

PROGRAMME INDIVIDUEL • 28 JOURS

Fibro Douceur 28

Mieux respecter son rythme, préserver son énergie et retrouver des repères doux au quotidien

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Bilan individuel • Réflexologie douce • Sommeil et récupération • Gestion du stress • Répartition de l'énergie • Suivi WhatsApp

Nom de la personne accompagnée

Date de début : _____ Date de fin : _____

Coco NaturoZen

Naturopathe – Réflexologue

www.coconaturozen.com

Document personnel et confidentiel

Bienvenue dans Fibro Douceur 28

Ce programme a été conçu pour accompagner, avec douceur et sans culpabilité, une personne vivant avec une fibromyalgie diagnostiquée. Il ne s'agit ni de forcer le corps, ni de rechercher la performance. L'objectif est d'observer ce qui aide, de mieux répartir l'énergie disponible et de construire quelques habitudes réalistes.

LE FIL CONDUCTEUR

Faire un peu, régulièrement, sans dépasser ses possibilités du jour. Une journée difficile n'est pas un échec : elle donne une information utile pour adapter la suite.

Ce que le programme peut soutenir

- La compréhension de son propre rythme.
- La régularité du sommeil et des temps de récupération.
- La diminution de la surcharge et du stress quotidien.
- Une reprise très progressive du mouvement, lorsqu'elle est possible.
- Le dialogue avec les professionnels de santé.

Cadre essentiel

Fibro Douceur 28 est un accompagnement de bien-être complémentaire. Il ne pose pas de diagnostic, ne soigne pas la fibromyalgie et ne remplace pas le médecin, le kinésithérapeute, le psychologue ou un programme d'activité physique adaptée. Aucun médicament ne doit être commencé, modifié ou arrêté sans avis médical.

EN CAS D'ALERTE

Une douleur nouvelle ou inhabituelle, une aggravation brutale, une faiblesse soudaine, une douleur thoracique, un essoufflement important, de la fièvre persistante ou des idées suicidaires nécessitent un avis médical rapide ou un recours aux urgences.

Organisation des 28 jours

Période	Intention	Pratique principale	Accompagnement
Jours 1–7	Observer	Repères sommeil–fatigue–activité	Bilan initial + réflexologie douce
Jours 8–14	Stabiliser	Routines courtes et gestion de l'énergie	Messages WhatsApp adaptés
Jours 15–21	Bouger doucement	Mobilité ou marche graduée	Point visio vers J14–J16
Jours 22–28	Consolider	Choisir ce qui aide vraiment	Bilan final et plan d'autonomie

Les rendez-vous

Rendez-vous 1 – 75 minutes : Bilan, objectifs, repères de départ, séance de réflexologie très douce si elle est tolérée.

Point intermédiaire – 30 minutes : En visioconférence vers le jour 14 : ajuster la charge, repérer ce qui aide et simplifier si nécessaire.

Rendez-vous final – 45 minutes : Au cabinet ou en visio : bilan, progrès perçus, difficultés et plan personnel pour la suite.

Suivi WhatsApp : Messages courts, soutien et adaptations pendant 28 jours, dans les horaires définis avec la praticienne.

Bilan initial – entretien individuel

Diagnostic médical de fibromyalgie posé par :

Médecin traitant / spécialiste :

Traitements en cours : _____

Autres diagnostics ou précautions connues :

Votre situation aujourd'hui

Douleur habituelle /10 _____

Fatigue habituelle /10 _____

Qualité du sommeil /10 _____

Stress ressenti /10 _____

Capacité à réaliser les activités quotidiennes /10

Ce qui aggrave généralement les symptômes :

Ce qui apporte du confort : _____

Votre priorité pour ces 28 jours :

Trois objectifs réalistes

1. _____

2. _____

3. _____

Séance de réflexologie douce

La séance s'adapte à la sensibilité du jour. L'objectif recherché est la détente et le confort général, sans stimulation intense et sans promesse d'action thérapeutique sur la fibromyalgie.

Avant la séance

- ☐ Demander le niveau de douleur, de fatigue et de sensibilité du jour.
- ☐ Vérifier les contre-indications et les précautions habituelles de la réflexologie.
- ☐ Demander l'accord pour chaque élément : toucher, chaleur, position, durée.
- ☐ Prévoir une installation confortable et la possibilité d'interrompre à tout moment.

Pendant la séance

- ☐ Pressions légères, lentes et progressives.
- ☐ Aucune zone travaillée dans la douleur.
- ☐ Durée modulable selon la tolérance.
- ☐ Pierres chaudes uniquement si elles sont souhaitées et agréables.
- ☐ Respiration calme, sans injonction à se détendre.

Après la séance

- ☐ Prévoir un retour progressif en position assise puis debout.
- ☐ Conseiller une journée allégée si possible.
- ☐ Noter le ressenti immédiatement puis 24 heures après.
- ☐ Espacer ou modifier la séance suivante si une réaction inconfortable apparaît.

Adaptations décidées : _____

Les repères quotidiens

1. La règle des petits pas

Choisir une action assez petite pour être réalisable même lors d'une journée moyenne. S'arrêter avant l'épuisement complet permet souvent d'éviter une alternance entre suractivité et effondrement.

2. Le feu tricolore

VERT – journée plus facile	ORANGE – vigilance	ROUGE – journée difficile
Routine habituelle, sans rattraper tout ce qui n'a pas été fait.	Réduire la durée ou l'intensité de moitié. Prévoir une pause supplémentaire.	Revenir à l'essentiel : sécurité, confort, hydratation habituelle et repos.

3. La pause avant l'épuisement

Une pause courte et programmée n'est pas un abandon. Elle fait partie de la stratégie. Tester 5 à 10 minutes de calme avant d'atteindre le point de rupture, puis observer l'effet.

4. Le mouvement adapté

L'activité physique adaptée constitue la mesure non médicamenteuse de première intention dans les recommandations. Elle doit rester progressive, personnalisée et, si nécessaire, être encadrée par un kinésithérapeute ou un professionnel de l'activité physique adaptée.

SEMAINE 1 – OBSERVER SANS SE JUGER

Jour 1 – Faire le point

Action du jour : Noter les niveaux de douleur, fatigue, sommeil et stress. Ne rien changer aujourd'hui.

Question : Qu'est-ce qui me demande le plus d'énergie ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 2 – Respirer doucement

Action du jour : Faire 3 minutes de respiration confortable, sans retenir le souffle.

Question : Cette pause m'a-t-elle apaisé(e), laissé(e) neutre ou gêné(e) ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 3 – Repérer son énergie

Action du jour : Identifier un moment de la journée où l'énergie est généralement la moins basse.

Question : Quelle activité importante puis-je placer dans ce créneau ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 4 – Prévoir une pause

Action du jour : Programmer une pause de 5 à 10 minutes avant la fatigue maximale.

Question : Ai-je réussi à m'arrêter avant l'épuisement ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 5 – Observer le sommeil

Action du jour : Noter heure de coucher, réveils et sensation au lever, sans chercher la perfection.

Question : Quelle habitude du soir pourrait être simplifiée ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 6 – Diminuer la surcharge

Action du jour : Choisir une seule tâche non urgente à reporter, déléguer ou réduire.

Question : Qu'ai-je ressenti en m'autorisant à en faire moins ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 7 – Bilan doux

Action du jour : Relire la semaine et choisir un seul repère utile à conserver.

Question : Quel petit progrès ou apprentissage puis-je reconnaître ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

SEMAINE 2 – STABILISER SES ROUTINES

Jour 8 – Un matin plus doux

Action du jour : Créer une routine de réveil de 5 minutes : lumière, respiration, mouvements confortables.

Question : Qu'est-ce qui rend mon matin plus facile ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 9 – Fractionner

Action du jour : Diviser une tâche en deux ou trois petites étapes séparées par une pause.

Question : Le fractionnement a-t-il changé ma fatigue ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 10 – Repas réguliers

Action du jour : Prévoir des repas simples et équilibrés à horaires suffisamment réguliers.

Question : Ai-je évité de rester longtemps sans manger ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 11 – Temps calme

Action du jour : Choisir 10 minutes sans écran ni obligation, dans une position confortable.

Question : Quel environnement m'aide réellement à récupérer ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 12 – Dire non ou pas maintenant

Action du jour : Poser une limite claire à une demande qui dépasse l'énergie disponible.

Question : Quelle limite protège le mieux ma santé aujourd'hui ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 13 – Préparer le soir

Action du jour : Réduire lumière, stimulation ou écrans avant le coucher selon ce qui est réaliste.

Question : Quel signal indique à mon corps que la journée se termine ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 14 – Bilan et ajustement

Action du jour : Comparer avec la semaine 1 et garder seulement les pratiques tolérées.

Question : Que dois-je alléger pour la semaine suivante ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

SEMAINE 3 – BOUGER AVEC PRUDENCE

Jour 15 – Choisir son mouvement

Action du jour : Avec l'accord médical si nécessaire, choisir 3 à 5 minutes de marche ou mobilité douce.

Question : Mon corps est-il vert, orange ou rouge aujourd'hui ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 16 – Répéter sans augmenter

Action du jour : Refaire la même durée, sans chercher à progresser immédiatement.

Question : Comment je me sens juste après et le lendemain ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 17 – Bouger dans le confort

Action du jour : Faire quelques mouvements dans une amplitude agréable, sans aller dans la douleur.

Question : Quel mouvement est le mieux toléré ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 18 – Alternier activité et repos

Action du jour : Tester un rythme court : activité, pause, puis réévaluation.

Question : À quel moment aurais-je dû m'arrêter ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 19 – Détendre l'attention

Action du jour : Écouter une relaxation, de la musique calme ou pratiquer une méditation courte.

Question : Mon niveau de tension a-t-il changé ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 20 – Une activité plaisir

Action du jour : Choisir une activité agréable et accessible, même pendant cinq minutes.

Question : Qu'est-ce qui m'a procuré un peu de plaisir ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 21 – Bilan du mouvement

Action du jour : Conserver la durée la mieux tolérée, sans augmentation automatique.

Question : Quel rythme pourrais-je répéter deux ou trois fois par semaine ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

SEMAINE 4 – CONSOLIDER SON AUTONOMIE

Jour 22 – Repérer ses indispensables

Action du jour : Choisir trois pratiques simples qui aident le plus.

Question : Lesquelles sont réalistes sur la durée ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 23 – Plan journée difficile

Action du jour : Écrire une version minimale de la journée pour les périodes rouges.

Question : Qui puis-je prévenir ou solliciter ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 24 – Plan journée plus facile

Action du jour : Prévoir une activité utile et une activité plaisir, sans rattrapage excessif.

Question : Comment éviter d'en faire trop lorsque je vais mieux ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 25 – Préparer ses questions médicales

Action du jour : Noter symptômes, évolution et questions à transmettre au médecin.

Question : Quelle information est importante pour mon suivi ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 26 – Protéger le sommeil

Action du jour : Choisir deux repères de sommeil à maintenir de façon souple.

Question : Qu'est-ce qui est réellement sous mon contrôle ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 27 – Reconnaître le chemin

Action du jour : Comparer le début et la fin sans exiger la disparition des symptômes.

Question : Qu'ai-je appris sur mes besoins et mes limites ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Jour 28 – Construire la suite

Action du jour : Choisir un plan simple pour les quatre prochaines semaines.

Question : Quelle est ma prochaine petite étape ?

Douleur ___/10 Fatigue ___/10 Sommeil ___/10 Stress ___/10 Couleur : ☐ Vert ☐ Orange ☐ Rouge

Ma note : _____

Tableau de suivi – 28 jours

Les chiffres ne sont pas un jugement. Ils servent seulement à observer les variations et à préparer les échanges avec les professionnels.

Jour	Couleur	Douleur /10	Fatigue /10	Sommeil / 10	Stress /10	Repère ou remarque
1	V / O / R					
2	V / O / R					
3	V / O / R					
4	V / O / R					
5	V / O / R					
6	V / O / R					
7	V / O / R					
8	V / O / R					
9	V / O / R					
10	V / O / R					
11	V / O / R					
12	V / O / R					
13	V / O / R					
14	V / O / R					
15	V / O / R					
16	V / O / R					
17	V / O / R					
18	V / O / R					
19	V / O / R					
20	V / O / R					
21	V / O / R					
22	V / O / R					
23	V / O / R					
24	V / O / R					
25	V / O / R					
26	V / O / R					
27	V / O / R					
28	V / O / R					

Bilan intermédiaire

À compléter vers le jour 14 avant ou pendant la visioconférence.

Ce qui m'aide le plus : _____

Ce qui me fatigue ou me met en difficulté :

Ce qui semble aggraver les symptômes :

Ce que je souhaite conserver :

Ce que je souhaite alléger ou arrêter :

Questions à poser : _____

Décisions pour les jours 15 à 28

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Bilan final et plan d'autonomie

Au début	Aujourd'hui	Évolution perçue
Douleur : ___/10	Douleur : ___/10	_____
Fatigue : ___/10	Fatigue : ___/10	_____
Sommeil : ___/10	Sommeil : ___/10	_____
Stress : ___/10	Stress : ___/10	_____
Activités quotidiennes : ___/10	Activités quotidiennes : ___/10	_____

Mes trois pratiques les plus utiles

Mes signes précoces de surcharge

Mon plan pour une journée rouge

Les professionnels à contacter si nécessaire

Mon objectif réaliste pour les quatre prochaines semaines

Repères alimentaires simples

Aucun régime particulier ne traite la fibromyalgie. Les restrictions sans gluten, sans lactose ou autres exclusions ne sont pas recommandées en l'absence d'indication médicale ou de diagnostic spécifique. Les compléments alimentaires ne sont pas systématiques et doivent répondre à une carence ou à une indication évaluée par un professionnel de santé.

À privilégier au quotidien

- Des repas simples, suffisamment réguliers et adaptés à l'appétit.
- Une assiette variée avec légumes ou fruits, source de protéines et féculent selon les besoins.
- Une hydratation habituelle répartie dans la journée, sauf restriction médicale.
- Des solutions faciles les jours de fatigue : aliments surgelés nature, conserves simples, repas préparés à l'avance.
- L'observation personnelle de la tolérance digestive, sans multiplier les exclusions.

Préparer les journées difficiles

- ☐ Une soupe et une source de protéines facile.
- ☐ Des légumes déjà lavés ou surgelés.
- ☐ Des œufs, du poisson en conserve, des légumineuses ou une autre protéine appréciée.
- ☐ Des portions de repas congelées et datées.
- ☐ Une collation simple si nécessaire.

Fiche praticienne – cadre et sécurité

Positionnement professionnel

- ☐ Présenter le programme comme un accompagnement de bien-être complémentaire.
- ☐ Demander qu'un diagnostic médical ait été posé ou orienter vers le médecin en cas de doute.
- ☐ Ne jamais conseiller l'arrêt ou la modification d'un traitement.
- ☐ Ne pas promettre de guérison, de disparition des douleurs ou de résultat garanti.
- ☐ Orienter vers un professionnel de santé lorsque les symptômes évoluent, deviennent inhabituels ou dépassent le champ de compétence.
- ☐ Tracer les adaptations, le consentement et les orientations proposées.

À ne pas intégrer au programme

- ☐ Régime d'exclusion présenté comme traitement de la fibromyalgie.
- ☐ Détox, jeûne ou restriction calorique sans indication et encadrement médical.
- ☐ Compléments systématiques ou protocoles présentés comme indispensables.
- ☐ Huiles essentielles présentées comme traitement de la maladie.
- ☐ Laser présenté comme traitement de la fibromyalgie.
- ☐ Activité imposée malgré une aggravation durable ou des signes d'alerte.

PRINCIPE D'ARRÊT

Toute pratique complémentaire doit être arrêtée ou réévaluée si elle aggrave durablement les symptômes, provoque un inconfort important ou ne répond plus aux besoins de la personne.

Consentement et limites de l'accompagnement

Je reconnais avoir été informé(e) que Fibro Douceur 28 est un accompagnement non médical de bien-être et d'hygiène de vie. Il ne remplace pas le diagnostic, les traitements, les examens, l'activité physique adaptée prescrite ni le suivi assuré par les professionnels de santé.

Je m'engage à signaler mes traitements, mes contre-indications connues, toute évolution inhabituelle de mon état et à solliciter un avis médical lorsque cela est nécessaire. Je reste libre d'interrompre une pratique ou le programme à tout moment.

- ☐ J'ai pu poser mes questions sur le déroulement du programme.
- ☐ J'ai compris qu'aucun résultat ne peut être garanti.
- ☐ J'accepte le suivi WhatsApp selon les modalités et horaires convenus.
- ☐ J'autorise une séance de réflexologie douce, adaptable et interrompue à ma demande.

Nom et prénom : _____

Date : _____

Signature de la personne accompagnée :

Signature de la praticienne : _____

Sources et repères professionnels

Ce programme s'appuie sur une démarche prudente et cohérente avec les recommandations disponibles. Les sources ne constituent pas une prescription individuelle.

Haute Autorité de santé, 2025 — Fibromyalgie de l'adulte : conduite diagnostique et stratégie thérapeutique. Activité physique adaptée, autonomie et stratégie graduée ; absence d'intérêt démontré des régimes restrictifs et compléments hors carence.

EULAR — Recommandations de prise en charge : exercice aérobique et renforcement progressif ; thérapies multicomposantes, relaxation, mouvements méditatifs et hydrothérapie selon les besoins.

NHS — Fibromyalgia – Treatment and Self-help : activité physique, gestion du stress, sommeil et thérapies psychologiques dans une prise en charge globale.

Liens consultés :

https://www.has-sante.fr/jcms/p_3634512/fr/fibromyalgie-de-l-adulte-conduite-diagnostique-et-strategie-therapeutique

<https://www.eular.org/document/download/251/cfc1fc15-1cab-4262-b7f8-4d50cb60be84/267>

<https://www.nhs.uk/conditions/fibromyalgia/treatment/>

Version du document : août 2026