 secondes pour expirer. C'est la base à laquelle revenir quand tout semble trop chargé.

QUAND L'UTILISER

Chaque jour, idéalement le matin ou en fin d'après-midi. Très utile pendant une période de PMA, d'attente ou de montagnes russes émotionnelles.

DURÉE

5 minutes

POURQUOI ÇA AIDE

Ce rythme régulier aide le système nerveux à quitter le mode alerte. Quand le corps se sent moins pressé, la respiration devient plus ample, la poitrine se dénoue et l'esprit retrouve un peu d'espace.

ÉTAPES

- 1 Installez-vous assise, les pieds au sol, ou allongée avec une main sur la poitrine et l'autre sur le bas-ventre.
- 2 Inspirez par le nez pendant 5 secondes, sans forcer. Sentez les côtes s'ouvrir sur les côtés.
- 3 Expirez pendant 5 secondes, comme si vous déposiez le poids de la journée un peu plus bas.
- 4 Poursuivez pendant 5 minutes, avec un rythme régulier. Si votre mental part ailleurs, revenez simplement au comptage.

Repère pendant la pratique



Le Souffle du Cycle

La même respiration ne répond pas toujours aux mêmes besoins. En phase folliculaire, on peut inviter un peu plus d'élan. En phase lutéale, on privilégie davantage d'ancrage et de douceur.

QUAND L'UTILISER

À adapter selon votre phase du cycle: après les règles jusqu'à l'ovulation, puis après l'ovulation jusqu'aux règles.

DURÉE

6 à 8 minutes

POURQUOI ÇA AIDE

Cette pratique respecte les variations naturelles d'énergie du cycle. Elle évite de pousser le corps quand il a besoin de calme, et soutient la disponibilité quand l'élan revient.

ÉTAPES

1

Commencez par repérer où vous en êtes dans votre cycle. Ce simple geste remet déjà du contexte et de la douceur dans la pratique.

2

En phase folliculaire, inspirez 4 temps et expirez 4 à 5 temps pendant 3 à 4 minutes, en gardant la colonne haute et le regard ouvert.

3

En phase lutéale, inspirez 4 temps puis expirez 6 à 8 temps pendant 3 à 4 minutes, de préférence en position soutenue ou semi-allongée.

4

Dans les deux cas, gardez la mâchoire souple, le ventre relâché et la sensation d'espace autour du bassin.

5

Terminez par trois respirations naturelles en observant ce qui a changé dans votre niveau d'énergie.



La Respiration Anti-Douleur

Pensée pour les poussées d'endométriose, les règles douloureuses ou les journées où le bas-ventre se contracte. L'objectif n'est pas de tenir plus fort, mais de desserrer ce qui peut l'être.

QUAND L'UTILISER

Pendant une crise douloureuse, au début des règles, après une journée assise longtemps, ou dès que le bassin se ferme sous l'effet de la tension.

DURÉE

5 à 10 minutes

POURQUOI ÇA AIDE

La douleur pousse souvent le corps à se protéger en crispant davantage le ventre, le diaphragme et le plancher pelvien. Une expiration longue et douce aide à réduire cette spirale de protection.

ÉTAPES

- 1** Installez-vous sur le côté avec un coussin entre les genoux, ou en posture de l'enfant soutenue avec le buste appuyé.
- 2** Inspirez par le nez sur 4 temps en imaginant l'air se diffuser vers les flancs et le bas du dos.
- 3** Expirez sur 6 à 8 temps par la bouche entrouverte ou les lèvres pincées, comme un soupir silencieux.
- 4** À chaque expiration, relâchez la langue, les épaules et la zone autour du bassin plutôt que de chercher à respirer plus fort.
- 5** Restez 5 à 10 minutes. Si besoin, accompagnez la pratique d'une bouillotte ou d'une couverture pour renforcer le sentiment de sécurité.



Le Souffle de Confiance

Une respiration de recentrage à utiliser avant un rendez-vous médical, une échographie, un transfert, une tentative d'ovulation ou tout moment où vous voulez arriver plus stable dans votre corps.

QUAND L'UTILISER

Dans la salle d'attente, dans la voiture avant un rendez-vous, ou chez vous quelques minutes avant un moment important.

DURÉE

3 à 5 minutes

POURQUOI ÇA AIDE

Quand le stress monte, notre attention se disperse vite vers tout ce que nous ne contrôlons pas. Cette pratique réunit le souffle, le regard et une phrase d'ancrage pour revenir à ce qui est là, maintenant.

ÉTAPES

- 1 Asseyez-vous avec la plante des pieds bien en contact avec le sol. Regardez un point fixe devant vous.
- 2 Inspirez par le nez sur 4 temps en sentant l'appui des pieds et la longueur de votre colonne.
- 3 Gardez une pause douce de 2 temps si cela reste confortable, puis expirez lentement sur 6 temps.
- 4 Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes en laissant votre phrase d'ancrage accompagner l'expiration.
- 5 Avant de partir, prenez un instant pour remarquer votre visage, vos épaules et votre ventre. Relâchez tout ce qui n'a pas besoin de porter plus que nécessaire.



La Respiration du Soir

Une pratique d'atterrissage pour le soir, lorsque le corps est fatigué mais que le mental continue encore à faire des listes, des scénarios et des calculs.

QUAND L'UTILISER

Le soir avant de dormir, après une journée dense, ou en deuxième partie de cycle quand le sommeil devient plus léger.

DURÉE

8 à 10 minutes

POURQUOI ÇA AIDE

Un temps de calme le soir soutient la récupération, la qualité du sommeil et une meilleure sensation de sécurité intérieure. Cela ne "pilote" pas les hormones à lui seul, mais cela offre au corps de meilleures conditions de repos.

ÉTAPES

- 1 Allongez-vous sur le dos avec les mollets sur une chaise, ou sur le côté avec un coussin entre les jambes si c'est plus confortable.
- 2 Inspirez par le nez sur 4 temps, puis expirez sur 6 à 8 temps, toujours sans forcer.
- 3 Après quelques cycles, imaginez que votre expiration descend du sternum vers le bassin comme une vague qui se retire.
- 4 Si des pensées arrivent, nommez-les doucement: "penser", puis revenez au souffle sans discuter avec elles.
- 5 Terminez par une minute de respiration naturelle en laissant tout le poids du corps être porté par le support sous vous.

À propos de *A Co*

A Co accompagne les femmes qui veulent traverser leur parcours de fertilité avec plus de présence, plus de douceur et des outils qui s'intègrent vraiment au quotidien. Notre approche relie le souffle, le mouvement et le repos pour soutenir le corps sans le brusquer.

Rejoindre le programme complet

Corps & Souffle Fertilité va plus loin que ce guide gratuit avec des pratiques guidées selon les moments du cycle, des séquences respiratoires pour la PMA, des routines du soir et des mouvements doux pensés pour le bassin et le système nerveux.

Des pratiques audio courtes

de 8 à 15 minutes à utiliser selon votre énergie du jour.

Un fil conducteur par phase du cycle

pour savoir quoi faire sans avoir à tout réinventer chaque semaine.

Un cadre doux mais solide

pour retrouver une relation plus apaisée avec votre corps.

Votre prochaine étape

Commencez par choisir une respiration de ce guide et pratiquez-la pendant 5 jours de suite. Ensuite, si vous souhaitez être accompagnée plus en profondeur, découvrez notre programme complet.

Une pratique utile est une pratique que vous pouvez réellement refaire. Gardez ce guide près de vous et revenez-y quand vous en avez besoin.

co-Olij.nanocorp.app