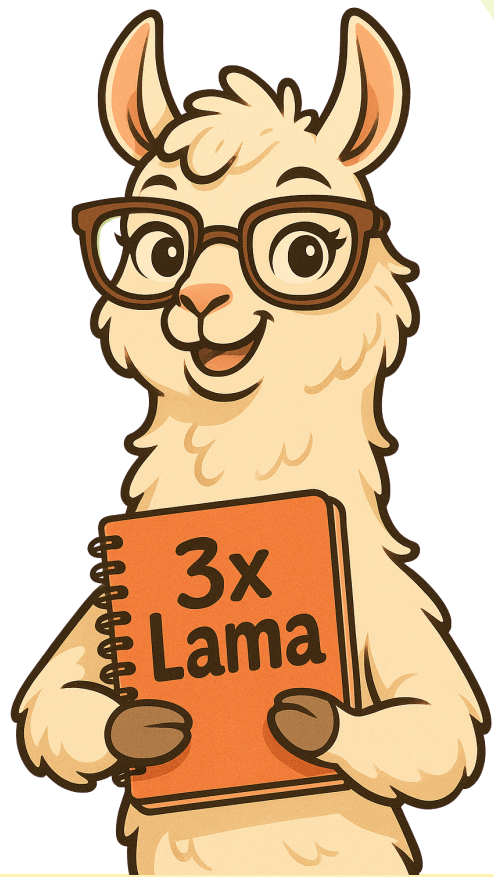




Ton mental s'emballe ? Essaie le 3x Lama

Une méthode rapide pour retrouver de la clarté

Réalisé par **Océane DESTAILLEUR**

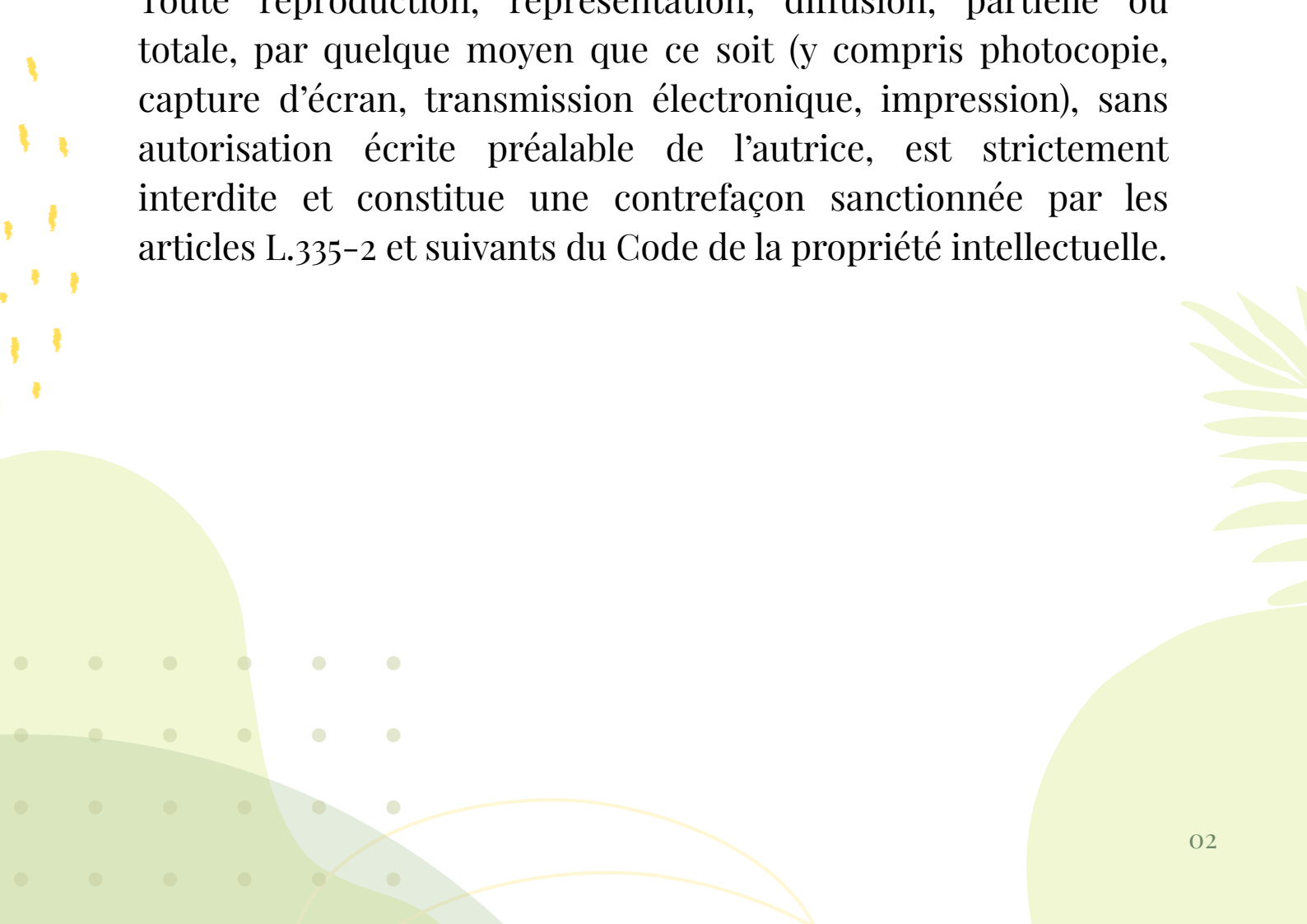
Psychologue et fondatrice de G Psycho



© [2025] G Psycho – Tous droits réservés.

Cet ouvrage est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, représentation, diffusion, partielle ou totale, par quelque moyen que ce soit (y compris photocopie, capture d'écran, transmission électronique, impression), sans autorisation écrite préalable de l'autrice, est strictement interdite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



CERVEAU EN MODE NON-STOP ?

Ça t'arrive d'avoir le cerveau qui tourne **en boucle** ? Les pensées qui s'enchaînent **sans fin**, les « et si... ? », les scénarios catastrophes qui t'épuisent... Comme si ton mental était en mode lama surexcité, impossible à calmer.

Tu n'es pas seul·e. Et surtout : tu n'as pas besoin de lutter plus fort. Il existe une sortie de secours simple et rapide : **écrire.**

Pas besoin d'un carnet spécial ni d'écrire des pages entières. Il te suffit d'un crayon, d'une feuille... et de **3 phrases** à compléter.

C'est ce que j'appelle le **3x Lama** : une petite routine qui aide ton mental à souffler et retrouver un peu de clarté.

.

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Quand tu gardes tout dans ta tête, les pensées s'accumulent... Elles se mélangent... Et, elles finissent par prendre toute la place.

Écrire, ce n'est pas juste "gribouiller des mots". C'est une façon de **sortir le chaos** intérieur et de le poser à l'extérieur.

Quand tu prends un stylo, tu passes du mental au papier. Tes idées deviennent plus claires, moins floues, Ton cerveau arrête de tourner en boucle et peut enfin **souffler**.

Et ce n'est pas qu'une impression ! Des chercheurs ont montré que l'écriture expressive aide à diminuer le stress, à améliorer la **clarté d'esprit** et même à renforcer la régulation émotionnelle (Pennebaker & Smyth, 2016).

Le Lama décrypte ton cerveau : une pensée écrite est une pensée qui arrête de tourner en rond !

3X LAMA

Pas besoin d'un beau carnet, pas besoin d'être écrivain. Avec le 3x Lama, tu n'as besoin que de **3 phrases** rapides pour apaiser ton mental.

1) Aujourd'hui, je ressens... Mets un mot sur ce que tu vis ici et maintenant.

2) Ça a été déclenché par... Identifie ce qui a provoqué cette émotion ou cette pensée.

3) J'aimerais... Ouvre une porte vers ce dont tu as besoin ou ce que tu aimerais pour la suite.

LamaZen : écris, libère, respire.



EXEMPLE CONCRET

Aujourd'hui je ressens de l'anxiété.

**Ça a été déclenché par une réunion
imprévue.**

**J'aimerais prendre 5 minutes pour
souffler avant d'y aller.**

À TOI DE JOUER !

La magie du 3x Lama, c'est sa **simplicité** :

- 3 phrases suffisent (mais tu peux en écrire plus si tu veux).
- Tu peux garder tes notes, les relire, ou les déchirer.
- Tu peux écrire le matin, le soir, ou juste quand ça déborde.

Astuce Lama : mets un timer de 5 minutes. Ecris sans t'arrêter, même si tu commences par « je ne sais pas quoi écrire ». Souvent, c'est en lâchant sans **filtre que** les pensées se débloquent.

Souviens-toi :

- Chaque mot que tu poses, c'est une pensée qui pèse moins.
- 3 phrases suffisent pour retrouver un peu d'air.
- L'essentiel, c'est d'avoir déposé ce qui t'encombre.

LamaBoost : lâche-toi !



BRAVO À TOI !

Tu viens d'apprivoiser le 3x Lama, un **petit rituel** d'écriture express pour souffler et libérer ton mental. Ton cerveau te dit merci (et ton Lama intérieur aussi).

Envie d'autres outils simples (et fun) pour calmer ton mental ?



Rejoins la **team Lama** sur Instagram pour encore plus d'astuces psy sans blabla boring.

Et si tu sens que tu aimerais être accompagné·e plus en profondeur, tu peux aussi prendre **rendez-vous** directement avec moi (lien en bio).