

LES MICRO- RITUELS

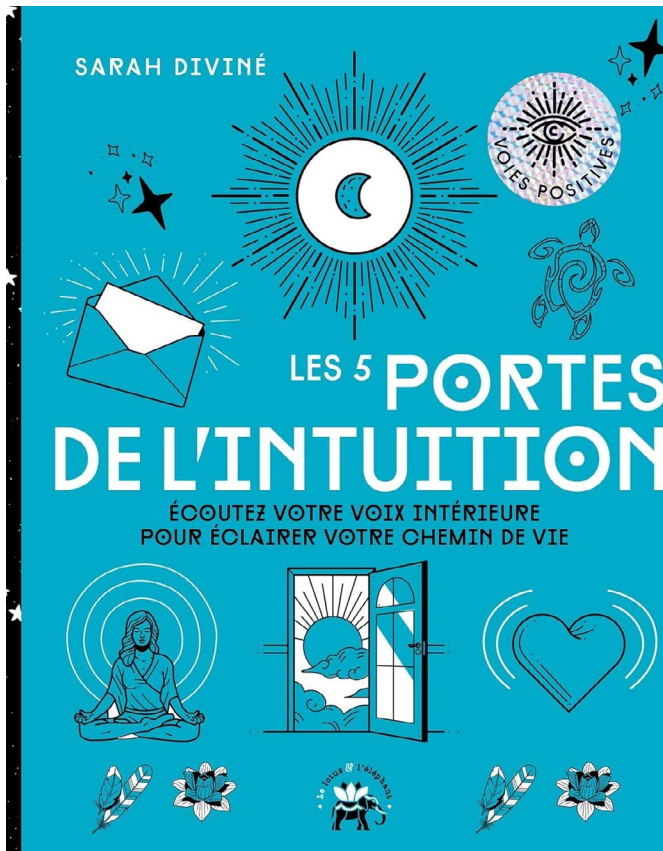
2 MINUTES POUR TRANSFORMER VOTRE JOURNÉE

Par Sarah Diviné

Et si deux minutes suffisaient à changer le vécu de votre journée ?

Dans notre monde saturé d'informations et de sollicitations, une nouvelle approche fait des vagues en 2025, les micro-rituels. Ces courtes actions de moins de trois minutes, conçues pour rebooster l'humeur et la concentration, séduisent de plus en plus d'Européens après avoir conquis les États-Unis.

Popularisée par l'autrice américaine Mel Robbins, cette tendance explose sur les réseaux sociaux. Derrière cet engouement se cache une science et une sagesse dans une approche intuitive du bien-être.



Pourquoi ça marche : la science des petits gestes

Notre cerveau est programmé pour résister au changement et chaque nouvelle habitude représente un effort que notre système nerveux cherche à éviter. Les spécialistes appellent ce processus la « friction initiale » une barrière qui nous empêche de concrétiser nos résolutions.

Les micro-rituels contournent ce problème. En réduisant l'action à deux ou trois minutes, ils contournent notre résistance. Le cerveau ne perçoit plus la tâche comme une menace, mais comme un geste anodin. Et la magie opère : chaque micro-action réussie déclenche une dose de bien-être nous encourageant à recommencer. Peu à peu, l'habitude s'ancre.

La régularité et la facilité d'exécution prennent le pas sur la durée.

Trois micro-rituels à adopter dès aujourd'hui

Dans mon ouvrage *Les 5 portes de l'intuition*, je propose plusieurs exercices. Voici trois pratiques issues de celivre.

1. Écouter battre son cœur (2 minutes)

« Quand vous vous sentez comme dans un brouillard où vous avez du mal à vous connecter à vous-même, écoutez les battements de votre cœur. » Ce rituel se pratique n'importe où, aux toilettes ou au bureau.

Comment faire ? Posez une main sur votre cœur. Concentrez-vous sur ses battements, comme si vous pouviez les sentir dans votre paume. Respirez doucement par le nez pendant une minute ou deux. C'est suffisant.

Ce geste vous reconnecte à votre corps et à l'instant présent. Il ralentit le rythme de vos pensées et vous offre un moment de pause.

2. La méthode du papillon (3 minutes)

Inspirée de l'EMDR, cette technique calme la tension de manière quasi immédiate. Elle est recommandée lorsqu'une situation vous préoccupe ou qu'une pensée négative tourne en boucle dans votre esprit.

Comment faire ? Croisez vos bras et posez chaque main sur l'épaule opposée, comme si vous vous offriez un câlin. Pensez à votre journée ou

une situation dérangeante. Tapotez alternativement chaque main sur l'épaule opposée, avec un rythme assez rapide, en vous répétant « je peux être en paix ». Comptez vingt tapotements. Faites une pause, observez ce qui émerge, puis reprenez si nécessaire.

En trois minutes de pratique, vous constaterez souvent un réel soulagement face à ce qui vous perturbait.

3. « Quelle est ma prochaine pensée ? » (2-3 minutes)

Cet exercice, particulièrement apprécié lors de stages, transforme une situation préoccupante en calme intérieur avec une efficacité surprenante.

Comment faire ? Respirez profondément puis demandez-vous « Quelle est ma prochaine pensée ? » Laissez venir cette pensée et imaginez-la projetée sur un écran de cinéma devant vous. Ensuite, recentrez-vous en posant une main sur votre cœur et en respirant profondément. Recommencez le cycle jusqu'à ce que votre pensée devienne positive ou que vous atteigniez un état de calme.

« Prenez conscience de cette pause après la question. En revenant dans le présent, vous relâchez la pression de vouloir être parfait. Vous entrez dans cet espace de vide où tout est paisible et détendu. »

L'intuition quotidienne : une révolution douce

Ces micro-rituels ouvrent une porte vers une relation profonde avec soi. Calmer l'esprit est la première étape pour développer son intuition : « Avec un esprit apaisé, les informations reçues par votre intuition seront plus justes et claires. »

La beauté de ces pratiques réside dans leur accessibilité. Nul besoin de retraite silencieuse, de tapis de yoga ou d'application payante. Vous accorder deux minutes entre deux réunions, dans les transports ou avant de s'endormir suffit à enclencher un réel changement.

Par où commencer ?

Choisissez un rituel et engagez-vous à le pratiquer pendant une semaine. Notez vos observations dans un carnet « Journal d'Intuition ». Au bout de sept jours, vous aurez non seulement ancré une nouvelle habitude, mais vous aurez aussi commencé à percevoir votre voix intérieure.

Car c'est peut-être là le véritable cadeau des micro-rituels. Ils nous rappellent que la transformation ne nécessite pas des heures de méditation, mais simplement une volonté de s'accorder, chaque jour, quelques instants de présence à soi.



Sarah Diviné est une auteure et formatrice en intuition, suivie par une communauté de plus de 80 000 personnes sur [Happy Turtle](#). Auteure d'une vingtaine d'ouvrages, découvrez son best-seller « 5 Portes de l'intuition » lu par plus de 15 000 lecteurs, édité chez le Lotus et l'éléphant.