LES SOINS DE VIRGINIE

Ma Boussole anti-surcharge

10 minutes pour alléger ta semaine

Une priorité réaliste • Une limite claire • Un moment pour toi

Un guide simple à lire, à annoter et à reprendre quand tout commence à prendre trop de place.

Créé par Virginie Collet

Redevenir pleinement soi.

Au programme

1. Faire le point

2. Identifier ce qui compte

3. Poser une limite

4. Alléger ta charge mentale

5. Créer ton espace pour toi

6. Passer à l’action

7. Garder le cap

Tu n’as pas à tout faire d’un coup. Tu peux utiliser une seule page aujourd’hui et revenir aux autres plus tard.

ÉTAPE 1

Faire le point

Avant de chercher à faire mieux, commence par regarder où tu en es réellement. Pas pour te juger : simplement pour remettre un peu de clarté là où tout se mélange.

Prends 10 minutes. Pose ton téléphone si tu peux, prends un stylo et réponds sans chercher la « bonne » réponse.

Comment je me sens aujourd'hui, vraiment ?

Qu'est-ce qui me prend le plus d'énergie en ce moment ?

Qu'est-ce qui me fait du bien, même un peu ?

Qu'est-ce que je ressens le besoin de changer ou d'alléger ?

Qu'est-ce que j'aimerais ressentir davantage dans ma vie ?

Tu ne peux pas choisir une direction si tu ne sais pas encore où tu en es.

ÉTAPE 2

Identifier ce qui compte

Quand tout semble urgent, le cerveau traite facilement chaque demande comme si elle devait être réglée maintenant. Ici, on ne cherche pas à tout terminer : on cherche l'essentiel.

1. Qu'est-ce qui, si c'est fait aujourd'hui, m'apportera le plus de soulagement ?

2. Qu'est-ce qui est réellement important, et qu'est-ce qui paraît seulement urgent ?

3. Quelle petite action réaliste puis-je accomplir aujourd'hui ?

Ma priorité du jour :

_____

Ce que je choisis de ne pas porter aujourd'hui :

_____

ÉTAPE 3

Poser une limite

Une limite ne sert pas à punir l'autre. Elle indique ce que tu peux faire, ce que tu ne peux pas faire, et ce que tu veux protéger.

Dans quelle situation est-ce que je dis souvent oui alors qu'une partie de moi aurait besoin de dire non ?

Qu'est-ce que cela me coûte ?

Qu'est-ce que j'aimerais protéger à la place ?

Ma phrase de limite

Je ne peux pas _____.

Je peux en revanche _____.

Si je culpabilise après l'avoir posée, je peux me rappeler :

Ressentir de la gêne ou de la culpabilité ne signifie pas que ma limite est mauvaise.

ÉTAPE 4

Alléger ta charge mentale

La charge mentale est aussi faite de tout ce que tu gardes actif dans ta tête : penser, anticiper, vérifier, rappeler, organiser, décider. L’objectif n’est pas de « mieux tout gérer », mais de réduire ce qui reste ouvert inutilement.

Ce qui tourne en boucle dans ma tête

Ce qui m’appartient vraiment

Ce que je peux déléguer, reporter ou arrêter

Aujourd’hui, je choisis une seule simplification :

_____

Tu n’as pas à tout gérer pour être une bonne personne.

ÉTAPE 5

Créer ton espace pour toi

Un moment pour toi n’a pas besoin d’être long pour exister. L’important est qu’il soit réellement à toi, sans tâche cachée ni disponibilité permanente pour les autres.

Quel petit moment pourrais-je me réserver cette semaine ?

Qu’est-ce qui me fait du bien et que j’aimerais remettre dans ma vie ?

Qu’est-ce qui risque de prendre cette place si je ne la protège pas ?

Mon rendez-vous avec moi :

Jour : _____ Heure : _____

Durée : 10 / 20 / 45 minutes Activité : _____

Un moment pour toi n’enlève rien aux autres. Il te redonne de la place.

ÉTAPE 6

Passer à l’action

Tu n’as pas besoin de tout changer d’un coup. Une petite action claire a plus de chances d’exister qu’une grande résolution impossible à tenir.

La petite action que je choisis

Je la fais quand ?

Aujourd’hui / Demain / Cette semaine Avant : _____

Qu’est-ce qui pourrait me freiner ?

Comment puis-je rendre cette action plus facile ?

De quel soutien ai-je besoin ?

Mon engagement réaliste :

Je choisis de _____ avant _____.

J’avance à mon rythme, et c’est déjà une vraie avancée.

ÉTAPE 7

Garder le cap

Le changement n’est pas une ligne droite. Certaines semaines seront plus simples que d’autres. Le but n’est pas la perfection : c’est de pouvoir revenir à tes repères quand tu t’en éloignes.

Ce que j’ai déjà réussi à mettre en place

Ce qui m’aide réellement

Ce que je veux ajuster pour la semaine prochaine

La chose que je veux continuer à protéger :

_____

Je garde le cap, pas après pas.

Si cette Boussole t’aide et que tu veux aller plus loin, tu peux m’écrire **« BOUSSOLE »** en message privé sur Facebook ou Instagram.

Les Soins de Virginie — Redevenir pleinement soi.

Bonus pratique

UN EXEMPLE + 3 PHRASES À GARDER SOUS LA MAIN

Exemple rempli

Ce qui tourne dans ma tête :
le rendez-vous à prendre, les courses, un message en attente, le linge.

Ma priorité :
appeler le cabinet médical avant 10 h.

Ce qui peut attendre :
le linge et ma réponse au message, demain après-midi.

Ma limite :
je peux aider 15 minutes, mais je ne prends pas tout en charge à la place de l'autre.

Mon moment :
20 minutes à midi, sans téléphone, juste pour manger et souffler.

3 phrases prêtes à utiliser

1. « Je ne peux pas m'en occuper aujourd'hui. Je pourrai regarder demain. »

2. « J'ai besoin que tu prennes en charge cette tâche cette semaine. »

3. « Je te réponds un peu plus tard : je vérifie d'abord ce que j'ai déjà prévu. »

À garder sous la main

Instagram : @collet_virginie

Facebook : Les Soins de Virginie

Cette ressource est un outil de réflexion et d'organisation personnelle. Elle ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.

Si ton épuisement devient intense ou durable, demande l'avis d'un professionnel de santé.