

GUIDE

(RE)TROUVE TON ÉNERGIE INTÉRIEURE

Un plan d'action simple et bienveillant
pour comprendre ta surcharge mentale
et amorcer le changement



OmVigora

NATURELLEMENT MIEUX,
COMPLÈTEMENT VOUS



Hello !

MOI C'EST LUCIE

Je suis **naturopathe passionnée par l'accompagnement des personnes qui se sentent submergées par leur quotidien.**

Comme toi, j'ai connu la fatigue, le stress permanent, et cette impression de courir après le temps sans jamais pouvoir souffler. C'est ce qui m'a poussée à chercher des solutions douces, naturelles et concrètes pour retrouver énergie, clarté et sérénité.

Aujourd'hui, **j'aide les personnes à comprendre ce qui se passe dans leur corps et leur mental**, mettre en place des routines simples, réalistes et efficaces et retrouver un vrai équilibre entre leurs responsabilités et leur bien-être.

Mon approche est toujours progressive et bienveillante : pas de pression, pas de promesses irréalistes, juste des outils pour te sentir mieux au quotidien.

Si tu te reconnais dans ce que je décris et que tu veux un accompagnement pas à pas, mon accompagnement est là pour te guider et te soutenir dans cette transformation.

Retrouve Moi Ici

[LINKEDIN](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

01

INTRODUCTION

02

QU'EST CE QUE LA CHARGE MENTALE ?

Comprendre autrement la surcharge mentale

03

LE TEST

Evalue ton niveau de surcharge mentale

04

STRATÉGIE D'ACTION

3 clés pour te libérer (en douceur)

05

CONCLUSION

SOMMAIRE

01

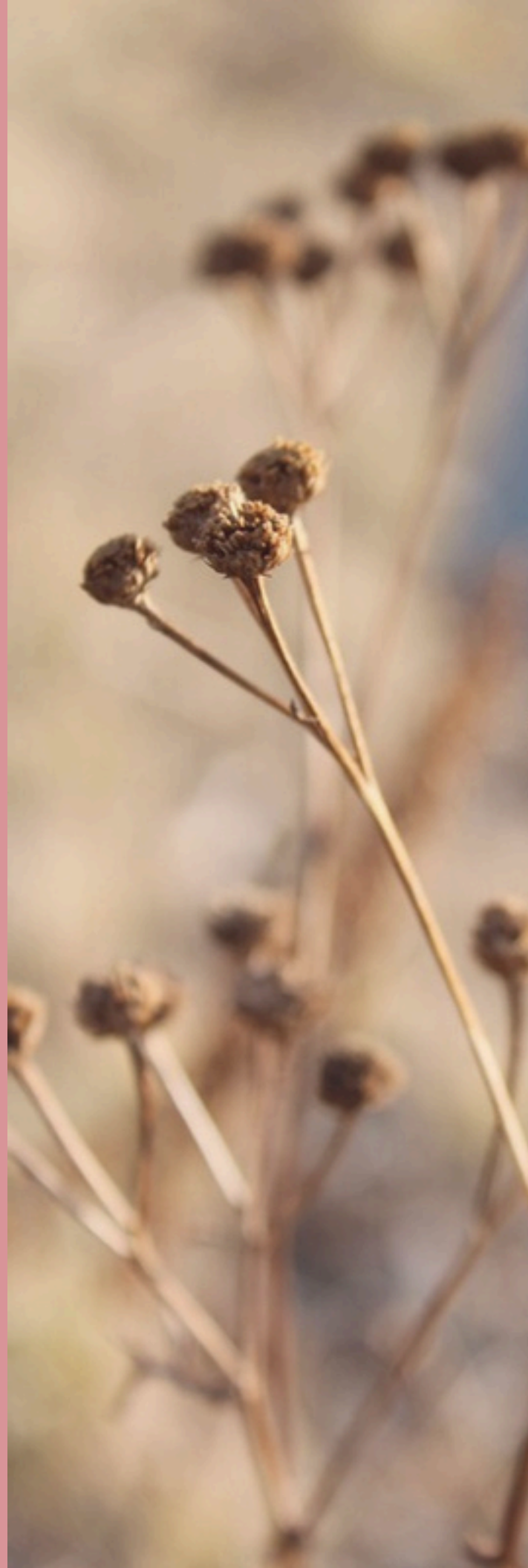
INTRODUCTION

Cet ebook est conçu pour t'aider à comprendre la charge mentale et ses impacts sur ton corps et ton esprit.

Tu y trouveras :

- ✓ Des explications simples pour mieux comprendre ce qui se joue.
- ✓ Un test pour évaluer ton niveau de charge mentale.
- ✓ Trois clés d'action pour commencer à alléger ton quotidien.

Ce guide est à visée éducative et informative. Il ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé. En appliquant les conseils proposés, tu restes responsable de ta pratique et de ton bien-être. En cas de doute, de fatigue importante ou de situation particulière, consulte ton médecin.





02

QU'EST CE QUE LA CHARGE MENTALE ?

La charge mentale, c'est ce poids invisible que tu portes au quotidien : flot de pensées, de responsabilités, d'émotions... souvent sans pause ni reconnaissance.

Elle ne se résume pas au stress ponctuel : elle impacte ton corps, ton mental et ton énergie sur le long terme.



CE QUE TU PEUX RESSENTIR

- Fatigue constante, même le matin après une nuit complète.
- Difficulté à te concentrer ou à organiser tes journées.
- Sensibilité émotionnelle, irritabilité, impatience.
- Tensions corporelles (nuque, dos, mâchoire...).
- Troubles digestifs (manque d'appétit, fringales...).
- Sommeil léger ou interruptions fréquentes.

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

- Ton cerveau reste en alerte permanente → stress chronique.
- Ton système nerveux ne trouve plus de repos.
- Tes hormones et ton énergie se dérèglent, ce qui peut accentuer la fatigue et les émotions instables.

PETIT RAPPEL

Sentir ces signes ne veut pas dire que tu es “faible” ou “incompétent(e)”.
C'est ton corps qui te parle et te demande de l'attention.

03

FAIS LE TEST

Réponds aux questions des pages suivantes sans trop réfléchir et découvre où tu en es avec ta charge mentale !





01

Quand tu te couches le soir, ton mental...

- A. Se calme naturellement.
- B. Tourne encore un peu.
- C. Rejoue la journée.
- D. N'arrête jamais de mouliner.

Dans ton quotidien, tu te sens...

- A. Centré(e) et organisé(e).
- B. Parfois débordé(e).
- C. Souvent dans le rush.
- D. Complètement dépassé(e).

02



03

Face à une demande ou à une tâche de plus, tu...

- A. Évalues si c'est juste pour toi.
- B. Acceptes souvent, mais à contrecœur.
- C. Dis rarement non.
- D. Ne sais même plus comment refuser.

Tes émotions ces derniers temps...

- A. Sont stables.
- B. Varient un peu selon les jours.
- C. Sont souvent à fleur de peau.
- D. Te submergent sans que tu comprennes pourquoi.

04



05



Le matin, tu te réveilles...

- A. Reposé(e) et motivé(e).
- B. Un peu lent(e) à démarrer.
- C. Déjà fatigué(e) avant de te lever.
- D. Avec la boule au ventre.

06

Quand tu ressens du stress ou de la pression, ton corps...

- A. Reste plutôt détendu.
- B. Te le fait sentir par quelques tensions.
- C. Réagit fortement (maux de tête, douleurs...).
- D. Se contracte en permanence, sans raison apparente.



07



Tes proches diraient que tu...

- A. Sais te préserver.
- B. Donnes beaucoup, parfois trop.
- C. Fais tout pour tout le monde.
- D. T'oublies totalement.

08

Tes moments pour toi...

- A. Sont réguliers et nourrissants.
- B. Existent, mais tu culpabilises un peu.
- C. Sont rares.
- D. Ont disparu de ton vocabulaire.



09



Ton rapport au contrôle ou à la performance , c'est...

- A. Léger : tu fais au mieux sans pression.
- B. Parfois trop exigeant.
- C. "Personne ne le fera bien à ma place".
- D. Permanent : tu ne lâches jamais prise.

10

Ton corps te fait-il sentir le stress ?

- A. Non, tout est régulier et fluide.
- B. Légères variations.
- C. Symptômes nets (tensions, sommeil, digestion).
- D. Corps épuisé, douleurs, irritabilité, dérèglements.



11



Ton énergie en fin de journée...

- A. Correcte, tu te sens vivant(e).
- B. Moyenne, mais tu tiens bon.
- C. Épuisé(e), sans envie.
- D. Vidé(e), nerveusement et physiquement.

12

Quand tu penses à toi, tu ressens plutôt...

- A. Gratitude et douceur.
- B. Ambivalence.
- C. Culpabilité.
- D. Vide, lassitude ou découragement.



MON RÉSULTAT

Nombre de B : x 1 point =

Nombre de C : x 2 points =

Nombre de D : x 3 points =

Mon total de points =

SÉRÉNITÉ CONSCIENTE

Bravo !

Tu sembles avoir trouvé un bel équilibre entre ce que tu donnes et ce que tu gardes pour toi.

0 à **12** points

Tu restes à l'écoute de ton corps et de tes émotions, ce qui te permet de préserver ton énergie. Continue à nourrir cet espace de calme intérieur : c'est ta plus grande richesse.

EQUILIBRE FRAGILE

Tu avances avec courage, mais ton équilibre commence à vaciller. Tu sens que le stress, la fatigue ou la charge mentale s'invitent un peu trop souvent dans ton quotidien.

13 à **24** points

Rien d'alarmant, mais il est temps d'écouter les signaux avant qu'ils ne crient plus fort.

SURCHARGE ACTIVE

Tu portes beaucoup, souvent pour tout le monde, et ton corps, ton mental ou tes émotions commencent à dire **STOP**. Tu n'as pas "échoué", tu es juste en train d'atteindre ta limite de sur-adaptation.

25 à **36** points

Il est temps de souffler, de se faire accompagner, et de remettre de la douceur dans ta vie.



04

STRATÉGIE D'ACTION

La surcharge mentale n'est pas qu'une affaire de to-do list. C'est souvent le signe d'un déséquilibre global entre ton corps, ton mental et ton énergie vitale. Bonne nouvelle : tu peux rétablir cet équilibre, petit à petit, en t'appuyant sur des actions simples et naturelles.

Voici les 3 clés essentielles pour apaiser ton mental et retrouver ton ancrage intérieur.

Ce guide est à visée éducative et informative. Il ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé. En appliquant les conseils proposés, tu restes responsable de ta pratique et de ton bien-être. En cas de doute, de fatigue importante ou de situation particulière, consulte ton médecin.



01

RECONNECTE TON CORPS

Quand le mental tourne à plein régime, il déconnecte du corps. On respire moins, on se contracte, on mange trop vite, on ne s'écoute plus.

Or, c'est dans le corps que se trouve la sécurité intérieure dont le mental a besoin pour relâcher la pression.

EXERCICES CONCRETS

- ✓ **Respiration 3-6** : inspire doucement 3 secondes, expire 6 secondes, 5 fois de suite. Ce simple geste réactive le système parasympathique (celui du calme).
- ✓ **Auto-massage de déconnexion** : masse lentement ta nuque et ton cuir chevelu quelques minutes le soir, avec quelques gouttes d'huile végétale bio (sésame, jojoba, amande douce).
- ✓ **Marche consciente** : pendant 10 minutes, marche en silence, en te concentrant sur la sensation du sol sous tes pieds.

RECONNECTE TON CORPS

SUPPORTS NATUROPATHIQUES



Magnésium : aide à calmer les tensions nerveuses et musculaires.

Sources alimentaires : amandes, noix du Brésil, cacao brut, graines de courge, épinards, sarrasin, légumineuses, banane.

Supplémentation déconseillée en cas d'insuffisance rénale ou de traitement à base d'antibiotiques aminoglycosides. Demande toujours l'avis de ton médecin traitant avant toute supplémentation.



Oméga-3 (EPA/DHA) : essentiels pour le cerveau et l'équilibre émotionnel.

Sources alimentaires : poissons gras de qualité (saumon, sardine, maquereau), graines de lin ou de chia moulues, noix, huile de colza ou de cameline.

Supplémentation déconseillée en cas de traitement anticoagulant.



Rhodiola : plante adaptogène favorisant la résistance au stress et la clarté mentale (demande conseil à ton pharmacien pour un complément adapté).

Déconseillé en cas de troubles bipolaire, grossesse, allaitement ou prise d'antidépresseurs.

ALLÈGES TA CHARGE INVISIBLE

Ce n'est pas ce que tu fais qui t'épuise, c'est tout ce que tu penses devoir faire.

La charge mentale, c'est ce flot permanent de pensées, d'anticipations, de micro-tâches qui tournent sans relâche.

EXERCICES CONCRETS

- ✓ **Le rituel des 3 priorités** : chaque matin, écris seulement trois choses essentielles que tu veux vraiment faire dans ta journée. Le reste attendra.
- ✓ **Le carnet de décharge** : note le soir tout ce que tu gardes en tête (même les petites choses). Écrire, c'est déposer.
- ✓ **Le "non" bienveillant** : choisis une situation cette semaine où tu peux dire non, ou au moins "pas maintenant". C'est un vrai exercice de libération.

ALLÈGES TA CHARGE INVISIBLE

SUPPORTS NATUROPATHIQUES

- ✓ **Infusion apaisante** : mélisse, passiflore, tilleul et/ou aubépine, pour calmer le mental et le rythme cardiaque.

Où et quoi acheter : en vrac ou en mélange en magasin bio.

Comment faire : laisse infuser 1 c. à c. dans l'eau bouillante une dizaine de minutes

*Évite la passiflore pendant la grossesse ou en cas de traitement sédatif.
L'aubépine peut potentialiser les effets des médicaments cardiaques.*

- ✓ **Alimentation anti-stress** : mise sur les aliments riches en tryptophane et en magnésium (cf clé numéro 1).

Sources alimentaires de tryptophane : œufs, graines, avoine, banane, légumineuses.

- ✓ **Limite les excitants** : café, boissons énergisantes, sucre raffiné, alcool... qui épuisent le stress nerveux et augmentent les variations d'énergie.

Par quoi les remplacer : chicorée, macha au lait d'amande, boisson à base de maca et/ou de champignons

NOURRIR TON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Tu ne peux pas être bien dans ta tête si ton corps tourne à vide.

Le stress chronique épuise tes réserves : en vitamines, en minéraux, en joie aussi.

Nourrir ton équilibre, c'est reprendre soin de toi à la source.

EXERCICES CONCRETS

- ✓ **Mange vrai et coloré** : des légumes variés, des bonnes graisses, des protéines de qualité. Ton cerveau adore ça.
- ✓ **Rituels d'ancrage** : un petit déjeuner en conscience, une tisane en silence, un bain chaud, un coucher sans écran. Ce sont de vrais soins du système nerveux.
- ✓ **Sommeil** : couche-toi avant 23h si possible. Le corps se régénère mieux entre 22h et 2h du matin. Limite les écrans après 21h30.

NOURRIR TON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

SUPPORTS NATUROPATHIQUES

- ✓ **Vitamines B + Zinc + Magnésium** : soutient le moral et la concentration.
Sources alimentaires : levure de bière, œufs, poissons, légumineuses, avoine, fruits de mer, graines de courge.
Supplémentation déconseillée avec certains traitements hormonaux et antibiotiques.
- ✓ **Vitamine D3** : soutient le moral et le système immunitaire.
Sources naturelles : exposition solaire (15 minutes bras et jambes nus /jour), jaune d'œuf, foie de morue, poissons gras.
- ✓ **Prébiotiques** : pour nourrir les bonnes bactéries.
Sources alimentaires : artichaut, poireau, oignon, ail, salsifis, topinambour, lentilles, pois chiches, haricots blancs, banane encore un peu verte, avoine, graines de lin moulues.
Introduis-les progressivement si tu es sujet(te) aux ballonnements, pour éviter un inconfort digestif.
- ✓ **Prébiotiques** : pour rééquilibrer l'intestin.
Sources alimentaires : aliments fermentés comme le kéfir non pasteurisé, miso, tempeh, choucroute crue, kimchi, yaourt nature au lait fermenté.
Toujours demander conseil à ton médecin avant supplémentation, notamment en cas de pathologie intestinale, de traitement immunosuppresseur ou intolérance alimentaire.

CONCLUSION



Bravo d'être arrivé(e) jusqu'ici !

Tu as maintenant en main des outils simples et concrets pour commencer à alléger ta surcharge mentale :

- Reconnecter ton corps et apaiser ton système nerveux ;
- Alléger ta charge invisible en choisissant l'essentiel ;
- Nourrir ton équilibre intérieur avec alimentation, sommeil et soutien du microbiote.

Rappelle-toi : pas besoin de tout faire en même temps. Commence par un geste chaque jour, à ton rythme.

Tu veux aller plus loin ?

Si tu te reconnais dans ce que tu viens de lire et que tu veux comprendre ce qui t'épuise vraiment, je t'offre un appel découverte de 15 minutes. C'est un moment d'échange gratuit, sans engagement, pour faire le point sur ta situation et voir comment je peux t'aider.

[JE RÉSERVE MON APPEL OFFERT](#)

Tu portes une charge mentale profonde depuis trop longtemps ?

Mon accompagnement (Re)Trouve ton énergie est fait pour toi, 3 mois pour retrouver équilibre, sérénité et vitalité.

[JE DÉCOUVRE L'ACCOMPAGNEMENT](#)