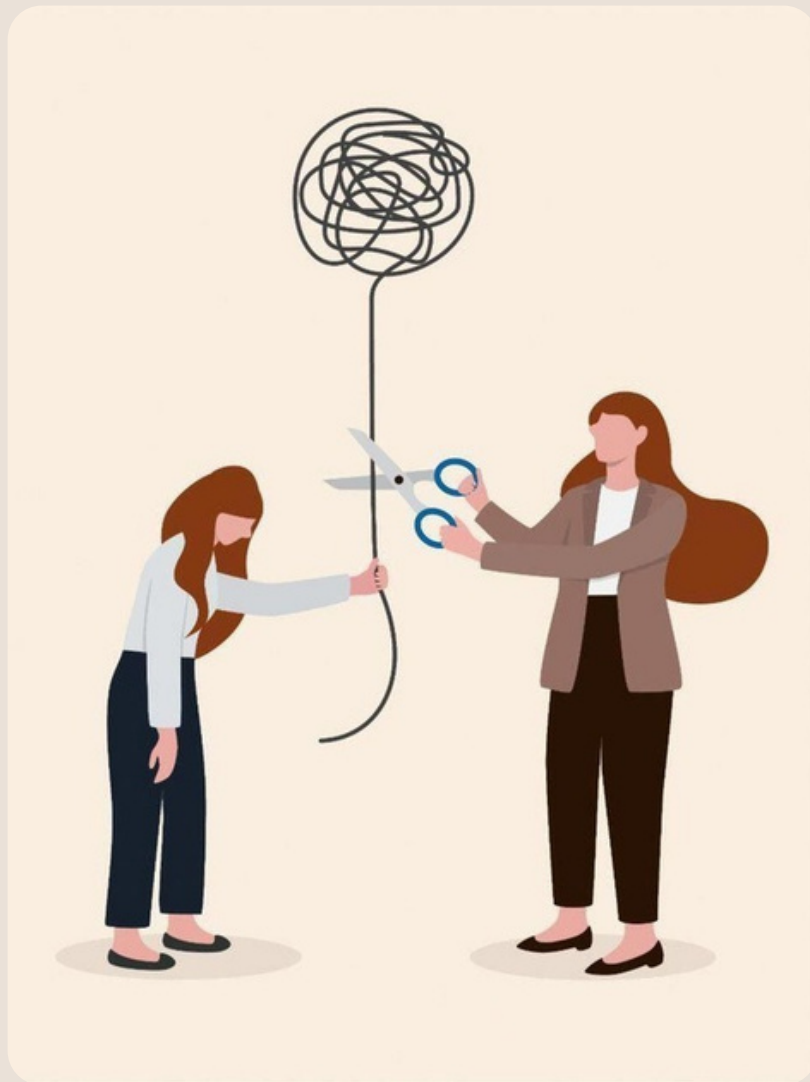




KIT SOS Plume Therapy

Spécial
Charge mentale!

7 EXERCICES PRATIQUES POUR APAISER TA CHARGE MENTALE !



À toi, chère femme débordée de
pensées et de responsabilités

ce kit est pour toi



PLUME THERAPY

Tu fais de ton mieux chaque jour. Tu gères mille choses à la fois. Tu avances, même lorsque c'est lourd et tu savoures les rares instants que tu arrives à t'accorder.

Comme maman solo de 4 enfants, entrepreneure et psychothérapeute, je sais combien il est parfois difficile de trouver un espace pour soi. C'est pourquoi j'ai imaginé ce kit, inspiré de diverses pratiques, pour t'offrir un peu de paix intérieure au cœur du quotidien.

Ce kit, c'est une petite respiration. Pas une solution miracle, mais un soutien pour souffler.

Il contient 7 exercices simples, pensés pour les femmes dépassées qui veulent se recentrer, poser des limites et retrouver leur énergie.

Tu peux faire les exercices dans l'ordre ou selon l'envie du moment.

Lien en bio pour le télécharger ou sur plumerapy.be



1. Checker ma météo intérieure



La météo intérieure permet de mettre des mots simples sur ton état.

Ce que tu peux faire :

01.

Prends 2 mins, mets toi en cohérence cardiaque (5s d'inspiration, 5s d'expiration) Parmi ces 6 humeurs : colère, fatigue, joie, tristesse, anxiété, calme, choisis celle qui se rapproche le plus de ton état actuel

02.

Demande-toi : de quoi ai-je besoin si je me sens ainsi ? D'aller marcher, de boire un verre d'eau, de m'exprimer, de m'isoler, de regarder une vidéo drôle...?

03.

Respire. Tu viens de te reconnecter à toi.

Pourquoi ça aide ?

Nommer ce que tu ressens diminue l'intensité émotionnelle. C'est une première écoute, sans jugement. Nommer ta météo intérieure, c'est déjà semer une graine de clarté.

2. Faire une liste réaliste

(Moins, c'est mieux)

Tu as 1000 choses à faire et ton cerveau te les rappelle toutes en boucle ? Cet exercice t'aide à **sortir du mental et à prioriser**.

Ce que tu peux faire :

01. Note tout ce que tu dois faire aujourd'hui, sans filtre

02. Barres tout ce qui peut attendre ou être délégué

03. Garde seulement 3 actions vraiment essentielles

04. Relis-les à voix haute

05. Respire



Pourquoi ça aide ?

Tu reprends le **pouvoir** sur ta journée. Moins, c'est mieux ! Alléger ta liste, c'est choisir de t'**honorer plutôt que de t'épuiser**

Calmer mon système nerveux

Tapotement + Cohérence cardiaque (Énergétique)

Ton système nerveux est à cran ? **Le tapotement et la respiration te ramènent à toi.**



Ce que tu peux faire :

01. Tapote le bord/tranchant de ta main (point karaté) en disant :
« Et si je m'autorisais à ralentir, même un peu ? »

02. Ensuite, tapote doucement :
SOURCIL → COIN DE L'OEIL → SOUS L'OEIL
→ CLAVICULE

03. Respire lentement pendant 5 minutes, (pendant que tu tapotes) : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration.

Pourquoi ça aide ?

Tu crées une **sécurité intérieure**. Ton corps comprend qu'il peut souffler. En respirant et en tapotant, tu as offert un **refuge à ton système nerveux**.

4. Me recentrer par les 5 sens

(Ancrage)

Quand tout se mélange, tu as besoin de **revenir à l'instant présent**. Ton corps est **ton meilleur ancrage**.

Ce que tu peux faire :

01. Dis à voix haute ou dans ta tête :
• 1 chose que tu vois • 1 chose que tu entends • 1 chose que tu ressens physiquement • 1 chose que tu sens • 1 chose que tu goûtes

02. Respire profondément, pose les mains sur ton ventre. Continue jusqu'à que tes ruminations ou la pensée/émotion difficile, diminuent.

Pourquoi ça aide ?

Cet exercice stoppe la rumination. Il te replace ici et maintenant. Te relier à tes sens, c'est **redevenir amie avec l'instant présent**



PLUME THERAPY

5. Être plus gentille avec moi

Phrase-miroir du jour

(Estime de soi)

Quand tu es débordée, ton discours intérieur peut devenir dur. Une phrase douce peut **changer ta journée**.

Ce que tu peux faire :

01.

Choisis une des phrases suivantes, ou invente la tienne : • « Je n'ai pas à mériter le repos » • « J'ai le droit de faire moins » • « Je suis précieuse, même épuisée »

02.

Écris-la et colle-la sur ton frigo ou ton miroir.

03.

Répète-la chaque fois que tu passes devant.

Pourquoi ça aide ?

Ces mots deviennent des **ancres positives**. Tu ré pares doucement ton lien à toi. Cette phrase-miroir est une **main tendue de toi à toi**.

6. Je pose mes limites

La minute pour dire non

(Affirmation de soi)

Dire non est difficile, surtout quand on veut bien faire. Cet exercice t'aide à poser une limite sans te justifier.



Ce que tu peux faire :

01. Choisis une phrase simple à tester : • « Là, je ne peux pas dire oui, même si j'aimerais » • « Je vais prendre un temps avant de répondre » •

02. Répète-la à voix haute chez toi, pour t'y habituer.

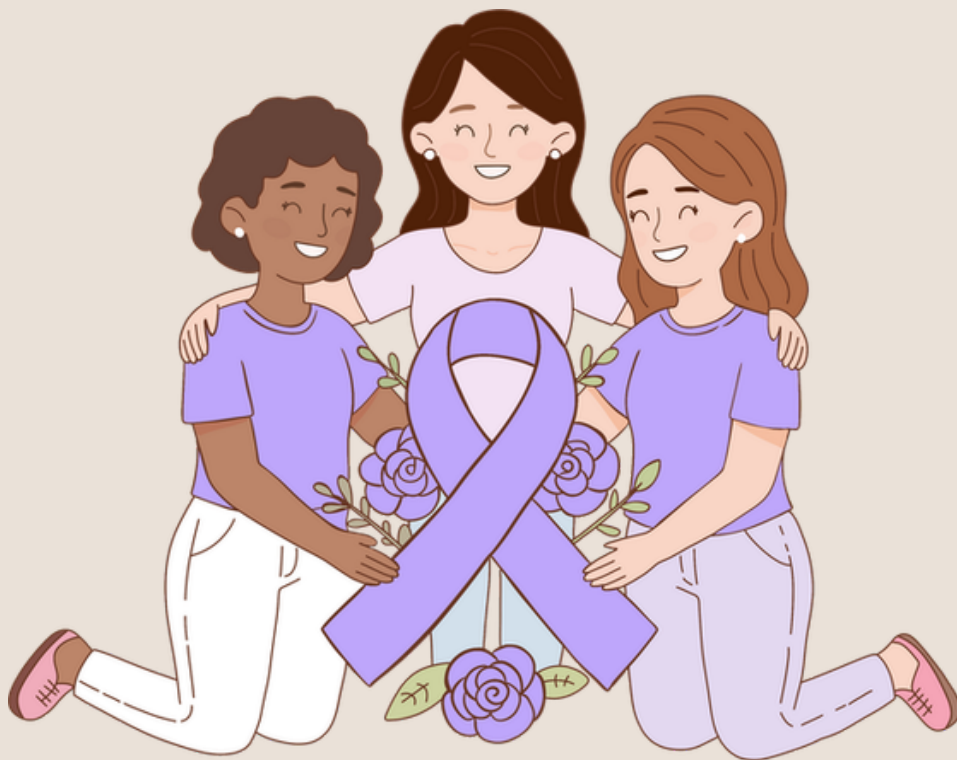
Pourquoi ça aide ?

S'entraîner en sécurité permet de **poser des limites plus sereinement** quand le moment vient. En t'entraînant à dire non, tu **dessines une frontière douce mais ferme.**

7. J'examine mes sponsors

Les gens qui vous entourent le plus dans votre existence sont souvent divisés en deux catégories, **les sponsors positifs et négatifs**.

- Les 1er vont participer à vous soutenir, vous trouver des solutions, amplifier vos succès. Après les avoir quitté, vous avez beaucoup de gratitude pour cet amour, ce geste, ce moment ressourçant.



- Les seconds, vont plus souvent vous rabaisser (sans le nommer), vont souligner vos erreurs sans apporter de solutions, vont lancer des petites critiques l'air de rien. En général, vous vous sentez dépouillée de votre énergie après les avoir quitté.

Ce que tu peux faire :

01. Prendre conscience que j'aime bien ces sponsors négatifs parce qu'ils confirment ce que je critique chez moi

→ Croyances négatives

02. Accepter leur besoin de vous critiquer ou de rabaisser les autres. On a malheureusement tous des limites, des peurs et notre égo qui adore dire :

“MOI, JE NE POURRAIS JAMAIS...”

03. Augmenter le nombre de sponsors positifs et passe plus de temps avec eux.

04. Observer vos pensées, votre humeur, votre corps, votre vie au bout de 3 semaines après avoir fréquenter plus souvent vos sponsors positifs.

Les sponsors positifs	Les sponsors négatifs
PRENOM 1	PRENOM 2



Vous méritez d'être votre meilleure alliée !



Je suis Jessica, j'accompagne les femmes qui se sentent coincées entre ce qu'elle ressentent et ce qu'elles s'autorisent à faire et dire. Je les aide à revisiter le passé, en sécurité (plan de traitement), pour comprendre l'impact qu'il a sur leur présent (blessures/traumas), à s'autoriser à percevoir un futur différent et à révéler

leur beauté intérieure.

J'ai aussi à coeur d'oeuvrer à faire changer notre culture sociale qui reporte beaucoup trop la charge mentale et la sur-adaptation émotionnelle sur les femmes.



*La charge mentale ne prend pas de pause
mais toi tu peux t'en offrir une !*

Jessica Nikiema-Garel Psychopraticienne en relation
d'aide & Coach Psychothérapie humaniste,
cognitivo- comportemental et énergétique

Cabinet PLUME THERAPY
rue Engeland 459 1180
Uccle 0493 481736

Pour découvrir d'autres kits, tu es la bienvenue sur mon
site **www.plumetherapy.be**