

ENVIE DE REPRENDRE LE CONTRÔLE DE TA VIE ?

Ce guide est là pour t'aider à avancer autrement,
et poser les bases d'une vraie reconstruction.

Parce que gérer tout, tout le temps,
et t'oublier au passage...
ça ne peut pas durer.



Anne-Sophie



✨ AVANT DE COMMENCER

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que tu te sens
au bout du rouleau.

Ou juste paumé. Fatigué sans trop savoir pourquoi.
Avec cette impression que tout s'enchaîne,
que tu tiens le coup.
Mais que tu t'éteins doucement à l'intérieur.

Moi aussi, je suis passée par là.
Le flou, le trop-plein,
la boule dans la gorge sans raison apparente.
L'envie de souffler, de retrouver un cap,
sans savoir par quoi commencer.
C'est ce chemin-là qui m'a poussée
à créer **Zen et Pop's**, et à écrire ce guide.

Pas pour te donner des leçons.
Pas pour te dire "fais comme moi, tout ira bien".
Mais pour te partager ce que j'ai testé,
ce qui m'aide encore aujourd'hui... avec beaucoup
d'ajustements, de rechutes, de petits pas.
Ce guide n'a pas de réponse à tout.
Il ne va pas te **"réparer" en une lecture.**

Mais si tu le lis vraiment, sans te mentir,
si tu t'autorises à t'arrêter un peu,
à regarder ce qui se passe en toi...
alors peut-être que ça bougera.
Il peut te remettre en mouvement.
C'est tout ce que je te souhaite.



COMMENT T'EN SERVIR

Les clés que tu vas trouver ici, je les ai mises dans l'ordre qui me semblait le plus cohérent. Ce n'est pas un hasard si on commence par **l'acceptation...**

C'est souvent le point de départ quand plus rien ne va, le moment où tu poses enfin les mots, et où tu commences à regarder les choses en face.

Mais tu n'es pas obligé de tout suivre dans l'ordre. Tu peux très bien avoir du mal avec une clé parce qu'elle te bouscule trop maintenant, et choisir d'enchaîner sur une autre qui te parle plus, ou qui te semble plus accessible. Tu pourras toujours y revenir quand ce sera le bon moment.

Ce guide, ce n'est pas un truc à cocher clé par clé, en mode "c'est bon, c'est fait, je passe à la suivante".

Non.

Tu vas peut-être lire une clé aujourd'hui, commencer à "la tester"... et continuer à l'intégrer petit à petit, même en avançant sur d'autres.

Parce que certaines choses prennent du temps à s'ancrer. Et puis parfois, quand tu sens que tu risques de replonger, ça peut être le bon moment pour reprendre une clé, la relire, et t'y raccrocher.

Ce guide, tu ne vas pas juste le lire une fois. Tu vas t'en servir, le rouvrir, y revenir quand tu en auras besoin.

Il est là pour t'accompagner, pas pour te faire la leçon.

✉ **BESOIN D'UN COUP DE MAIN ?**

Un doute, une clé qui te résiste, ou juste envie d'échanger ?

Écris-moi via la page [contact de mon site](#)

Je te répondrai avec plaisir.

🔍 **UN MOT SUR LES SOURCES**

Tout au long du guide, je me suis appuyée sur des recherches en psychologie, neurosciences et santé mentale.

Tu trouveras à la fin une page avec les principales sources que j'ai utilisées, si tu veux creuser certains sujets, ou juste vérifier que je n'ai pas tout inventé 😊



“Par souci de fluidité, j'utilise le masculin comme neutre dans ce guide. Mais chaque mot s'adresse évidemment à toi, que tu sois une femme ou un homme.”



TON CHEMIN, CLÉ APRÈS CLÉ



1 . Accepte



2 . Crée ton coin à toi



3 . Ralentis et lâche prise



4 . Simplifie ta vie : stop au multitâche



5 . Bouge autrement



6 . Dégage pour mieux respirer



7 . Repère ce qui te vide



8 . Dis NON et pose tes limites



9 . Active le pouvoir du positif



10 . Crois en toi



11 . Passe de tes envies à ta wishlist



Reconnecte-toi à tes rêves



ACCEPTTE

L'intention de cette clé

Si tu es là, c'est que tu sais déjà que ça ne va pas.
T'as peut-être mis du temps à poser les mots.
Mais maintenant, c'est clair : tu traverses un burn-out,
une grosse surcharge mentale, un épuisement profond.
Peu importe le nom exact.
Le truc maintenant, c'est pas de comprendre ce qui se passe.

C'est l'accepter. Vraiment.

De ne plus te dire que c'est "juste une mauvaise passe".

De ne plus faire semblant.

Et surtout : d'oser le dire.

Pas forcément à tout le monde.

Mais à toi-même, déjà. À quelqu'un de confiance, peut-être.

"Là, ça ne va pas. Je suis en burn-out.

Je suis épuisé. j'ai besoin d'aide."

C'est pas simple. Parce que ça fait peur.

Parce que ça bouscule l'image qu'on a de soi.

Ce moment-là, ce courage-là, il compte plus qu'on ne le pense.

Accepter que tu ne vas pas bien, c'est pas une faiblesse.

C'est le point de départ d'autre chose.

Un mot honnête avant d'aller plus loin

Ce guide, c'est pas un shoot de motivation à paillettes.

C'est pas une baguette magique, ni un parcours tout lisse.

C'est un vrai chantier. Avec des jours où tu vas sentir que tu avances...

Et d'autres où tu vas avoir l'impression de tout recommencer.

Il y aura des hauts, des bas, des doutes. C'est normal.

Parce que tu ne changes pas une vie en cochant des cases.

Tu reconstruis, et c'est rarement linéaire.

Mais tu ne seras pas seul. Je suis passée par là, et ce guide, je l'ai pensé
comme un fil conducteur. Une sorte de complice de route.

Alors, respire. Tu n'as pas à tout réussir d'un coup.

Le simple fait de ne plus avancer contre toi, c'est déjà bien.

Le sais-tu ?

Si tu veux aller mieux, la toute première étape, c'est d'oser reconnaître que ça ne va pas. Les psys, les médecins, les spécialistes du burn-out le disent tous :

Tant que tu n'as pas accepté ce que tu traverses, tu ne peux pas avancer.

C'est pas juste une idée en l'air. C'est prouvé : accepter ta situation, sans te juger, sans minimiser, c'est ce qui permet ensuite de reprendre le pouvoir sur ta vie, à ton rythme. Et non, ça ne veut pas dire baisser les bras.

Au contraire : c'est ce qui te permet enfin de poser les bonnes bases pour rebondir.

Et parfois, cette prise de conscience s'accompagne d'un vrai besoin de pause.

Ça peut vouloir dire lever le pied, demander un arrêt de travail, s'autoriser à sortir du cadre.

Tu n'as pas besoin d'attendre de t'effondrer pour dire stop.

Et non, ça ne fait pas de toi quelqu'un de faible, **juste quelqu'un qui s'écoute enfin.**

Ce que tu peux tester dès maintenant

Tu ne vas pas tout changer en un claquement de doigts.

Mais tu peux déjà commencer à faire un peu de place, là où c'est possible.

Choisis une ou deux actions que tu peux mettre en place cette semaine.

Commence à tester, à observer, à ressentir ce que ça change.

Ce premier pas compte.

1. Dire à voix haute que ça ne va pas

Ça peut paraître bête. Mais le simple fait de le formuler, même seul, change quelque chose. Dis-le dans ta salle de bain, dans ta voiture, dans ta tête si c'est tout ce que tu peux faire.

Je suis à bout.

Je suis en burn-out.

Je n'en peux plus.

Je me sens vidé-e.

J'ai plus de force.

Là, ça ne va pas, et j'ai besoin d'aide.

Tu peux aussi l'écrire. Le relire. Le garder dans ton carnet ou le déchirer juste après.

Mais ose le sortir de ta tête.

2. Écrire ce que tu ressens (sans chercher les bons mots)

Pas besoin d'un journal parfait. Tu peux juste te poser 10 minutes avec un stylo ou ton téléphone et noter ce qui vient. **Même si c'est décousu. Même si c'est moche.**

Je suis fatigué de faire semblant.

J'en ai marre de tout gérer.

Je me sens seul.

Je me lève, j'ai déjà envie que la journée soit finie.

J'ai peur de craquer.

J'ai mal partout et personne ne le voit.

Tu n'écris pas pour être lu.

Tu écris pour vider un peu ce que tu portes.

3. Arrêter de dire "ça va" si ce n'est pas vrai

Tu n'es pas obligé de te lancer dans un grand monologue.

Mais tu peux tester des alternatives :

Franchement, pas top en ce moment.

J'ai connu mieux.

C'est pas facile en ce moment.

Je suis fatigué.

Je préfère pas en parler là.

Ce sont des petites phrases qui permettent de **rester honnête**, sans tout dévoiler si tu n'en as pas envie.

4. Nommer ce que tu ressens dans ton corps et ta tête

Essaie de repérer et écrire au moins 3 signes que tu ressens en ce moment.
Ça aide à sortir du flou.

Exemples physiques :

fatigue constante, douleurs dans le dos, tensions dans la nuque, insomnies, palpitations, boule au ventre, crises de larmes, migraines...

- Tu sais, ces moments où tu te réveilles en sursaut avec l'impression de ne plus pouvoir respirer.
- Où tu crois que tu fais une crise cardiaque alors que c'est une crise d'angoisse.
- Où t'as l'estomac tellement noué que même une compote, ça passe pas.
- Ou cette envie de pleurer, coincée dans la gorge, t'as juste besoin de répondre à une question, mais tu sais que si tu ouvres la bouche, tu vas fondre en larmes.

Exemples mentaux/émotionnels :

irritabilité, anxiété, sensation d'être débordé-e au réveil, envie de fuir, impression de vide, hypersensibilité, besoin de tout contrôler, difficulté à se concentrer...

- Genre t'arrives plus à suivre une conversation à plusieurs,
- tu relis trois fois un mail sans le comprendre,
- tu passes d'un truc à l'autre sans arriver à finir quoi que ce soit...

Tu peux les noter sur ton téléphone, sur un post-it, dans un carnet.

Les nommer, c'est déjà se réapproprier ce qu'on traverse.

5. Laisser tomber ce que tu n'arrives plus à faire

C'est pas abandonner.

C'est se préserver, tout simplement. Plein de trucs peuvent rester de côté, sans que la terre arrête de tourner.

- ***Ne pas faire à manger ce soir.***

On est bien d'accord : si t'as des enfants, il faudra quand même leur donner à manger. Mais des coquillettes, une omelette ou une boîte de ravioli, ça suffit largement. Toi aussi, tu as le droit de faire simple. Pas besoin de jouer Top Chef ce soir.

- ***Ne pas répondre à ce message maintenant.***
- ***Ne pas forcer une sortie, même sympa.***
- ***Laisser le linge propre dans le panier.***
- ***Déléguer les devoirs, ou les zapper une fois.***
- ***Ne rien faire, même si la vaisselle crie ton nom..***

Pose-toi ces questions simples :

☞ "Si je le fais maintenant, est-ce que ça va m'épuiser encore plus ?
Ou est-ce que je peux le repousser à demain sans que ce soit grave ?"

Fais une liste, même courte, des trucs que tu vas volontairement laisser en plan cette semaine.

Et si quelqu'un râle : tant pis.

Là, c'est ta santé mentale qui est prioritaire.

Mon vécu

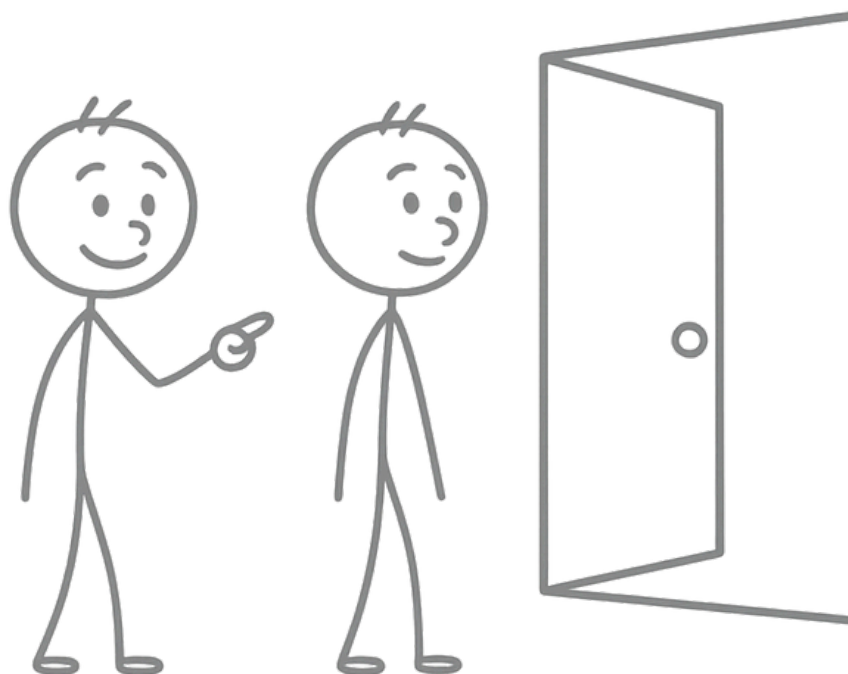
Moi, j'ai mis longtemps à accepter que ça n'allait pas.
Je le savais au fond, mais je ne voulais pas poser les mots.
Je me disais que c'était passager. Que j'étais juste fatiguée.
Que ça allait passer si je tenais encore un peu.
Et même aujourd'hui, quand je dis "j'ai fait un burn-out", il m'arrive encore d'en douter.
De l'extérieur, ça ne se voyait pas tant que ça, parce que je me suis toujours débrouillée,
je n'ai pas craqué comme dans les films.
Mais à l'intérieur, moi je sais.
Je sais ce que j'ai traversé.
Quand j'ai démissionné en septembre 2022,
je n'avais pas encore accepté que c'était un burn-out.
Je pensais que c'était juste le boulot qui n'allait pas.
Je me suis dit : je vais changer de voie, faire quelque chose de plus souple,
bosser de chez moi, et ça ira mieux.
J'ai envisagé plusieurs choses : prothésiste ongulaire, mandataire immobilier...
Mais rien ne collait vraiment.
Au fond, je cherchais surtout à tenir. Pas encore à guérir.
En avril 2024 en m'inscrivant à une formation en marketing digital,
quelque chose a commencé à bouger.
Encore une tentative pour trouver un boulot à faire depuis chez moi, une de plus.
Mais cette fois, ça m'a poussée à me poser les bonnes questions.
Fallait créer un projet, même fictif, pour suivre la formation.
Et en cherchant une idée, je me suis dit : pourquoi pas quelque chose autour du bien-être ?
Parce que ça, au moins, ça me parlait. C'était pas juste une stratégie, c'était un besoin.
Et c'est là, en échangeant avec mon mari, en testant, en avançant pas à pas,
que l'idée de Zen et Pop's a commencé à germer.
Ce projet, c'est devenu mon fil rouge. Mon cap.
Il a vraiment vu le jour en septembre 2024, et depuis, il a déjà évolué.
À la base, c'était juste une boutique de produits bien-être en dropshipping.
Aujourd'hui, je suis ici, à écrire ce guide
et créer du contenu autour du burn-out, autrement..
Ce projet évoluera sûrement encore. Et c'est normal.
Parce que pour réussir à retrouver du sens, il faut tester. Il faut essayer.
Et parfois, se tromper avant de trouver ce qui te tient vraiment.
Et je te le dis : ça commence le jour où tu acceptes que ça ne va pas. Pas avant.



Un petit mot...

Accepter que ça ne va pas, c'est pas se résigner.
C'est ouvrir une porte. Une porte vers autre chose.
Vers du plus juste, du plus doux, du plus vrai.
Tu n'as pas besoin de tout comprendre ni de tout régler d'un coup.
Mais si tu as osé poser les mots, même en murmurant,
c'est déjà un premier pas.
Garde cette force-là en tête. Et quand tu doutes, reviens-y.

Parce que c'est à partir de là que les choses commencent à bouger.





CRÉE TON COIN À TOI

L'intention de cette clé

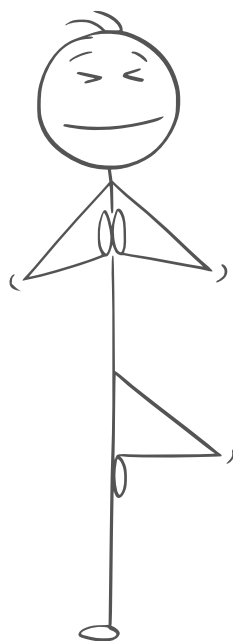
Dans cette clé, on va parler d'un truc tout simple...

qui peut vraiment changer ton quotidien : **avoir un espace rien qu'à toi.**

Un coin pour souffler, t'installer tranquille, respirer un peu...

sans avoir à t'expliquer ni penser au reste.

Ça a l'air basique... et pourtant, ça change tout quand **tu prends le temps de te l'offrir.**



Le sais-tu ?

Alors, pourquoi c'est si important d'avoir ton coin à toi ?
Parce que ce petit coin, c'est ton espace perso, ton terrain de pause.
Ton endroit où tu peux te poser et te retrouver.

☞ Quand ça ne va pas, quand t'as juste besoin de fuir le bruit, de faire redescendre la pression ou d'éviter d'aller pleurer dans la salle de bain.
Ton coin devient ton refuge. Il te permet de te recentrer, de reprendre ton souffle et d'apaiser ton mental.

Des sociologues comme Perla Serfaty-Garzon et Benjamin Pradel le rappellent : sans un espace à soi, les frontières dans le quotidien (famille, travail, charge mentale...) s'effacent et ça épuise.

☞ Quand ça va, quand tu es motivé, serein, ou même juste envie de profiter. Ton coin te sert aussi. C'est l'endroit où tu peux t'installer avec ton café, lire un bouquin, te faire un petit bain de pieds, profiter d'un automassage, et savourer le moment.

Des études montrent qu'un espace pensé pour soi, même tout petit, réduit le stress, améliore la concentration, favorise le calme intérieur...
et donne ce sentiment précieux de se retrouver avec soi-même.

Les psychologues expliquent qu'un espace à soi est essentiel pour se recentrer, recharger ses batteries et mieux gérer les défis du quotidien.
C'est un vrai allié pour ton équilibre mental.

☞ Concrètement, ton coin à toi va t'apporter :

- Du calme : un espace pour te poser et faire le vide dans ta tête.
- De l'énergie : un endroit pour respirer un peu et repartir plus motivé.
- De la liberté : fais-y ce que tu veux, médite, écoute de la musique, lis ou juste rêve.
- De la présence à toi-même : parce que ce coin te rappelle que tu existes et que tu es important.

**Ton coin à toi, c'est un petit cadeau du quotidien,
pour quand ça ne va pas... et pour quand ça va.**

Petit exercice de réflexion

Avant de passer à l'action concrète, prends quelques instants pour réfléchir à ce que pourrait être ton coin à toi.

Ferme les yeux (ou regarde autour de toi), et demande-toi :

- ☛ *Où est-ce que je pourrais me poser pour souffler, même cinq minutes ?*
- ☛ *Où est-ce que je me sentirais bien pour faire une pause, lire... ou scroller sur mon téléphone (oui, t'as le droit !)* ?

Peut-être que tu as déjà installé un petit coin tranquille, parce que tu en ressentais le besoin, ou parce que tu savais, au fond, que ça te ferait du bien. Si c'est le cas, demande-toi simplement :

- ☛ *Est-ce que je l'utilise vraiment ? Est-ce que j'en profite au quotidien ?*

Et si tu n'as pas encore de coin à toi, pas de stress.

On va s'y mettre ensemble, pas à pas.

Ce que tu vas créer, ce n'est pas juste un endroit :

mais ton repère à toi, où tu pourras revenir dès que tu en ressens le besoin.



On passe à l'action

Je te propose de passer à l'action et de t'offrir ce petit coin rien qu'à toi.

👉 1. Où tu peux t'installer ?

- Ton lit. Oui, ton lit, pourquoi pas ?
- Un fauteuil ou un canapé, si c'est libre et tranquille.
- Une chaise dans un coin de ta chambre ou du salon, tu peux la déplacer si besoin.
- Un tapis de yoga, si tu veux t'étirer ou t'allonger un peu.

👉 2. Comment agrémenter ton coin ?

- Un plaid tout doux ou un coussin moelleux.
- Une lampe pour tamiser la lumière ou une veilleuse si tu préfères.
- Une bougie. Si ça te plaît et que tu veux une ambiance cocooning.
- Un diffuseur d'huiles essentielles pour t'apaiser.
- Un carnet et un stylo pour écrire ou griffonner si tu en ressens l'envie.
- Un petit doudou. Ben oui, pourquoi pas ?

Ce coin est à toi. Même si tout le monde est là, tu dois pouvoir t'y ressourcer au moins un petit moment.

Bien sûr, ce ne sera jamais garanti sans interruptions (les enfants ou le conjoint ne vont pas disparaître par magie 😊), mais c'est ton petit refuge pour respirer.

👉 Inspire-toi de Pinterest, de magazines ou d'ailleurs si ça t'aide à imaginer ton cocon.

Mais rappelle-toi : tu n'as pas besoin de racheter plein de trucs. L'essentiel, c'est de te créer un endroit à toi, avec ce que tu as déjà sous la main. Il évoluera au fil du temps : tu ajouteras peut-être des petites choses, tu en enlèveras, et il grandira avec toi.

🎯 Ton objectif, c'est de :

- trouver ton coin,
- l'aménager comme tu le souhaites, même s'il évoluera,
- et t'y installer régulièrement, même cinq minutes, pour te rappeler que toi aussi, tu comptes.

👉 Si tu as déjà ton coin, bravo, d'avoir pris ce temps pour toi.

Cette semaine, demande-toi : est-ce que tu y vas vraiment ?

Est-ce que tu prends ce temps pour toi chaque jour ?

Si oui, continue comme ça, et pourquoi pas y aller encore plus souvent ?

Mon vécu

Franchement, je ne me suis pas dit d'emblée : « Tiens, il faut absolument que je me crée un coin à moi. » En fait, je ne savais pas que c'était si important.

Ça a commencé un peu par hasard, quand je me suis offert cette machine pour masser les pieds. Il me fallait juste un endroit pratique pour la poser et l'utiliser, et je me suis naturellement installée sur le fauteuil du salon, qui a changé de place plusieurs fois depuis 😊. J'aime changer, ça me fait du bien.

Et petit à petit, c'est devenu un petit rituel : je m'y installais pour faire ce massage, et je sentais que ça me faisait du bien, que ça me permettait de souffler un peu.

À force, j'ai compris que c'était un super moyen de prendre du temps pour moi.

Au début, je prenais ce temps de massage en buvant mon café du matin, avec le chat installé sur moi, bien calé sur sa petite couverture. Il s'allongeait dans des positions improbables, et il se faisait même secouer la tête par les vibrations de la machine... mais il adorait ça. C'était mon moment à moi, à nous deux.

Et puis j'ai commencé à jouer à des jeux sur le téléphone pendant le massage. Ça m'évitait de réfléchir et me permettait de ne pas penser à tout le reste, à tout ce que j'avais à faire.

Sur le moment, ça me vidait un peu la tête. Mais plus j'avançais dans ce rituel du matin, plus je sentais que j'avais besoin d'autre chose, pas juste un passe-temps pour débrancher.

Un truc qui ait un peu plus de sens, au moins un minimum.

J'ai repris un livre. Juste 15 minutes, pendant le massage, pour m'y remettre doucement.

Parce qu'en plein craquage, lire devient un effort. Trop de fatigue, trop de pensées.

Petit à petit, sans pression, j'ai réappris à aimer ça.

Aujourd'hui, je me lève plus tôt que tout le monde, juste pour ça. Un vrai moment pour moi, sans enfants, sans distractions. Le café, le chat... toujours là.

Il me regarde du haut de l'accoudoir, genre : « Allez, bouge-toi, c'est notre moment ! »

Depuis, j'ai troqué la lecture contre la cohérence cardiaque et les affirmations positives. Je commence par 5 minutes avec mon appareil Zenspire, puis je lance ma session sur la machine à massage, le temps d'écouter mes affirmations.

Ça changera sûrement encore.

Mais le fil rouge, lui, il reste : le massage des pieds, le café et le chat.

Le week-end, c'est plus cool. Pas forcément d'affirmations, juste mon café tranquille.

Et parfois, je re-scroll sur le téléphone parce que c'est dimanche matin, et ça fait du bien de relâcher un peu.

C'est devenu un réflexe. Je me lève et je ne me vois pas faire sans.



un petit mot...

Avoir un coin à soi,
ce n'est pas juste se créer un petit cocon.
C'est une manière concrète de t'ancrer, de respirer, de te remettre au centre.
Même si tu n'y vas pas tous les jours, il est là.
Accessible, précieux.

Et parfois, ça suffit à changer ta journée.





RALENTIS ET LÂCHE PRISE

L'intention de cette clé

Dans cette clé, on va parler de quelque chose d'essentiel : ralentir et lâcher un peu la pression.

Quand on vit un burn-out ou une grosse surcharge mentale, c'est comme si ton cerveau tournait en boucle, saturé..

Et c'est là qu'apprendre à ralentir devient vital.

Ralentir pour de vrai, ce n'est pas cocher une case "pause" entre deux tâches ou boire son café en pensant à la suite. C'est changer de rythme,

apprendre à faire de la place dans sa tête comme dans sa journée.

À laisser tomber ce qui peut l'être, à s'accorder plus de marge.

À lâcher un peu le contrôle, aussi. C'est tout ça qu'on va explorer ici.

Tu le savais, ça ?

Les recherches sont claires : le burn-out est une alerte physique autant que mentale.

Le système nerveux est en surcharge, et pour qu'il se régule, il a besoin d'un vrai signal de calme. C'est là que ralentir devient essentiel. Pas juste "prendre une pause", mais changer de rythme. Moins de pression, plus de présence.

Moins de to-do, davantage de respiration.

Le simple fait de s'accorder des moments sans objectif : marcher sans but, flâner, s'allonger sans culpabilité, permet au corps de relâcher la vigilance permanente.

On active ce qu'on appelle le système parasympathique, celui qui dit "tout va bien maintenant, tu peux relâcher".

C'est l'inverse du système orthosympathique, celui qui gère l'alerte, la fuite ou le combat.

C'est là que la vraie récupération commence.

Adopter une forme de slow life, ce n'est pas renoncer à avancer.

C'est avancer autrement. Avec plus de douceur, de clarté... et d'équilibre.

Un chemin, pas une méthode

Ralentir, ça ne veut pas dire tout changer du jour au lendemain.

Ça commence souvent par des petits gestes, un changement d'habitude, une façon différente de vivre certains moments.

Je ne te propose pas une méthode parfaite à suivre à la lettre.

Mais une série de pistes à explorer, à ton rythme.

Tu peux piocher dedans, tester ce qui te parle, en laisser d'autres pour plus tard.

Certaines idées ne marcheront peut-être pas tout de suite.

Mais parfois, en les retentant, elles tombent au bon moment.

C'est un cheminement, pas une performance.

Mon vécu

J'ai jamais réussi à me poser pour respirer ou méditer.

On te dit de faire le vide, mais quand ton cerveau tourne en boucle, ce genre de calme, ça t'agresse presque.

Tu t'allonges pour souffler un peu, et bam, ça cogite encore plus.

Moi, ma bouée, je l'ai trouvée ailleurs.

Pas dans une appli bien-être, ni dans un podcast apaisant.

Mais dans un jeu débile : Royal Match.

Des heures à faire glisser des pastilles colorées, juste pour arrêter de penser.

C'était pas hyper glorieux, mais à ce moment-là, c'était ça ou l'explosion.

Et ça m'a aidée à tenir.

Aujourd'hui, j'y passe beaucoup moins de temps.

Mais je sais que ce truc-là m'a permis de reprendre un peu pied, quand plus rien d'autre ne marchait.

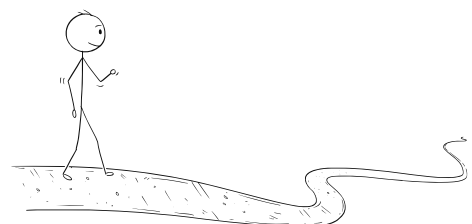
Maintenant j'arrive à écouter des audios d'affirmations positives ou des hypnoses sur le lâcher prise, la confiance en soi... j'aime quand il y a une voix, des paroles.

Le silence total, j'ai encore du mal. Mais au moins, j'arrive à me poser.

Alors oui, le lâcher prise, c'est pas forcément ce qu'on croit.

Et c'est pas grave si ton truc à toi, c'est pas la respiration ou la pleine conscience.

L'important, c'est que tu décompresses à ta manière.



Des idées à tester

Quand t'as la tête qui fume, c'est pas le moment de t'imposer une séance de pleine conscience en silence total.

Ce qu'il te faut, c'est un truc qui coupe, vraiment.

Et tant pis si c'est pas un exemple de développement personnel à afficher sur Instagram.

Tu peux tester :

- **Un jeu débile** qui t'absorbe sans te faire réfléchir (même si c'est la 117e fois que tu fais le même niveau)
- **Une série facile** à suivre, que t'as peut-être déjà vue trois fois, mais qui te vide la tête direct
- **Ta chanson culte** qui te fait chanter à fond (parce que quand tu chantes, tu penses plus à rien)

Si un jour tu sens que tu peux aller un peu plus loin :

- **Une hypnose audio** : tu fous play, tu t'allonges, tu fais rien, t'écoutes. Pas de respiration à faire, pas de prairie à imaginer. Juste une voix, et c'est tout. Moi, j'aime beaucoup les audios de Catherine Paquet. [Tu peux trouver sa chaîne ici.](#)
- **Un bon bouquin** qui t'embarque ailleurs. Pas trois pages vite fait, un vrai moment de lecture pour t'extraire de ta journée.
- **Un petit exercice** d'écriture, genre noter noir sur blanc la pensée qui te saoule et la poser là. Pas pour l'analyser. Juste pour la virer de ta tête.

✦ Et si toi, vraiment, la méditation, ça te parle, alors vas-y.

Mais si t'as envie de balancer ton coussin de yoga par la fenêtre, c'est pas grave non plus.

L'important, c'est que ça t'aide à souffler. C'est tout.

T'as le droit de faire différemment.

On t'a appris à faire les choses comme il faut.

À être régulier. Efficace. À tenir ta maison, ton agenda, ta journée.

À ne pas déborder. À ne pas trop ralentir non plus, hein, faut rester « actif ».

Mais à force de tout bien faire, tu t'es paumé.

Alors aujourd'hui, si t'as laissé tomber les poussières pour aller marcher, tant mieux.

Si ton ménage a été repoussé de deux jours parce que t'avais besoin de lever le pied, c'est pas un drame.

Si ton dîner a fini en tartines improvisées devant un replay, c'est pas un échec.

T'as le droit de vivre autrement.

Pas besoin d'expliquer, de t'excuser, de t'auto-flageller.

Ce n'est pas abandonner.

C'est reprendre le pouvoir sur ta façon de vivre.

Et oui, ça vaut aussi pour ce que les autres pensent.

Pour les rôles qu'on t'a collés : être un bon parent, bon enfant, bon collègue, bon conjoint

Tu fais au mieux, et ça suffit.

Et t'as aussi le droit de demander de l'aide.

Que quelqu'un d'autre étende le linge pendant que tu prépares à manger.

Que les enfants participent. Que ton conjoint prenne le relais.

Ce n'est pas à toi de tout porter.

On a le droit de sortir du cadre, et même d'y trouver enfin un peu d'air.

Un petit exercice tout simple

Quand tu sens monter un « je dois faire ça maintenant »...

pose-toi juste ces questions :

- Et si je le faisais dans deux heures... ou demain ?
- Est-ce que ça change vraiment quelque chose ?
- Est-ce que je peux prendre 20 minutes pour moi, là, maintenant ?
- Et si j'appelais un ami ou si je m'asseyais juste dehors cinq minutes ?

Souvent, le monde continue de tourner. Mais toi, tu t'es offert une vraie respiration.

Un petit mot

Tu n'es pas là pour ajouter une case "zen" à ta to-do list.

Tu es là pour retrouver un rythme qui te ressemble,
pas pour cocher les cases d'une nouvelle "vie parfaite".

Alors oui, tu peux ralentir.

Et non, tu n'as pas à te justifier si tu n'as pas fait "comme il faut".

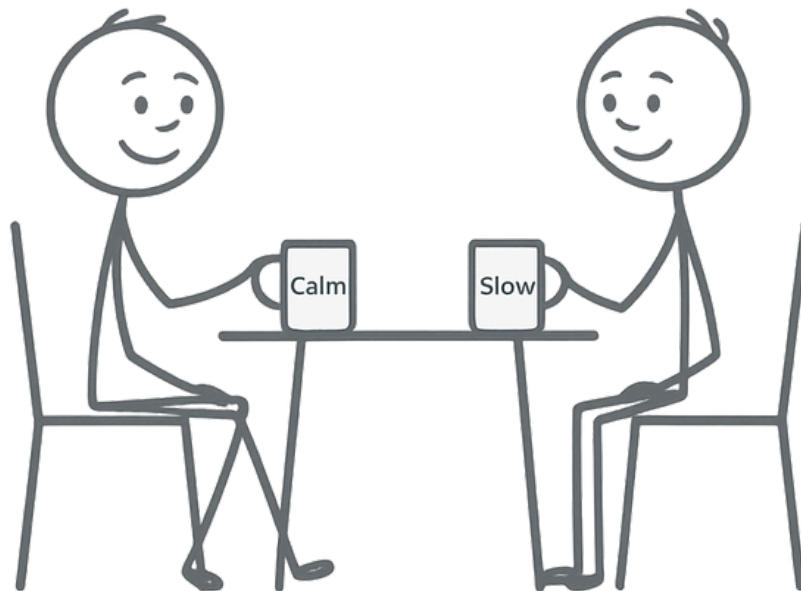
Arrête de vouloir rentrer dans les cases.

Et tant pis si ça déplaît à ceux qui ne jurent que par les plannings parfaits
et les maisons impeccables.

Toi, tu choisis ce qui t'aide à tenir.

Ce qui t'aide à respirer.

Et c'est ça, le vrai progrès.





SIMPLIFIE TA VIE : STOP AU MULTITÂCHE

L'intention de cette clé

Dans cette clé, on va parler d'un truc qui t'épuise peut-être sans que tu t'en rendes compte : **le multitâche**.

Tu fais une machine en répondant à un message, tout en pensant à ce que tu dois dire à ton boss ou à ta mère ? Bienvenue dans le club.

On croit qu'on gagne du temps en faisant plein de choses à la fois, mais en vrai... on s'éparpille, on se crame, on ne termine rien vraiment.

Ici, l'idée c'est de simplifier ta vie en arrêtant de te disperser. Pas pour devenir hyper organisé du jour au lendemain, mais pour souffler un peu et reprendre le fil.

Revenir à l'essentiel, faire une chose après l'autre, alléger ta tête, et remettre un peu de clarté dans ton quotidien.

C'est ça, l'idée de cette clé.

Le sais-tu ?

Le multitâche, on le fait tous.

Souvent sans même s'en rendre compte.

Mais est-ce que tu sais vraiment ce que ça te coûte ?

On croit souvent que faire plusieurs choses en même temps, c'est un super pouvoir.

Que ça fait gagner du temps. Que c'est "être efficace".

Mais en fait... c'est tout l'inverse.

Les neurosciences sont claires : le multitâche, c'est un faux bon plan.

À chaque fois que tu passes d'une tâche à une autre, ton cerveau doit se reconnecter à ce que tu faisais.

Et ce petit switch-là, il pompe de l'énergie, il augmente les erreurs, et il ralentit tout.

Une étude menée par l'Université de Californie montre qu'il faut en moyenne 23 minutes pour retrouver son niveau de concentration initial après une interruption.

T'imagines ? 23 minutes juste pour "revenir" à ce que t'étais en train de faire.

Et selon le Dr Frédéric Rosenfeld, psychiatre français, ce mode multitâche use la mémoire de travail, provoque un stress cognitif et rend plus vulnérable à l'épuisement.

Simplifier, ce n'est pas tout balayer.

C'est juste choisir une chose à faire maintenant, et laisser le reste pour après.

Ça libère la tête.

Ça pose les idées.

Et surtout, ça t'évite de finir chaque journée en vrac, avec l'impression de n'avoir rien vraiment fait.

Un livre qui peut vraiment t'aider à y voir plus clair

Si t'as envie de creuser un peu plus le sujet du multitâche et de la surcharge mentale, je te conseille un livre qui m'a vraiment aidée : **The One Thing**, de Gary Keller.

Il se lit facilement, sans jargon, et il repose sur une question toute simple mais puissante : **“Quelle est la seule chose essentielle que je peux faire maintenant, telle qu'en la faisant, tout le reste deviendra plus facile ou inutile ?”**

Quand t'as une to-do qui déborde, cette question-là peut te permettre de faire le tri pour de vrai, et de te concentrer sur ce qui compte vraiment.

Ce n'est pas un livre magique. Quoique... Il peut vraiment t'aider à y voir plus clair.

Et dans la suite, je vais justement m'en inspirer pour te proposer des idées concrètes à tester.

Pas des règles à suivre à la lettre, mais des pistes pour vraiment t'alléger.



Si jamais ce livre t'intéresse, [clique ici](#).

C'est mon lien affilié, donc c'est un petit coup de pouce pour moi
(et pas pour Jeff Bezos 😊).

Ce que tu peux essayer...

La fausse to-do (et la vraie)

On a tous cette to-do list qui déborde.

Tu sais, celle où on note tout :

*arroser les plantes,
remplir le sac de piscine,
appeler Mamie,
payer la cantine,
trier le tiroir des chaussettes,
réfléchir à ma vie entière.*

Et qu'est-ce qu'on en fait ?

☞ **On attaque par les petites choses faciles.**

Celles qu'on peut rayer vite, pour avoir l'impression d'avoir avancé.

Résultat ? T'as coché 6 lignes, t'es rincé et le seul truc important, celui qui tourne en boucle dans ta tête... est toujours là.

C'est là que la fameuse question du livre *The One Thing* peut vraiment changer les choses :

“Quelle est la seule chose essentielle que je peux faire maintenant, telle qu'en la faisant, tout le reste deviendra plus facile ou inutile ?”

Alors au lieu de garder ta to-do géante et floue, essaie ça :

Prends ta liste actuelle, même en vrac.

Vire tout ce qui peut attendre demain.

(Non, ranger les papiers du dossier "mutuelle 2018", c'est pas vital aujourd'hui.)

Garde 5 choses essentielles max pour aujourd'hui.

Celles qui te soulagent. Qui débloquent un truc.

Pas celles qui te donnent juste l'illusion d'être occupé.

Et parmi ces 5, choisis ta priorité.

La seule chose essentielle.

Celle que tu vas faire en premier, avant de repartir dans tous les sens.

Et si tu ne sais pas par où commencer, commence par la tâche qui te pèse le plus.

Celle que tu repousses, qui te stresse, qui tourne en boucle dans ta tête.

Parce que tant qu'elle n'est pas faite, elle te pompe de l'énergie en douce.

Et une fois que c'est fait...

🎵 **Libérééééé, délivrééééé.** 😊

Tu l'as chantée dans ta tête, hein ?

Ensuite, tu reprends ta mini-liste et tu te reposes la question :

👉 **C'est quoi, maintenant, la chose la plus importante à faire ?**

Parce qu'évidemment, tu ne vas pas faire qu'un seul truc dans ta journée.

Mais commencer par le bon, ça change tout.

“Oh mince, j’ai oublié !”

T’es en train de faire un truc, concentré (ou à peu près), et là :

*Oh non, j’ai pas envoyé le mail à la maîtresse !
Faut que je prenne le rendez-vous pour le dentiste.
J’ai toujours pas payé la facture EDF...*

Et bam, ton cerveau s’emballe.

Tu t’arrêtes, tu ouvres une appli, tu vas vérifier un truc...

et t’as oublié ce que t’étais en train de faire.

C’est pas grave. Mais ça arrive tout le temps.

Et ça, c’est une vraie fuite d’énergie.

Alors la prochaine fois que ça t’arrive :

👉 **Tu notes. Et tu continues.**

Tu peux te garder un petit carnet, un post-it, une note sur ton téléphone : un seul endroit dédié à ça.

Tu balances l’info : “rendez-vous dentiste”, “facture EDF”, “mail maîtresse”.

Tu reviens à ta tâche du moment.

Quand t’as terminé, ou plus tard, tu reprends cette mini to-do.

Tu la relis tranquillement, et tu te reposes la bonne question :

Quelle est la seule chose essentielle que je peux faire maintenant, telle qu’en la faisant, tout le reste deviendra plus facile ou inutile ?

Tu choisis la nouvelle priorité, celle qui compte vraiment.

Et tu repars là-dessus.

Une chose à la fois.

Comment t'aménager du temps (sans y passer la journée)

Tu t'es peut-être déjà dit :

Je veux bien faire une seule chose à la fois... mais j'ai pas le temps.

Oui. Sauf qu'en fait, le temps, on ne le trouve pas, on le crée.

Et pour ça, pas besoin de bloquer trois heures dans une abbaye sans wifi.

Il suffit souvent de t'autoriser un créneau rien qu'à toi.

Un vrai moment, même court, où tu ne réponds pas aux messages, aux mails, ni au téléphone.

✦ Ça peut être 30 minutes par jour, ou 2 heures par semaine.

Mais tu le bloques, tu le notes quelque part, et tu t'y tiens.

C'est ton moment pour avancer sur ce qui compte.

👉 **C'est ça, le principe du time blocking** : tu bloques un créneau précis pour une seule chose, et tu le respectes comme un rendez-vous important.

Et pour t'aider à garder le cap, tu peux tester :

La méthode Pomodoro :

Tu bosses 25 minutes, tu prends 5 minutes de pause, puis tu recommences.

Au bout de 4 cycles, pause plus longue.

Simple, mais super efficace pour rester focus sans t'épuiser.

La règle des 10 minutes :

Tu te lances pour juste 10 minutes sur une tâche qui te bloque.

Un appel chiant, un mail à faire, un truc que tu repousses.

Souvent, une fois que t'as démarré, t'as plus envie d'arrêter.

Et si au bout de 10 minutes t'en as marre ?

Tu peux t'arrêter là, sans culpabilité.

Mais souvent, tu continues... et t'en fais plus que prévu.

Le créneau "trucs chiants" :

Tu sais, tous ces petits machins qui tournent en boucle dans ta tête :
payer la cantine, appeler le véto, changer l'adresse chez EDF..
Plutôt que de les traîner 5 jours dans ton cerveau, garde un créneau fixe dans la semaine,
genre le mercredi à 9h, où tu fais que ça.
Tu les notes au fil de l'eau... et tu les règles tous d'un coup.
Beaucoup moins de charge mentale, et beaucoup plus de calme.
Et enfin, tu peux te garder un créneau sacré chaque matin (ou un autre moment à toi),
même court, juste pour poser ta priorité du jour.
Ce qui compte vraiment pour toi. Pas pour les autres.

Et la concentration dans tout ça ?

On ne va pas se mentir : rester concentré, aujourd'hui, c'est presque un superpouvoir.
Ton téléphone vibre, une notif s'affiche, un truc traverse ton esprit... et hop, t'es déjà
ailleurs.
Mais la concentration, ça se muscle.
Pas besoin de forcer pendant 4 heures.
Ce qui compte, c'est de créer les bonnes conditions autour de toi :

Coupe les notifs.

Préviens que tu n'es pas dispo.

Mets des écouteurs si besoin.

Et surtout : fais une seule chose à la fois.

Au début, ton cerveau va vouloir zapper.
C'est normal.
Mais plus tu t'entraînes à rester avec ce que t'es en train de faire, plus ça devient facile.
Et là, t'es vraiment efficace.
Pas juste occupé.
Présent.

Mon vécu

Avant que tout parte en vrille, dans ma tête, dans ma vie, bref, un peu partout... j'étais un peu la pro du multitâche.

Je pouvais écrire un mail tout en répondant au téléphone, lancer une machine en réfléchissant à mes courses, et gérer les devoirs en même temps. Facile.

Bon... avec le recul, je ne suis pas certaine que je faisais tout si bien que ça, mais j'avais cette impression d'être efficace.

Et puis, au bout d'un moment, c'est devenu plus possible.

Quand j'étais concentrée sur une chose, il ne fallait surtout pas qu'on me coupe. Sinon, c'était foutu. Je perdais complètement le fil. Il me fallait un temps fou pour me reconcentrer. Que ce soit un mail, un appel ou juste ranger des papiers... dès qu'on me parlait, mon cerveau vrillait.

Mais j'ai quand même continué à vouloir faire plusieurs choses à la fois.

Aller étendre le linge en cuisinant, par exemple.

Sauf que ça s'est souvent terminé avec un plat cramé.

Parce qu'en vrai, non, tu ne peux pas avoir ton attention à deux endroits à la fois.

Le déclic pour moi, ça a été le livre *The One Thing*.

Il m'a vraiment aidée à remettre un peu d'ordre dans ma tête, surtout pour tout ce qui touchait à mon projet pro.

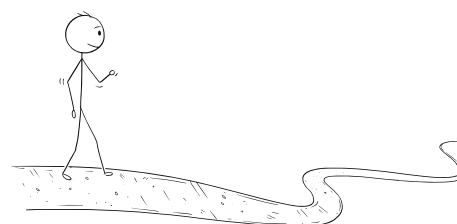
J'ai mis du temps à comprendre que ce n'était pas juste une question d'énergie, mais d'attention.

Je me suis rendu compte que je pouvais avancer, mais autrement.

C'était en me concentrant sur une seule chose que je la faisais mieux... et plus vite.

Ça m'a libérée.

C'est là que j'ai recommencé à avancer pour de vrai.



Un petit mot...

T'as cru pendant longtemps que le multitâche, c'était la vie.

Que plus tu gérais de trucs en même temps,
plus t'étais efficace. Eh ben non.

T'as pas besoin d'en faire moins.

T'as juste besoin de faire les choses une par une.

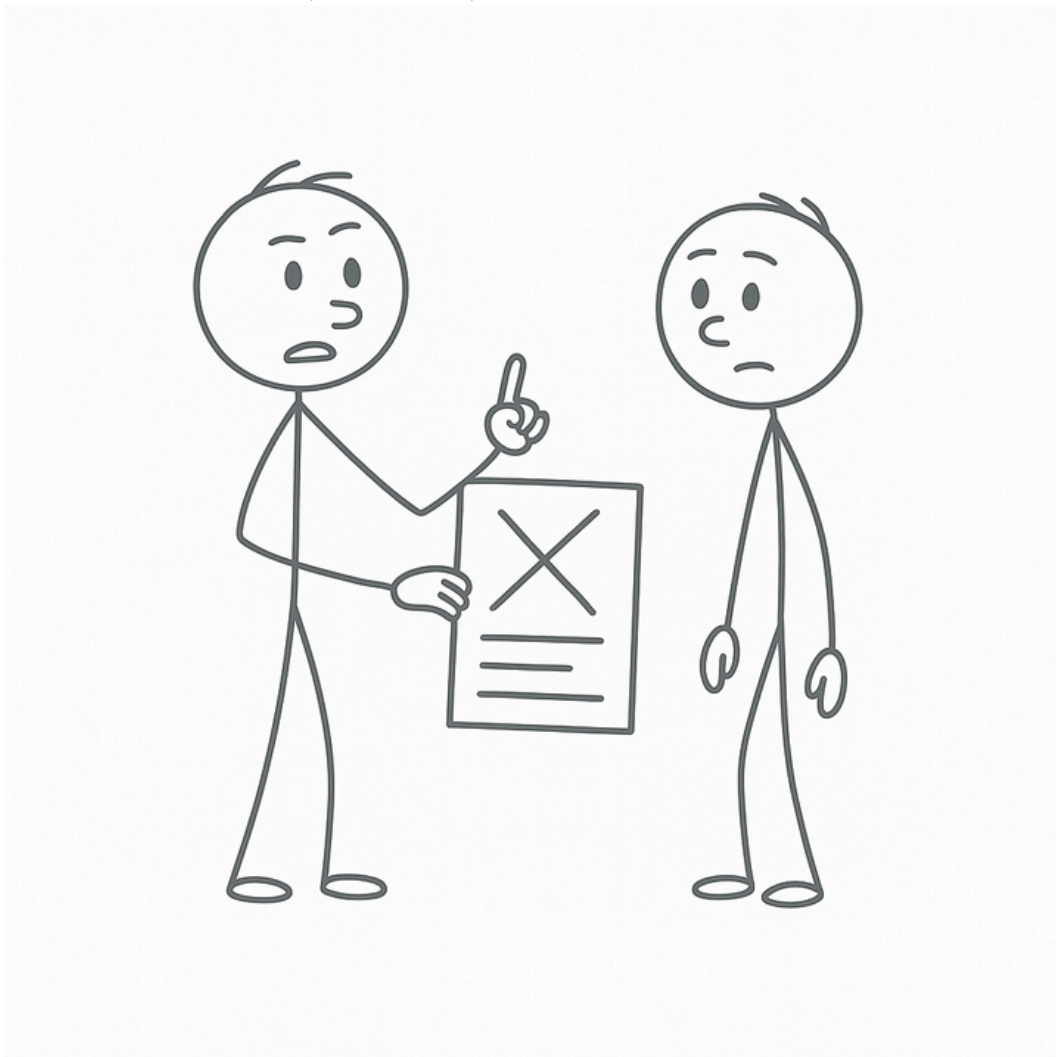
Avec plus de présence, plus de clarté...

et beaucoup moins de stress.

Une chose à la fois, c'est pas perdre du temps.

C'est reprendre les commandes.

Teste, observe, et fais-toi confiance.





BOUGE AUTREMENT

L'intention de cette clé

Remettre ton corps en mouvement, doucement, mais sûrement

Quand t'es en plein burn-out, t'as tendance à te figer.

Le corps, le mental, tout ralentit, parfois jusqu'à l'immobilisme.

Mais le mouvement peut vraiment changer la donne.

Pas besoin de sport intense. Pas besoin d'un programme parfait.

Bouger un peu, mais régulièrement, c'est déjà un vrai point d'appui pour relancer l'énergie, réduire le stress, et remettre doucement ton système en route.

C'est de ça qu'on va parler ici.

C'est prouvé :

Bouger régulièrement, même à petite dose, ça aide à :

faire baisser le stress

retrouver de l'énergie

mieux dormir

réguler l'humeur

Quand tu bouges, ton corps libère des endorphines (les hormones du bien-être), ta tension nerveuse diminue, ton système nerveux se régule petit à petit.

Ce n'est pas seulement une histoire de "faire du sport".

Des études ont montré qu'une simple marche de 20 minutes peut déjà avoir des effets positifs sur l'anxiété.

Les spécialistes du burn-out recommandent surtout des pratiques douces et régulières : **yoga, étirements, danse libre, vélo tranquille, tai-chi...**

Le but, ce n'est pas la performance.

C'est de remettre ton corps en mouvement pour refaire circuler l'énergie.

Même 2 ou 3 fois par semaine, ça peut changer beaucoup de choses.

Ce qui compte, c'est la régularité. Pas l'intensité.

Des pistes à explorer à ton rythme

Tu viens de voir à quel point le mouvement, même léger, peut amorcer un mieux. Mais ici, il ne s'agit pas de trouver **"ta routine parfaite"** du premier coup. Ce que je te propose, c'est d'entrer dans une phase d'exploration. Essaie un petit truc, puis un autre, et garde ce qui te fait du bien. Laisse tomber ce qui ne te convient pas. Et recommence. C'est comme ça qu'on avance : en testant, en changeant, en tâtonnant.

Des idées à tester

- Aller marcher une ou deux fois dans la semaine, selon ton énergie
- Tester un défi yoga comme ceux de Joël (moi je les aime bien, [sa chaîne est ici](#)).
- Danser sur une chanson, juste pour relâcher les tensions
- T'étirer au réveil ou avant de te coucher (même 5 minutes, ça suffit)
- Te créer une petite routine à toi, comme tu le sens : étirements simples, respirations lentes, automassage, musique, podcast, affirmations
- T'asseoir sur un tapis ou un coussin, poser les mains sur ton ventre, respirer calmement

L'objectif, ce n'est pas d'ajouter une obligation de plus.

C'est juste de retrouver une connexion simple et bienveillante avec ton corps.

Une question pour toi

👉 **Quel geste pourrais-tu intégrer dès aujourd'hui pour prendre soin de ton corps ?**

Pas besoin de chercher quelque chose de grand ou d'ambitieux.

Juste un petit pas, une première tentative.

Un mouvement simple, rien que pour toi.

💬 Tu peux même le noter quelque part, sur ton frigo, ton carnet, ton miroir... pour te rappeler que ce petit geste, tu l'as choisi pour toi.

Petit point à savoir

Les habitudes, ça prend du temps

On aimerait que ce soit facile.

Décider un lundi qu'on va bouger tous les jours,
et hop, que ça devienne automatique.

Mais la réalité, c'est qu'une habitude met en moyenne 66 jours à s'installer.

Alors sois indulgent avec toi-même.

Tu vas peut-être zapper un jour. Ou deux. Ce n'est pas grave.
L'important, c'est de reprendre, pas de tout faire parfaitement.

Et si tu sens que tu as besoin d'un cadre, tu peux te fixer un mini-défi :

10 jours de yoga

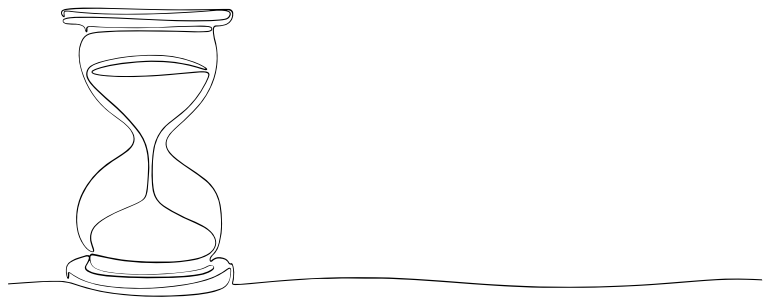
une marche tous les mercredis

un soin du corps le dimanche soir

L'objectif, ce n'est pas de cocher une case de plus.

C'est juste de retrouver une connexion simple et bienveillante avec ton corps.

Et parfois, ce sont ces gestes-là, les plus simples,
qui remettent doucement ton énergie en route.



Mon vécu

J'ai tout essayé, ou presque.

J'ai commencé par beaucoup marcher.

Ça me faisait du bien. Et puis il a commencé à faire froid, le ciel est devenu gris, et j'ai laissé tomber.

Ensuite, je suis allée à la salle de sport. J'y croyais. Mais là encore, j'ai décroché.

J'ai essayé les exercices à la maison, les vidéos.

Pareil : au bout de trois semaines, terminé.

Et le yoga... Combien de fois j'ai voulu m'y mettre !

À chaque fois, je trouvais ça trop lent, trop mou, trop calme.

J'avais plutôt envie d'envoyer valser le tapis, la séance... et moi avec.

En fait, j'étais pas prête.

Mon cerveau était trop chargé.

Et dès que je me posais, c'était encore pire.

Les pensées revenaient en boucle.

Le silence, le souffle, le vide... ça me mettait mal à l'aise.

Aujourd'hui, je retente. Et cette fois, j'ai trouvé un format qui me va :

le défi Yoga avec Joël, 28 jours, 15 minutes max.

C'est dynamique, accessible, pas gnangnan. Et surtout, ça passe.

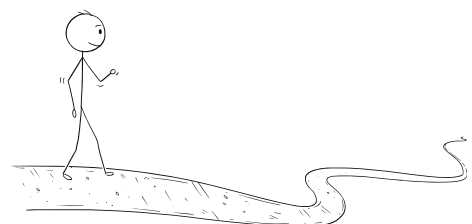
Peut-être que je ne ferai pas ça toute ma vie. Mais pour l'instant, ça m'aide, et je m'y tiens..

Je ne sais pas encore si j'ai vraiment trouvé ce qui me convient sur le long terme.

Mais aujourd'hui, je fais toujours quelque chose.

Je ne suis plus dans le "je m'y mets à fond puis j'abandonne".

Je suis dans le mouvement, même si ça change, même si ça bouge.



Un petit mot...

Pas besoin d'attendre que tout soit parfait.

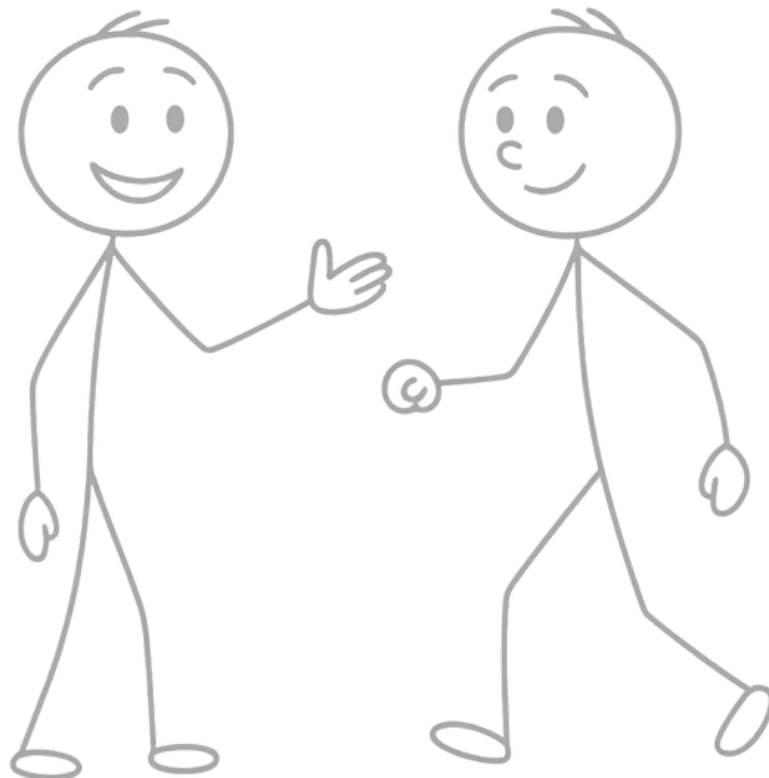
Pas besoin d'avoir trouvé **"ta méthode"**.

Si tu commences à tester,

alors tu es déjà en train d'avancer.

Ce qui compte, ce n'est pas l'intensité, **c'est l'élan.**

**Celui que tu ressens quand tu bouges juste un peu, rien
que pour toi.**





DÉGAGE POUR MIEUX RESPIRER

L'intention de cette clé

Dans cette clé, on va parler d'un truc tout simple, mais qui peut vraiment te faire un bien fou : le désencombrement. Faire de la place chez toi (et dans ta tête), c'est bien plus qu'un rangement. C'est un vrai moyen de souffler, d'alléger ta charge mentale et de retrouver un peu d'air dans ton quotidien. Tu verras, c'est un vrai soulagement.

C'est prouvé

Tu ne t'en rends peut-être même pas compte, mais un tiroir qui déborde ou un placard mal rangé, **ça prend de la place dans ta tête.** Comme un bruit de fond. Et ce n'est pas juste une impression : plusieurs études ont montré qu'un environnement encombré augmente les niveaux de stress (notamment le taux de cortisol dans le corps). Plus il y a de bazar autour de toi, plus ton cerveau a l'impression qu'il y a des choses à gérer. Résultat : tu te sens fatigué et surchargé avant même d'avoir commencé ta journée.

Et c'est là que le désencombrement devient ton allié :

Ça booste la motivation et la confiance

Quand tu désencombres, tu prends une décision pour toi : garder ce qui compte et laisser partir le reste.

C'est une petite victoire, mais elle fait toute la différence.

Selon des spécialistes de la psychologie positive, le tri est un déclencheur puissant pour reprendre confiance et se remettre en mouvement.

Et franchement, ça se ressent.

Ça te rapproche de ce qui compte vraiment

Désencombrer, ce n'est pas juste pour faire de la place.

C'est une façon de dire : « **Je me respecte assez pour ne pas m'encombrer de trucs inutiles.** »

Anne Mathieu le dit très bien dans son approche de l'organisation : en triant, on clarifie aussi ce qui est important pour nous, et on soulage la fatigue mentale.

C'est un acte symbolique qui te permet d'aligner ton intérieur et ton esprit.

Ça ouvre un nouveau départ

Faire du tri, ce n'est pas juste ranger : c'est créer de l'espace, du calme, et de la liberté mentale.

Des études ont montré que ça améliore aussi la concentration, l'humeur, et même la qualité du sommeil.

Et toi ? T'en aurais pas besoin en ce moment ? 😊

Petit exercice de réflexion

Maintenant que tu sais pourquoi désencombrer peut vraiment changer ton quotidien, je te propose un petit exercice concret dès aujourd'hui :

👉 Ferme les yeux (ou regarde autour de toi) et demande-toi :

Quel endroit, quelle pièce ou quel placard te pèse et te donne envie de faire du tri ?

L'idée, c'est de repérer ce qui t'appelle le plus.

Si tu sens que tu es prêt à te lancer maintenant, tu peux commencer directement avec l'action du moment (juste en dessous). Sinon, garde-le en tête pour plus tard.

Peut-être que ce ne sera pas tout de suite, ou peut-être que tu changeras d'avis, et c'est très bien aussi.

Et fais gaffe : le tri, c'est un peu comme les chips, une fois que t'as commencé, t'arrives plus à t'arrêter ! 😊

Que tu y ailles petit à petit ou en mode tornade, l'essentiel c'est de commencer.

Action

Bon, t'as repéré l'endroit que tu veux désencombrer ?
Parfait, c'est le moment de passer à l'action pour de vrai.

👉 Ouvre ton tiroir, ton placard ou ta pièce (peu importe l'endroit que tu as choisi).
Prends un petit moment pour respirer et te rappeler pourquoi tu fais ça :

pour te sentir plus léger, plus serein et pour reprendre un peu de contrôle.

Tu n'es pas obligé de tout sortir d'un coup (sauf si ça t'aide) :
l'idée, c'est que tu puisses bien voir ce que tu as pour trier plus facilement.

Prends chaque objet un par un et demande-toi :

Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?

Est-ce qu'il me sert encore ?

Est-ce qu'il me fait du bien ou est-ce qu'il me plombe ?

Organise des coins, des boîtes ou des sacs (selon ce qui t'arrange) :

- un pour ce que tu donnes ou que tu vends,
- un pour ce que tu jettes,
- un pour ce que tu gardes mais que tu peux ranger ailleurs (souvenirs à mettre au grenier ou à la cave).

Petit bonus : si tu hésites pour un objet, fais une boîte « je sais pas trop ».
Range-la sous ton lit ou dans ton garage. Si dans un an tu ne l'as pas réclamée, c'est que tu peux t'en débarrasser sans regret.

Et surtout, fais-le à ton rythme.

Mets de la musique, un podcast, un petit thé ou ce qui te fait plaisir pour t'accompagner.
Et si tu sens que t'as besoin d'un coup de pouce pour te lancer, n'hésite pas à demander de l'aide à un ami ou à un membre de ta famille.

L'important, c'est de te lancer et de commencer à te libérer.

Mon vécu

J'ai mis du temps à m'y mettre.

Je savais que je devais le faire, mais je traînais un peu, tu vois.

Et puis un jour, ma mère m'a dit : « Allez, on y va, je t'aide à trier. »

Ça m'a donné le déclic. Je me suis dit : « Ok, je commence, je fais cette pièce-là. »

Il y avait ce placard qui me faisait de l'œil depuis un moment.

Je m'y suis attaquée. Et puis en fait, j'ai enchaîné.

J'ai fait cette pièce, puis une autre, puis encore une autre.

Pas de petites sessions de dix minutes pour moi : j'étais plutôt du genre à y aller à fond, plusieurs heures d'affilée.

Je faisais ça étagère par étagère, tiroir par tiroir, pour ne pas me sentir dépassée.

Et tu sais quoi ? Ça m'a aidée à voir plus clair et à avancer plus sereinement.

Au final, sur un mois ou un mois et demi, en y allant par grosses sessions (trois ou quatre heures à chaque fois), j'ai réussi à trier toute la maison comme ça.

Je fais partie de celles qui, une fois lancées, ne peuvent plus s'arrêter... et finissent par faire la maison entière !

Aujourd'hui, je me rends compte que même après avoir déjà trié partout, il y a encore des coins où je me dis : « Tiens, ça, je pourrais encore l'enlever. »

C'est devenu un réflexe, parce que ça me fait tellement de bien de libérer de l'espace, dans ma maison et dans ma tête.

Désencombrer m'a fait un bien fou, et maintenant je continue, parce que je sens que ça me fait avancer.

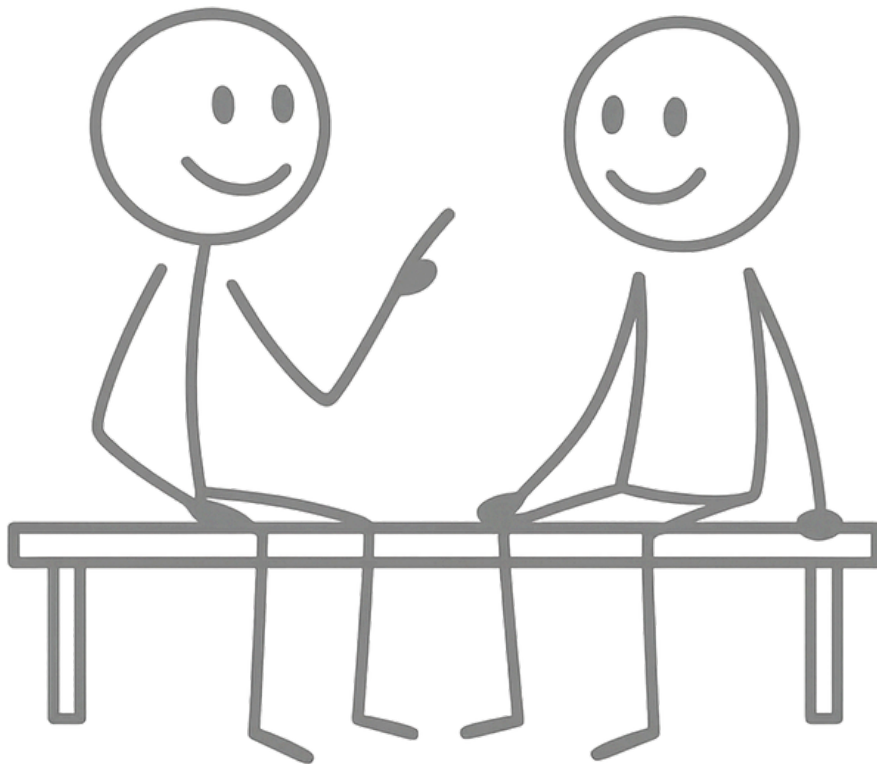


Un petit mot...

Désencombrer, ce n'est pas faire du tri.
C'est un moyen concret de reprendre un peu de pouvoir sur ton
quotidien, quand tout te semble flou ou trop chargé.
Même si tu ne t'attaques qu'à un petit coin (un tiroir ou une boîte),
tu verras :

ça remet un peu d'ordre dehors...

Et un peu de calme dedans.





REPÈRE CE QUI TE VIDE

L'intention de cette clé

Ici, on ne va pas parler de grandes décisions, ni de couper les ponts avec tout le monde.

Le but, c'est simple : **t'aider à repérer ce (ou ceux) qui te bouffent de l'énergie.**

Parce qu'en plein burn-out ou surcharge mentale, tu continues souvent à enchaîner les trucs, à voir du monde, à dire oui aux sollicitations...

sans même te rendre compte que ça t'épuise encore plus.

Et à force, tu finis par ne plus savoir ce qui te vide, ni ce qui te fait vraiment du bien.

Donc, dans cette clé, on va juste prendre un moment pour observer tout ça.

Ce qui te plombe, ce qui t'allège, ce que tu continues à faire par habitude.

Et ce qui, au fond, te ferait du bien... mais que t'as peut-être mis de côté.

Pas besoin d'en faire des tonnes. Juste ouvrir les yeux, faire un peu de tri et te rapprocher de ce qui te ressource pour de vrai.

Le sais-tu ?

Tu peux manger équilibré, faire du sport, prendre des pauses...

Mais si tu continues à fréquenter des gens ou à te retrouver dans des situations qui te vident de l'intérieur, tu ne récupéreras jamais vraiment.

Les psychologues sont clairs : certaines relations ou contextes sont ce qu'on appelle énergivores.

Ça ne veut pas forcément dire que la personne est "toxique" en soi, mais juste qu'à force d'échanges déséquilibrés, de tensions, ou de petites agressions répétées, ton énergie baisse, et ton stress monte.

Tu sais, ce sentiment de ressortir vidé après un coup de fil, une visite ou une réunion ?

Ou cette impression de devoir toujours "faire bonne figure" sans jamais pouvoir être vraiment toi ?

C'est pas anodin. C'est ton corps qui parle. Et souvent, il le dit avant toi.

Des chercheurs en psychologie sociale et en neurosciences (comme ceux cités par Cerveau & Psycho, ou par Saverio Tomasella) ont montré que ce genre de relations provoque des pics de stress, une hypervigilance et un profond épuisement émotionnel, même si, sur le moment, tu minimises ou fais comme si de rien n'était.

Et plus tu laisses ces "vampires" pomper ton énergie au quotidien, plus tu t'éloignes de ce qui te fait du bien, plus tu t'oublies.

Repérer ce qui te vide, c'est déjà commencer à te protéger.

Et, petit à petit, tu fais de la place pour autre chose : du lien plus juste, de la liberté et un vrai apaisement.

Ce que tu peux tester, dès maintenant

☛ Fais le point sur ton entourage (et ton quotidien).

Tu peux prendre une feuille ou juste y réfléchir dans ta tête :

Avec qui je me sens bien, moi-même, libre ?

*Et avec qui je me sens constamment en train de me justifier,
de culpabiliser, ou de devoir faire des efforts ?*

Ce genre de questions, ça t'aide à faire le tri. Pas pour juger, mais pour repérer ce qui te coûte trop, sans même t'en rendre compte.

☛ Sois attentif aux sensations physiques.

*Tu sais, ce petit nœud au ventre avant de répondre à un message.
Cette tension dans les épaules quand une personne débarque.
Ou cette fatigue soudaine après une réunion ou un appel.*

Ce genre de tension, c'est un signal.
Ton corps réagit souvent avant que tu comprennes pourquoi.

☛ Observe les schémas qui se répètent.

*Est-ce que tu te retrouves toujours à consoler, rassurer, écouter...
sans jamais pouvoir déposer, toi ?
Tu culpabilises souvent après avoir vu certaines personnes ?*

Si tu vois toujours le même scénario revenir, c'est peut-être une situation qui te vide plus qu'elle ne te nourrit.

☛ Pose une première barrière invisible.

Pas besoin d'un grand discours. Parfois, juste ne pas relancer, mettre un peu plus de temps à répondre ou choisir de ne pas tout raconter, c'est déjà une manière de protéger ton énergie.

Tu n'as pas à tout donner, tout le temps.

T'as le droit de garder une partie de toi au calme.

Un autre angle à explorer...

Parfois, c'est pas une personne précise, mais une dynamique.

Un environnement où tu te sens toujours en décalage ou un groupe dans lequel tu dois constamment faire des efforts pour être à la hauteur.

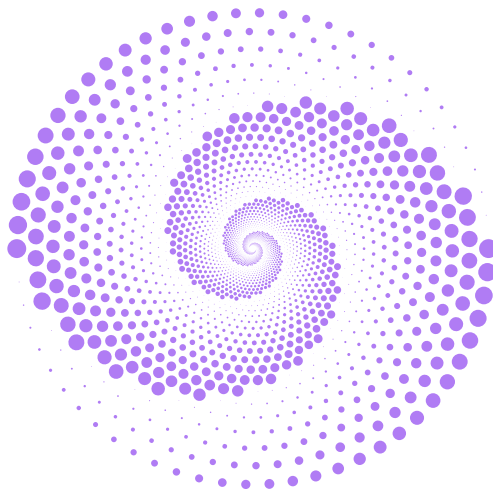
Un rôle qu'on t'a collé (le gentil, le bosseur, le fort...)

et que tu continues à jouer, même si t'en peux plus.

Ces situations-là peuvent être tout aussi épuisantes qu'une relation toxique.

Alors prends aussi le temps de repérer ça :

Qu'est-ce qui te coûte trop d'énergie, alors que rien ne t'y oblige vraiment ?



Si ça t'épuise plus que ça ne t'apporte, pose-toi la question.

Ton énergie est précieuse. Choisis où tu la mets.

Mon vécu

je ne pensais pas être un jour concernée par ces histoires de “vampires énergétiques”.

J'avais l'impression de bien gérer, d'avoir du recul, de savoir dire stop.

Mais c'est une amie qui m'a ouvert les yeux en me disant :

“Tu vois pas qu'elle te bouffe ton énergie, cette personne ?”

Et là, j'ai tilté.

C'est vrai que j'étais toujours là. Toujours dispo, toujours à rendre service, à écouter, à faire en sorte que tout roule.

Mais quand moi j'avais besoin ? C'était pas vraiment réciproque.

Et en plus, je me prenais parfois des remarques injustes,

des reproches que je savais complètement à côté de la plaque.

Un jour, ça a été trop. J'ai coupé les ponts.

Pas de drame, pas de règlement de compte. Juste un petit message clair pour dire qu'on en restait là.

Et tu sais quoi ? Ça m'a soulagée. Vraiment.

Depuis, je fais beaucoup plus attention à ce que je ressens dans mon corps.

Quand je dis “oui” à un truc alors qu'au fond j'ai pas envie, je le sens tout de suite.

Une tension, un malaise, une boule dans le ventre.

Avant, je ne captais pas forcément.

Maintenant, c'est clair : si ça me vide, c'est que c'est pas bon pour moi.

Et puis il y a aussi certaines ambiances qui me pèsent plus qu'avant.

Des discussions qui tournent en boucle sur ce qui va mal, des critiques à rallonge, des atmosphères plombantes...

Avant, je laissais passer. Aujourd'hui, j'ai besoin de m'en protéger, un peu.

Je choisis plus soigneusement où je mets mon énergie. Et surtout avec qui.

Il y a des liens qu'on ne peut pas (ou qu'on ne veut pas) couper.

Mais on peut quand même ajuster la distance : être moins dispo, ne plus tout absorber... et ça suffit à respirer un peu plus.



Un petit mot...

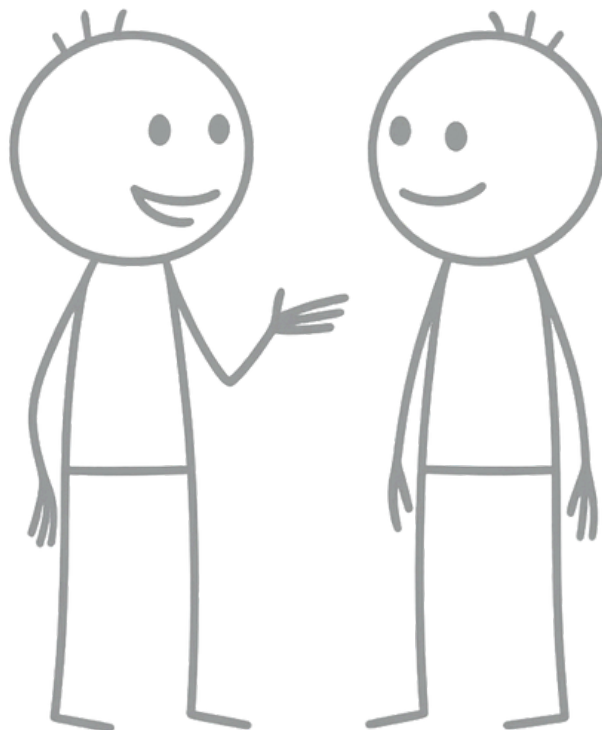
Si t'as réussi à repérer ce (ou ceux) qui te vident,
c'est déjà énorme. C'est pas confortable, mais c'est nécessaire.

Et maintenant ?

Ben maintenant, il va falloir apprendre à poser les limites qui vont avec.

Pas pour devenir dur. Mais pour te respecter. Pour garder ton énergie.

On en parle dans la clé d'après.





DIS NON ET POSE TES LIMITES

L'intention de cette clé

Dans cette clé, on va parler de quoi ?

De ce petit mot qu'on a tant de mal à dire : NON.

Si tu te retrouves souvent à dire oui par automatisme, par peur de décevoir, ou juste pour éviter un malaise, cette clé est pour toi.

On va voir comment poser tes limites (sans te justifier pendant trois heures), pourquoi c'est vital pour ton équilibre, et comment tu peux commencer à t'exercer dès aujourd'hui.

Pas besoin de devenir dur ou fermé. L'idée, c'est juste d'apprendre à te protéger, à te respecter, et à garder de la place pour ce qui te fait vraiment du bien.

On n'en parle pas assez, mais...

On nous a souvent appris qu'il fallait dire oui pour être aimé, utile, gentil.

Mais à force de toujours dire oui... on finit par s'oublier.

Dire non, c'est jamais simple au début.

Et pourtant, c'est essentiel pour se protéger, autant physiquement que mentalement.

👉 Protéger ton énergie et ta santé

Les études sont claires : quand on n'ose pas poser de limites, le corps reste en alerte.

Le stress s'installe, le sommeil se dégrade, la fatigue devient chronique.

À l'inverse, poser des limites permet de faire baisser le cortisol, de retrouver un meilleur sommeil et de préserver son équilibre.

Apprendre à dire non, c'est du concret : ça prévient l'épuisement, évite la surcharge et, surtout... **ça te garde un espace vital à toi.**

☞ Renforcer l'estime de soi et se sentir aligné

Dire non, c'est aussi affirmer que tes besoins comptent.

À force de poser tes limites, ton cerveau comprend que tu te respectes.

Résultat, la confiance monte, tu te sens plus solide, et ton corps le ressent aussi.

C'est prouvé : affirmer ses besoins libère de la dopamine, cette hormone de la motivation.

Ce n'est pas "mal" de dire non, bien au contraire.

C'est même très bon pour toi.

☞ Reprendre le contrôle sur ce qui te nourrit vraiment

Quand tu poses des limites, tu choisis mieux où va ton énergie.

Tu te libères des "je me force", des "oui" automatiques, de tous ces engagements par défaut qui finissent par t'alourdir.

Tu retrouves de l'espace pour ce qui t'anime vraiment.

Dire NON à ce qui ne te convient plus, c'est dire OUI à ce qui te nourrit vraiment.

Questions pour toi

Avant de passer à l'action, prends un moment. Respire, détends-toi.

Lis tranquillement ces questions, et laisse monter ce qui vient.

Tu peux répondre dans ta tête, ou écrire ce qui vient sur une feuille ou dans ton carnet...

Est-ce qu'il t'arrive de dire oui alors qu'au fond, tu n'en as pas envie ?

Qu'est-ce qui t'empêche le plus souvent de dire non ?

(Peur de décevoir ? Culpabilité ? Habitude ?)

À quoi aimerais-tu dire non cette semaine, pour te sentir plus en paix ?

Et si tu te donnais le droit de dire non, sans te justifier...

qu'est-ce que ça changerait dans ta vie ?

A essayer...

Dis non au moins une fois.

Pas dans ta tête, pas en imagination. Un vrai non.

Même un petit : “non merci”, “je ne peux pas”, “pas cette fois”.

Bref, un non pour de vrai.

Prépare-toi une phrase bouclier.

Un truc simple, clair, que tu peux sortir sans te justifier pendant trois plombes.

« Je ne suis pas dispo pour ça. »

« Je préfère pas. »

« Je ne me sens pas de le faire. »

Une phrase qui ferme la porte sans claquer.

Rien que de l'avoir en tête, ça change déjà ta posture.

Observe ce que ça te fait.

T'as ressenti quoi ? Soulagement ? Culpabilité ? Fierté ? Malaise ?

Note-le, ou garde-le simplement en tête. Ce qui compte, c'est d'en prendre conscience.

Si c'est trop dur à dire, commence par l'écrire.

Note une situation où t'aurais aimé dire non, puis écris ce que t'aurais voulu répondre.

Rien que ça, ça t'aide à clarifier. Et la prochaine fois, ça sortira plus facilement.

Mon vécu

Dire non, au début, ça n'a pas été simple.

Même pour des trucs tout bêtes : refuser une sortie, un apéro, un repas entre potes.

Pas parce que je n'aimais pas les gens. Juste... parce que je n'en avais pas l'énergie.

Et ça, avant, je n'osais pas. Je culpabilisais, je me forçais.

Mais petit à petit, j'ai vu que dire non, même à ça, ça me faisait du bien.

Dire non à une sollicitation, à une demande d'aide quand je suis épuisée,

ou à un truc que je vais regretter juste après.

Et aujourd'hui, je le sens tout de suite dans mon corps quand je m'apprête à dire un oui forcé. Mon ventre se serre. Mon humeur se plombe. Je me sens lourde.

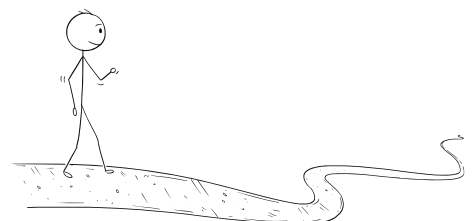
C'est devenu un vrai signal d'alerte.

Mon corps me dit stop avant même que je comprenne pourquoi.

Alors maintenant, quand je sens ça, je m'écoute.

Et souvent, ça passe par un simple non, clair, sans justification.

Et franchement, ça fait du bien.



Un petit mot...

Dire non, ce n'est pas être égoïste.

C'est prendre soin de toi.

Commence par dire un non sincère, par poser une limite claire...

Tu n'es pas là pour satisfaire tout le monde.

Alors essaye, doucement.

Un non à la fois.





ACTIVE LE POUVOIR DU POSITIF

L'intention de cette clé

Je sais pas toi, mais moi, j'ai toujours eu ce petit truc qui me pousse à voir le bon côté des choses.
Pas dans le mode bisounours, juste cette envie de capter les petites lumières, même quand tout est un peu gris.
Et franchement, ça m'a souvent aidée à tenir.

Mais ces derniers temps, entre les infos anxiogènes, les tensions, les mauvaises nouvelles qui s'enchaînent...
on peut vite avoir l'impression que tout part en vrille.
C'est là que ton regard change.
Sans t'en rendre compte, tu te focalises sur le négatif... et tu passes à côté du positif.

Dans cette clé, je veux pas qu'on parle de ce qu'il faut fuir.
On l'a déjà fait ailleurs.

Là, on va parler de ce que tu choisis de nourrir.

De comment remettre de la joie, de la curiosité, un peu d'amusement, de gratitude dans tes journées.
Même quand elles sont bancales.
Pas pour faire semblant, mais pour t'aider à tenir debout, et à reprendre un peu d'élan.

Parce que oui, cultiver le positif, c'est pas accessoire. C'est vital.

C'est prouvé

Le positif, ça change tout.

C'est pas moi qui le dis, c'est clairement observé dans les études sur la santé mentale. Les émotions positives comme la gratitude, la joie, la curiosité ou la fierté, c'est pas juste des "états agréables".

Ce sont des ressources puissantes qui peuvent vraiment changer ton état mental et physique.

Quand tu ressens ces émotions là, ton cerveau s'active autrement. Il stimule des zones liées à la mémoire, à la motivation, à la concentration. Et surtout : ça réduit les effets du stress, protège ton système immunitaire et t'aide à retrouver plus vite l'équilibre après une période difficile.

Plus tu nourris ce positif, plus ton cerveau s'habitue à le chercher.

Et petit à petit, ça devient plus naturel.

Tu retrouves plus facilement ton élan, ta créativité, ton envie d'avancer.

Même des pratiques toutes simples, comme les affirmations positives, ont montré qu'elles renforçaient l'estime de soi et aidaient à réguler les émotions. Ton cerveau ne fait pas la différence entre une pensée imposée et une pensée spontanée : Si tu répètes des pensées positives, il les enregistre comme vraies.

Bref, le positif, c'est pas un bonus. C'est un appui solide, quand tu veux sortir du flou et retrouver un peu de clarté intérieure.

Envie de t'y mettre ? Voilà quelques idées

Les affirmations positives

Tu choisis un moment de ta journée :

*le matin en te préparant,
en voiture,
pendant que tu ranges,
avant de dormir.*

Et tu écoutes des affirmations positives.

Le principe est simple :

tu laisses ton cerveau entendre des phrases qui te font du bien... et il fait le reste.

Tu peux adapter les affirmations selon ce dont tu as besoin :

*un coup de boost en confiance,
un peu plus de calme,
Jou simplement un truc qui te fait du bien, sans prise de tête.*

Tu prends ce qui résonne avec toi ce jour-là.

Tu peux les répéter à voix haute, en chuchotant, ou simplement les écouter.

Même si t'y crois pas à fond, ton cerveau, lui, enregistre le message.

Et plus tu l'entends, plus ça s'installe.

Pour commencer, tu peux tester les pistes audio de Catherine Paquet.

Par exemple celle-ci, centrée sur la confiance en soi :

[Affirmations positives - Confiance en soi](#)

La gratitude

Pratiquer la gratitude, c'est juste prendre un moment pour reconnaître ce qui t'a fait du bien dans ta journée.
Pas besoin que ce soit exceptionnel :

*un bon café,
un message sympa,
un moment de calme,
un fou rire...*

Ce sont ces petites choses qu'on oublie trop vite, et qui pourtant te rechargent, si tu prends le temps de les remarquer.

Concrètement, tu peux :

*Le soir, noter une ou deux choses positives de ta journée dans un carnet,
ou simplement y penser mentalement avant de t'endormir,
ou encore le faire à voix haute, pendant que tu ranges ou que tu prends ta douche.*

C'est pas une liste de "je dois être reconnaissant pour X, Y, Z".
C'est ancrer ce qui a été bon aujourd'hui, pour que ton cerveau apprenne à le repérer.
Quand tu répètes ce petit rituel chaque jour, même vite fait, ton regard change.
Tu deviens plus attentif à ce qui va bien,
même quand la journée a été moyenne.
C'est simple, mais c'est puissant.

Profiter des petits moments

Tu veux du positif ?

T'es pas obligé de partir en retraite spirituelle ou de tout chambouler.

Parfois, ça tient à un rien.

*Un morceau qui passe pendant que tu cuisines,
t'as envie de danser. Tu danses.*

*T'as envie de chanter à fond dans ta voiture ?
Vas-y. Personne ne te juge.*

*Un éclat de rire avec quelqu'un, une vidéo débile qui te fait pleurer de rire,
un rayon de soleil qui chauffe ton dos...*

Ces moments-là comptent.

Et souvent, on passe à côté, parce qu'on se dit "j'ai pas le temps", "c'est pas sérieux",
ou "je vais avoir l'air bête".

Mais en vrai, c'est eux qui te rechargent, même pour quelques secondes.

Et ça peut être plein de choses :

*un élan de curiosité, une petite fierté perso,
le fait de remarquer que t'as bien avancé sur un truc, même minuscule.*

C'est pas du bonus.

C'est une vraie base pour garder l'équilibre.

✳ Et quand un truc merdique te tombe dessus ?

Faut pas se mentir : même si tu cultives le positif, il y a des jours où la vie t'envoie un gros "tiens, prends ça dans la tronche".

*Une galère qui t'arrive,
un imprévu qui fout tout en l'air,
une mauvaise nouvelle...*

Et là, clairement, tu n'as pas envie d'être positif. Tu n'as pas à l'être. T'as le droit de pas être content.

*De râler,
de vider ton sac,
de dire que ça t'emmerde.*

Parce que oui, c'est chiant, et t'as le droit de le ressentir. Mais au bout d'un moment, le truc est là : il est fait, il existe.

Alors maintenant, qu'est-ce que t'en fais ? C'est pas une question de "voir le bon côté des choses". C'est juste ne pas te laisser couler avec.

Alors pour pas te laisser embarquer, tu peux te raccrocher à une ou deux phrases qui t'aident à remettre un peu de clarté. Pas des grandes déclarations. Plutôt des rappels simples, comme si tu te parlais à toi-même.

Tu peux te dire, par exemple :

*C'est chiant. Mais c'est là. Je fais avec.
Une chose après l'autre. Je gère ce que je peux.
Je ne laisse pas ça me pourrir toute ma journée.
Je m'occupe de ce que je contrôle. Le reste, tant pis.
Je respire. Et après, j'y retourne.*

Des phrases courtes. Pas parfaites. Juste utiles pour te remettre debout et pas te laisser engloutir.

Mon vécu

Moi, j'ai toujours eu ce réflexe-là : voir ce qui va, même quand tout n'est pas parfait.
C'est automatique, c'est en moi.

Depuis toujours, je suis un peu celle qui remet du positif dans la pièce,
qui rééquilibre quand l'ambiance devient trop plombante.

Mais à force d'être celle qui porte...

t'as plus envie d'entendre les jérémiades.

Je le sens de plus en plus : le négatif, maintenant, je le supporte plus.

Pas parce que je suis dans le déni.

Mais parce que je sais à quel point ça tire vers le bas.

Il y a des remarques, des réflexes négatifs répétés, qui finissent par me heurter.

Je les ai entendus mille fois, et mon corps réagit.

J'ai besoin de ramener du positif tout de suite, comme un réflexe de défense.

Parce qu'on va pas se mentir : du négatif, y'en aura toujours

Mais te le répéter en boucle, ruminer, ressasser, ça ne changera rien.

Ça ne fera pas revenir le soleil, ni effacer le problème.

La seule chose que ça fait, c'est de te plomber un peu plus.

Et puis, à force de te dire "de toute façon, ça va pas le faire" avant même de savoir,
tu te mets toi-même des bâtons dans les roues.

Ça t'alourdit, ça te stresse.

Et parfois, tu finis par provoquer exactement ce que t'essayais d'éviter.

Alors non, faut pas forcer une pensée positive à tout prix.

L'important, c'est au moins d'arrêter d'entretenir le pire dans ta tête.

Et en vrai, c'est pas toujours possible d'être solaire.

Y'a des moments où j'ai besoin de lâcher aussi.

Pas devant tout le monde. Mais avec ceux avec qui je peux.

Parce que quand t'as porté les autres longtemps, t'as besoin de déposer, toi aussi.

Et ce que j'ai compris, c'est que le positif, c'est pas une posture qu'on s'oblige à tenir.

C'est un choix qu'on fait, chaque jour. Et certains jours, c'est plus facile que d'autres.

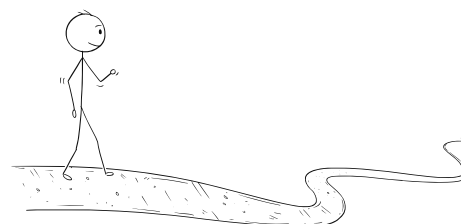
Alors maintenant, je m'autorise des petits trucs simples, mais qui me font du bien :

Écouter mes affirmations en faisant mon massage des pieds.

M'arrêter cinq minutes pour boire mon café au soleil, sans téléphone, sans bouger.

Juste là, résente.

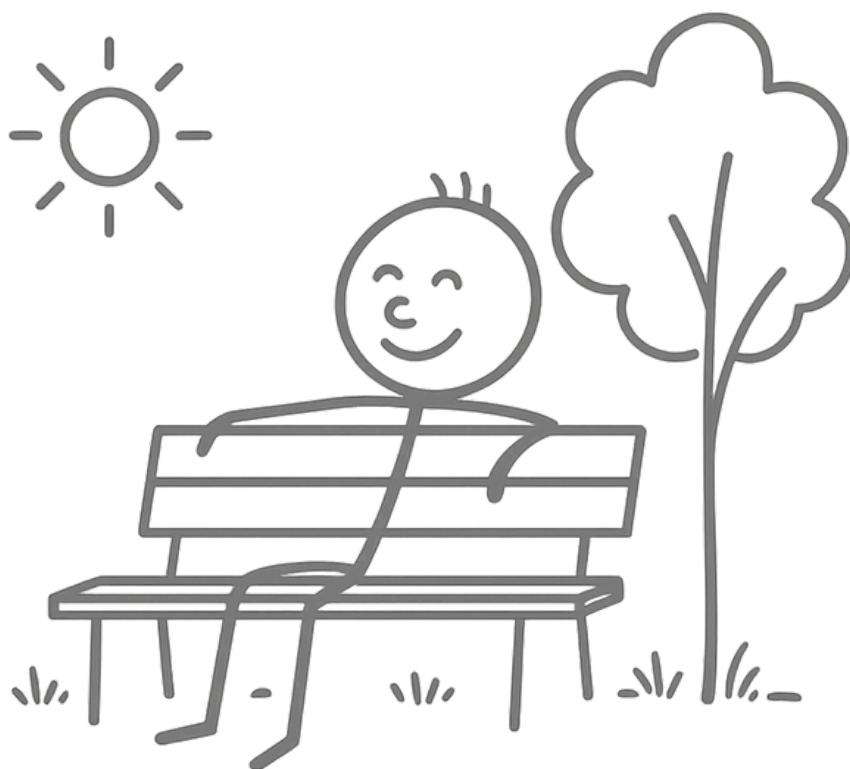
C'est pas tout voir en rose, c'est choisir ce qui m'apaise, et m'y tenir.



Un petit mot...

Tu peux pas éviter les coups durs.
Mais tu peux choisir de pas leur laisser toutes les clés de ton cerveau..
Cultiver le positif, c'est pas faire semblant.
C'est juste refuser de te laisser aspirer. Parfois, ça tient à pas grand-chose : un petit pas, un petit truc, un moment à toi

Et tu reprends un peu d'air.





CROIS EN TOI

L'intention de cette clé

On va parler d'un truc qu'on a tous plus ou moins bricolé, plus ou moins cassé, plus ou moins planqué : **la confiance en soi.**

Mais ici, pas question de devenir une version boostée de toi-même, ni de sortir des grandes phrases du genre « crois en toi et tout est possible ». Non. Ce que je te propose, c'est plus simple. Plus concret.

C'est d'apprendre à reconnaître ce que tu sais déjà faire, ce que tu fais bien (même si tu ne le vois pas toujours), ce qui te fait vibrer.

Et en parallèle, d'arrêter de te flageller pour tout ce que tu ne sais pas (encore) faire. Croire en soi, c'est pas un super pouvoir magique.

C'est un socle solide, sur lequel tu peux t'appuyer pour avancer.

Pas à pas, sans te freiner tout seul.

Alors on va creuser ça ensemble :

comment on fait, quand on doute, quand on se sent paumé ou pas légitime.

Et comment tu peux, malgré ça, recommencer à t'appuyer sur toi.

Pas besoin d'être parfait.

Juste d'y croire, un peu plus chaque jour.

Pourquoi c'est important

Croire un peu plus en soi, ça peut sembler banal.

Mais en vrai, c'est la base de tout.

Un socle qui soutient ta santé mentale, ton énergie, et ta capacité à avancer.

Quand t'as pas confiance, tout devient flou, fatigant, lourd.

Tu doutes, tu repousses, tu te sens pas légitime. Et à force, tu t'effaces.

Tu n'oses plus. Tu te dis que les autres savent mieux.

Que tu ferais mieux de te taire ou d'attendre d'être "prêt".

Mais en vrai, on n'est jamais totalement prêt.

Et c'est justement ça, la clé : oser bouger, même avec ses doutes.

Les pros de la santé mentale le rappellent :

👉 **avoir une estime de soi trop basse, c'est un des premiers facteurs qui fragilise ton équilibre psychique.**

Tu rumines plus, tu te sens inutile, tu te critiques sans arrêt.

Et quand cette estime est déjà entamée (comme c'est souvent le cas en burn-out), on glisse vite vers l'anxiété, le repli, la perte de sens.

À l'inverse, croire en toi, même un peu, ça change tout :

Tu oses plus facilement faire un pas.

Tu acceptes mieux l'échec.

Tu te compares moins.

Tu poses les choses plus simplement.

Et c'est pas une question de "gonfler son ego" ou de se prendre pour quelqu'un d'autre.

C'est juste apprendre à t'appuyer sur qui tu es déjà.

Pour avancer sans t'auto-saboter

On passe à l'action

Exercice 1 - Ce que je porte déjà en moi

Tu prends une feuille, tu traces trois colonnes :

1. Mes qualités, mes forces intérieures

Ici, tu parles de toi. Pas de ce que tu fais, mais de ce que tu es. Des traits de caractère, des façons d'être, ce qu'on reconnaît chez toi, même si toi, tu ne le vois pas toujours.

☞ Exemples :

*Je suis patient, j'ai une bonne écoute,
Je garde mon calme quand les autres paniquent,
J'ai du bon sens, je suis organisé,
Je suis persévérant, j'ai de l'intuition,
Je rassure facilement, je suis curieux,
Je suis drôle (si, si)*

2. Ce que je sais faire et ce qui me fait du bien

Ici, tu peux mélanger les savoirs concrets et les activités qui te nourrissent. C'est pas un CV, c'est un inventaire vivant. Ce sont des choses qui t'aident à te sentir bien, compétent, vivant.

☞ Exemples :

*Cuisiner, écrire, jardiner,
organiser un planning ou un voyage,
créer quelque chose avec mes mains,
faire rire les autres, marcher dans la nature
écouter de la musique, lire,
imaginer des projets,
apprendre*

3. Ce que j'aimerais développer davantage / oser un jour

Ici, tu mets ce que tu sens comme un petit élan, un désir, mais que t'as pas encore osé faire.

Ça peut être des traits intérieurs à cultiver, ou des envies concrètes à tester.

👉 Exemples :

*Prendre la parole plus facilement, m'affirmer dans mes relations,
lâcher un peu le contrôle, m'inscrire à un cours de danse,
faire une vidéo, me faire confiance dans mes choix,
suivre une formation, oser dire non, arrêter de me comparer,
être moi-même, même si ça ne plaît pas à tout le monde.*

Et maintenant, qu'est-ce que tu en fais ?

Tu viens de poser trois colonnes. C'est déjà énorme.

Mais le plus intéressant, c'est ce que tu peux en faire maintenant.

Regarde ta 3e colonne, celle des trucs que tu aimerais développer.

Et pose-toi ces questions, simplement :

Est-ce qu'il y a une chose que je pourrais commencer à travailler, même un peu ?

Qu'est-ce que je pourrais mettre en place pour m'en approcher ?

Est-ce que je peux tester seule ? Me former ? Demander de l'aide ?

M'exercer dans un cadre bienveillant ?

Besoin de t'affirmer un peu plus ?

Tu peux commencer par dire non une fois, doucement, mais clairement.

Envie d'oser prendre plus la parole ?

Tu peux t'entraîner dans un petit cercle, écrire, ou même enregistrer ta voix.

Tu veux être plus à l'aise en public ?

Il existe des formations, des groupes, des vidéos pour ça.

Un projet te trotte en tête ?

Commence par t'informer, écrire une première idée, en parler à quelqu'un.

Même juste un peu.

L'idée, ce n'est pas de tout faire tout de suite.

Juste de voir qu'en essayant, en sortant un peu de ta zone de repli,

tu verras qu'elle n'est pas si loin, ta confiance.

Exercice 2 – Demander un miroir bienveillant

Parfois, on ne voit même plus nos qualités.

Alors si tu te sens prêt, pose une ou deux de ces questions à quelqu'un de confiance (un ami, un proche, ton compagnon, ta sœur...) :

Pour toi, quelles sont mes qualités principales ?

Qu'est-ce qui me représente, selon toi ?

Qu'est-ce que je fais naturellement bien ?

Dans quoi tu trouves que je suis doué, même si je ne m'en rends pas compte ?

Tu verras, c'est souvent bien plus doux (et surprenant) que ce que tu t'attends à entendre.

Et ça remet un peu les compteurs à zéro quand ton cerveau te répète que t'es "nul" ou "inutile".

Exercice 3 – Et si c'était pas juste "un coup de bol" ?

Quand on manque de confiance en soi, on a vite fait de penser qu'on ne mérite pas ce qui nous arrive.

On se dit qu'on a eu de la chance. Qu'on nous a choisi par erreur.

Qu'un jour, quelqu'un va "découvrir" qu'on n'est pas à la hauteur.

C'est ce qu'on appelle le syndrome de l'imposteur.

Et pour le faire taire un peu, tu peux faire un exercice très simple, avec une situation bien concrète.

Exemple de situation :

*Tu viens d'être retenu pour un poste, une mission, ou un projet.
Et au lieu de te réjouir, tu te dis : "Je suis pas légitime..."*

 Prends un papier et réponds à ces 4 petites questions :

1. Qu'est-ce que je me dis là, tout de suite ?

"J'ai eu ce poste par chance, ils ont dû se tromper."

2. Si un ami était à ma place, et qu'elle pensait ça, qu'est-ce que je lui dirais ?

"Mais non, on ne choisit pas quelqu'un par hasard."

"Si on t'a pris, c'est que tu corresponds au poste."

3. Qu'est-ce que j'ai déjà fait ou vécu qui prouve que je ne suis pas là pour rien ?

"J'ai préparé l'entretien sérieusement. J'ai déjà bossé sur des missions similaires."

"Et j'ai été choisi parmi plusieurs candidats."

4. Et au final, si je regarde ça avec un peu plus de recul, qu'est-ce que je pourrais me dire ?

*"C'est pas juste un coup de bol. J'ai ma place. Je ne suis peut-être pas parfait,
mais je suis capable."*

Tu peux refaire ce petit exercice dans plein de situations différentes.

Chaque fois que tu sens ce petit doute revenir, ce truc qui te dit "Tu n'es pas assez..."

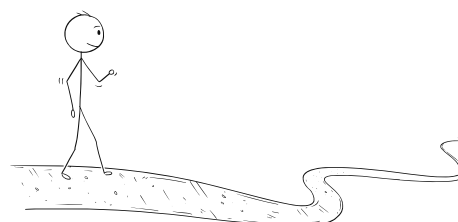
 Tu poses les questions. Tu te réponds.

Et tu réalignes un peu le regard que tu poses sur toi.

Ça remet un peu de vrai là où ton cerveau t'envoie du flou et du jugement.

Mon vécu

Franchement, la confiance en moi, ça n'a jamais été fluide.
Je ne me sentais pas nulle, mais j'ai toujours douté de mes capacités.
À chaque fois qu'il y avait un changement, un nouveau boulot, une formation...
je me demandais si j'étais vraiment capable. Si j'allais y arriver.
Je me souviens encore de cette formation de conductrice de ligne, dans l'agroalimentaire.
Je pensais pas forcément que j'allais me planter,
mais je me disais que ça allait être trop compliqué.
Je passais mon temps à tout revérifier, à demander :
"C'est bien comme ça ? J'ai bien compris ?"
Toujours à douter, toujours à vouloir être sûre. Et puis finalement... ça s'est bien passé.
Un jour, on m'a dit : "Mais toi, on dirait que rien ne t'atteint, t'as toujours l'air zen."
Alors qu'en vrai, à l'intérieur, c'était le bazar.
Et puis le burn-out m'a quand même mis à genoux.
Tout ce qui restait de confiance, il l'a emporté avec lui.
C'est avec la formation en marketing digital que j'ai commencé à remonter.
Au début, j'étais motivée. Je m'étais dit : "OK, je me lance."
Mais très vite, le doute est revenu.
Le premier appel que j'ai eu avec le mentor, j'ai raccroché en me disant :
"Non mais laisse tomber... j'ai rien compris. Je vais jamais y arriver."
Et puis... j'y suis allée quand même. Petit à petit, j'ai tenu. J'ai appris. J'ai avancé.
Et surtout, j'ai trouvé un projet qui me ressemblait.
C'est pas le marketing en soi qui m'a portée. C'est le fait que ça m'ait permis
de mettre le doigt sur ce que j'avais vraiment envie de créer.
J'ai été diplômée, alors que je partais de zéro. Et à force de réussir, de recevoir des retours
positifs, je me suis dit : "Ben si, je suis capable." Et là, la confiance a commencé à revenir.
Après, il y a eu les vidéos. Et là aussi, gros retour de la légitimité qui pique :
"Mais tu te prends pour qui ? T'es pas coach. T'as aucun diplôme en bien-être.
Tu crois que tu vas aider qui, toi ?" Mais j'y suis allée quand même.
J'ai suivi une petite formation, j'ai appris comment publier,
comment être plus claire, plus impactante...
Et j'ai posté. Malgré la peur. Malgré les doutes.
Malgré l'impression d'être une imposture sur pattes.
Et tu sais quoi ?
C'est en faisant que la confiance est revenue.
Pas d'un coup. Pas en mode "transformation totale".
Mais petit à petit, avec chaque action, chaque essai,
chaque moment où j'ai cru en moi au lieu de tout saboter.
Et aujourd'hui, j'y crois un peu plus.
Pas parce que je suis devenue quelqu'un d'autre,
mais parce que j'ai osé avancer en étant moi.



Un petit mot...

La confiance, ça revient pas tout seul.

Ça revient en faisant. En testant. En osant, même si t'as la trouille.

Si tu attends de te sentir prêt pour te lancer, tu risques d'attendre longtemps...

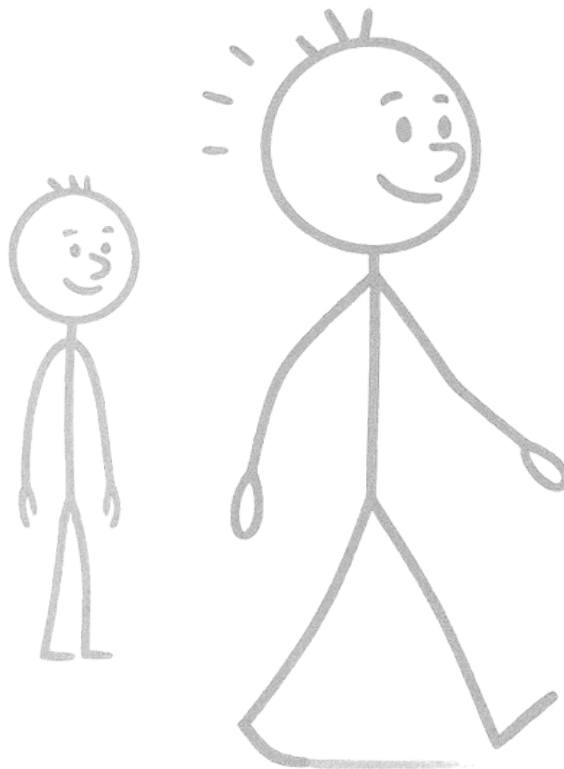
C'est en avançant que tu retrouves ton élan.

Et si ça fait peur ? Ben fais-le quand même. Doucement, à ta façon.

Parce que tu sais quoi ?

T'as pas besoin que tout le monde valide tes choix.

Mais si toi, tu crois que tu peux le faire... vas-y.





PASSE DE TES ENVIES À TA WISHLIST

L'intention de cette clé

Est-ce que tu sais ce que tu veux, vraiment ?

Là, maintenant.

De quoi tu as envie ?

Dans cette clé, on va venir les réveiller, ces envies-là.

Celles qu'on met de côté, qu'on étouffe un peu parce que « c'est pas le moment » ou « c'est pas si important ».

Et pourtant... ce sont souvent elles qui montrent ce qui compte pour toi.

Ce qui te ferait du bien, aujourd'hui.

Le savais-tu ?

Se reconnecter à tes envies, même les plus simples, c'est finalement te reconnecter à la joie de vivre.

Cela permet de restaurer l'équilibre entre ce que tu fais par devoir et ce que tu fais par pur plaisir, entre ce qui t'épuise et ce qui te ressource.

Les sciences humaines et les neurosciences convergent pour dire que ces envies sont loin d'être frivoles : **elles sont un carburant indispensable pour ta motivation, ta créativité, ta santé et ton bonheur au quotidien.**

Particulièrement après ou pendant un burn-out, retrouver tes désirs personnels peut être un puissant levier de reconstruction.

En redécouvrant ce qui te fait vibrer, tu retrouves peu à peu de l'énergie, de la confiance en toi, et du sens dans ta vie.

Alors n'hésite pas à écouter ces élans et à accorder de la valeur à tes petits comme à tes grands plaisirs. Ils sont l'étincelle qui t'aide à te sentir vivant et pleinement toi-même, dans toutes les sphères de ta vie.

Et maintenant, on s'y met

Avant de passer au cœur de cette clé, je te propose quelques idées simples pour enclencher le mouvement. Pour remettre en route ce qui s'est peut-être endormi. Rien d'obligatoire, mais si t'es un peu bloqué, ça peut t'aider à redémarrer.

Revenir au corps et aux sensations simples.

Parfois, pour retrouver ses envies, il suffit de redescendre un peu dans le corps. Te reconnecter à ce que tu ressens, là, maintenant... sans réfléchir, sans forcer.

Essaie par exemple de :

*Prendre une douche en prêtant attention à la sensation de l'eau,
à l'odeur du savon, à la chaleur.*

Marcher lentement, même chez toi, en sentant bien tes appuis au sol.

*T'asseoir dehors ou près d'une fenêtre, fermer les yeux,
écouter les bruits, sentir l'air sur ta peau.*

Manger quelque chose en prenant le temps de vraiment le goûter.

Ce genre d'instant, ça paraît simple... mais ça recrée du lien Avec toi. Avec ce qui te fait du bien. Et parfois, ça réveille une envie toute discrète qui attendait juste un peu d'espace.

Tiens un mini journal des petits plaisirs

Pendant quelques jours, note tout ce qui te fait du bien.

Un geste, une musique, une lumière, une odeur, un moment calme, une phrase que t'as entendue... Peu importe.

Et tu te demandes :

*Qu'est-ce que ça a réveillé chez moi ?
Une sensation ? Une émotion ? Une envie ?*

À la fin, regarde ce que ça t'apprend.
Peut-être qu'un fil rouge apparaîtra, un truc qui revient souvent,
ou une envie plus claire qui se dessine.

Crée ton déclencheur visuel

Tu ne sais pas trop ce que tu veux ?
Tu ne mets pas encore de mots sur ce qui t'attire ?
Alors oublie les mots et passe par les images.

Tu prends des magazines, des pubs, des catalogues, des vieilles cartes postales... ou même des images imprimées.

Et tu découpes tout ce qui te parle. Sans réfléchir.

Une couleur, un paysage, un objet, une phrase, une ambiance...

Tu ne cherches pas à comprendre pourquoi. Tu prends ce qui t'attire.

Ensuite, tu colles tout ça sur une feuille, une page, un carton, ce que tu veux.

Tu fais ton mur à toi. Il n'a pas besoin d'être joli ni cohérent.

C'est pas un projet déco, juste un support.

Et une fois que c'est fait, tu le regardes.

Tranquillement. Tu laisses venir.

*Qu'est-ce que ça évoque pour toi ?
Une envie ? Un besoin ? Un élan ? Un souvenir ?*

C'est pas un test. Il n'y a pas de bonne réponse.

Mais parfois, ça met le doigt pile sur un truc que t'arrivais pas à formuler.

Teste une petite envie, là, tout de suite

Tu veux te remettre en route ? Commence par une petite envie.
Un truc faisable maintenant. Pas demain. Pas dans un mois.

Par exemple :

*Marcher pieds nus dans l'herbe (même s'il fait pas beau),
Danser ou chanter dans ton salon avec ton balai,
Faire une sieste en pleine journée, sans culpabiliser,
Aller voir la mer, ou juste un endroit qui t'apaise,
Cuisiner un plat que t'aimes rien que pour toi,
Regarder une série en plein après-midi,
Ne rien faire pendant dix minutes, sans objectif,
Prendre un bain, même à 14h un mardi.*

Tu choisis un truc. Tu le fais. Et tu regardes ce que ça déclenche.

Maintenant, on passe à du concret

Jusqu'ici, tu t'es remis en mouvement, tu t'es reconnecté à ce qui te fait du bien.

Là, on va aller un cran plus loin.

Le but, c'est simple : poser sur papier tes envies concrètes.

Tu vas explorer cinq sphères de ta vie :

Physique,
Émotionnelle,
Mentale,
Relationnelle,
Spirituelle.

Pour chacune, note au moins trois envies.

Pas juste des petits plaisirs rapides, mais des choses qui comptent pour toi.

Des choses que tu aimerais vivre, tester, créer, ou remettre au cœur de ta vie.

Ensuite, choisis une envie dans chaque sphère : tu auras donc 5 envies principales.

Et là, pas de pression : tu les mets en route une après l'autre, à ton rythme.

Quand tu auras réalisé ces cinq premières envies, tu pourras revenir à ta liste et en choisir de nouvelles.

Les envies que tu poses ici, ce ne sont pas des rêves en l'air.

On n'est pas là pour faire joli, ni pour suivre une mode. Tu n'as rien à prouver.

C'est juste une manière de te reconnecter à ce qui te donne envie d'avancer. Pour toi, pas pour les autres.

Et surtout, rien n'est figé. Si une nouvelle envie arrive en chemin, tu la notes.

Tu la feras peut-être plus tard... ou tout de suite, si c'est le bon moment.

Si t'as besoin d'un coup de pouce pour formuler tes envies, pas de souci : tu trouveras juste après de quoi t'inspirer dans chaque sphère.

Sphère physique

Voici quelques pistes pour t'aider à repérer tes envies dans cette sphère :

*T'as envie de perdre du poids, de te remettre en forme,
ou de retrouver de l'énergie dans ton corps ?*

*Tu te verrais reprendre une activité que t'as laissée de côté ?
Ou tester un truc nouveau : la country, la danse, un cours de boxe...
n'importe quoi qui te tente depuis longtemps ?*

*T'aimerais changer quelque chose dans ton apparence ?
Une nouvelle coupe, un style plus toi, une façon de t'habiller qui te fait plaisir...*

*Tu ressens le besoin de bouger ailleurs ?
Déménager, revoir ton cadre de vie, te créer un lieu où tu te sens bien...*

*Tu voudrais repenser ton alimentation ? Manger plus vivant, plus simple,
ou tester un nouveau mode alimentaire qui colle mieux à ce que tu ressens aujourd'hui ?*

*T'as envie de voyager ? Partir un week-end entre copains/copines,
t'échapper en amoureux, ou commencer à organiser le voyage dont tu rêves depuis toujours ?*

*Tu te dis que ce serait peut-être le moment de t'offrir un soin ?
Par exemple un massage, un rendez-vous bien-être, ou un accompagnement pro que t'as
jamais osé essayer ?*

Sphère émotionnelle

Voici quelques pistes pour t'aider à repérer tes envies dans cette sphère :

Est-ce qu'il y a une peur que tu aimerais apprivoiser ?

Comme parler en public, conduire, dire ce que tu ressens, oser faire un choix...

Tu voudrais renforcer ta confiance en toi, ton estime, ou juste oser plus souvent ?

*Il y a une émotion qui revient en boucle, comme la colère, la tristesse ou la culpabilité,
et que tu voudrais apaiser ou libérer ?*

Tu sens que tu as besoin d'apprendre à accueillir tes émotions sans les bloquer ni exploser ?

*Tu aurais envie de ressentir plus souvent un état émotionnel précis,
comme la sérénité, la joie ou la légèreté ?*

*Tu veux tester une méthode ou une pratique pour libérer une émotion
trop longtemps refoulée ?*

*Créer un petit rituel pour déposer ce que tu ressens en fin de journée :
écriture, respiration, visualisation...*

*Et si tu passais enfin ce coup de fil que tu repousses toujours ?
À une personne que tu aimes, ou à quelqu'un avec qui tu veux remettre du lien.*

Sphère mentale

Voici quelques pistes pour repérer ce qui t'attire dans cette sphère :

*Tu aimerais apprendre quelque chose de nouveau, nourrir ta curiosité ?
Par exemple une langue étrangère, la cuisine, la prise de parole, un outil numérique,
ou mieux t'organiser...*

*Tu es plutôt du genre organisé, tu aimes que les choses soient claires ?
Et si tu t'en servais pour construire un projet perso ou planifier ce qui te tient à cœur ?*

Tu veux parfaire ta culture, alimenter une passion, lire davantage... ou même écrire ?

Tu rêves de créer quelque chose de personnel, d'unique, qui te ressemble ?

*Tu aimerais t'initier à un art ou une pratique créative ?
comme le dessin, la photo, la musique ou la poterie ?*

Sphère relationnelle

Voici quelques pistes à explorer, côté relations :

Tu voudrais élargir ton cercle, rencontrer de nouvelles personnes, créer de nouveaux liens ?

Tu aimerais rejoindre un club, une association, un groupe de rando ou un cercle de lecture ?

Tu aimerais prendre soin de tes relations actuelles, passer plus de temps avec ceux qui comptent vraiment, ou renouer un lien qui s'est un peu distendu ?

Il y a peut-être quelqu'un à qui tu voudrais enfin pardonner, pour toi, pas pour lui.

Tu ressens l'envie d'aimer, de vibrer, de partager des moments intimes et vrais avec quelqu'un ?

Tu voudrais te sentir utile aux autres, apporter ton énergie dans un projet commun ou inspirer ton entourage ?

Tu aimerais adopter un animal de compagnie ?

Sphère spirituelle

Ici, on parle de ce qui te relie à toi-même, aux autres.

Pas besoin de croire en quoi que ce soit : juste sentir ce qui te fait du bien, ce qui t'ancre, ce qui donne un peu plus de sens à ta vie.

Voici quelques pistes à explorer :

Tu aimerais ralentir un peu, retrouver du calme, t'apaiser, juste profiter de la vie sans courir.

Tu voudrais t'émerveiller plus souvent, même pour les petites choses ?

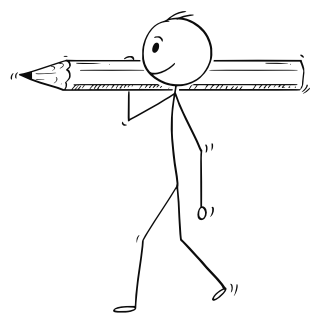
*Il y a une qualité que tu voudrais développer ou incarner davantage :
la patience, la bienveillance, le courage ?*

*Tu aimerais méditer, ou simplement prendre un moment chaque jour pour respirer,
t'ancre, te recentrer ?*

Tu rêves d'une retraite, d'un voyage de ressourcement, ou d'un atelier qui reconnecte vraiment.

*Tu ressens l'élan de t'investir dans une cause, d'aider,
ou peut-être même de partir en voyage solidaire.*

Pose ici tes envies concrètes



Mon vécu

J'avais déjà fait des petits exercices comme ceux que je te propose ici, mais sans jamais poser une vraie wish list, bien claire, bien posée.

Il y a quelques mois, j'avais quand même pris le temps de coller des images dans un carnet, un peu à la façon d'un tableau de vision.

Ce n'était pas une liste d'envies, c'était plus global : un truc un peu flou sur ma vie, mes projets... ce que j'aimerais construire.

Mais ce n'était pas concret, pas organisé.

Ce que j'avais déjà commencé à faire, c'était écouter mes petites envies du moment.

Des trucs simples.

Envie d'un bain en plein après-midi ? Je le prends.

Une sieste alors que j'ai plein de choses à faire ? Pareil.

J'ai envie de manger chinois ou de me faire un petit plaisir sucré, même si je fais attention à mon poids : je me fais plaisir.

Pas tous les jours évidemment, mais quand ça me fait du bien, je le fais.

Et ça, c'est déjà une façon de me reconnecter à moi.

C'était plus dans ma tête : j'avais une envie, je la suivais.

J'ai eu envie de créer du contenu en vidéo pour Zen et Pop's ?

J'ai cherché une formation, je me suis lancée.

J'ai eu envie d'aller plus loin, de mieux accompagner, de proposer des choses plus concrètes ?

J'ai commencé une formation sur l'Ikigai.

C'est ma façon de faire : une envie, une direction, j'y vais.

Comme je te propose ici de poser les choses noir sur blanc, je me suis dit que je ne pouvais pas te le demander si je ne le faisais pas moi-même.

Donc voilà : ça y est, j'ai fait ma vraie wish list écrite.



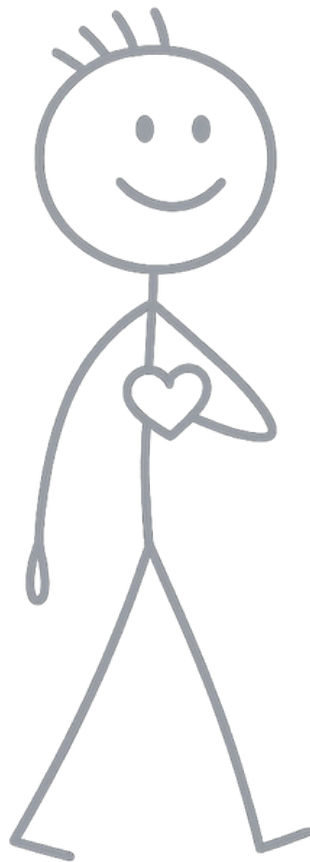
Ma wish list, posée pour de bon.

SPHERES				
Physique	Emotionnelle	Mentale	Relationnelle	Spirituelle
<ul style="list-style-type: none"> → faire du sport au moins 1 fois/sem. → Nager en faisant attention aux quantités → Déménager au Mexique → Aller à Disney avec mon fils → N'offrir une journée massages. → essayer la canyoning. 	<ul style="list-style-type: none"> → Apprivoiser ma peur des araignées → Ne plus attendre l'approbation des autres → Ne plus me justifier → Vivre au Mexique 	<ul style="list-style-type: none"> → Ne former à l'IKIGAI → retrouver le plaisir de lire → parler espagnol avec plus de fluidité 	<ul style="list-style-type: none"> → oser poser plus de limites dans mes relations. → oser dire ce que je pense vraiment même si ça blesse ou ça fâche. → aider les gens à se sentir mieux avec Zen et Pop's 	<ul style="list-style-type: none"> → Etre plus patiente → partir me ressourcer seule un week-end. → Ecrire pour vider ma tête et me recentrer.

Un petit mot

Tes envies, ce ne sont pas des caprices.
Ni un truc à mettre de côté "le jour où t'auras le temps".
C'est ce qui te fait vibrer, ce qui t'appelle.
Ce qui peut redonner du sens, ou juste te faire du bien là, maintenant.

Alors écoute-les. Prends-les au sérieux. Même les plus petites.



TE RECONNECTER À TES RÊVES

Tu viens de faire le tour des clés.
Certaines t'ont peut-être parlé direct.
D'autres t'ont secoué, certaines t'ont laissé perplexe.
Peu importe.
L'idée, c'était pas de tout régler d'un coup.
C'était de te remettre en mouvement.
À ta manière.

Et maintenant qu'on a posé tout ça, je te propose un dernier pas.
Pas pour clôturer. Pour ouvrir.
Un pas vers la suite.
Avec une vraie question, cette fois.

C'est quoi, la vie que tu veux vraiment ?

Pas celle que tu crois devoir avoir.
Pas celle que les autres attendent de toi.
La tienne. Pour de vrai.
Celle que tu choisirais si tu ne passais pas ton temps à te dire que ce n'est pas le bon moment. Pas raisonnable. Pas faisable.
Parce qu'en fait, c'est souvent ce qu'on fait.
On évite d'y penser sérieusement.
On se contente de gérer le quotidien.
On avance sans trop savoir où on va, ni pourquoi.

Mais là, on va parler de vrais projets.
Des envies qui peuvent prendre forme, pas des délires irréalistes.
Parce que soyons honnêtes : rockstar à 45 ans, ou devenir riche en restant assis sur ton canapé... c'est pas un rêve, c'est un fantasme.

Là, on va parler d'un truc que tu pourrais vraiment construire.

Un cap qui te ressemble.
Même si ce n'est pas encore très net.
Même si tu sais pas encore comment.
Et pour ça... on va écrire.

L'exercice d'écriture

1. D'abord : si tu ne te posais aucune limite, tu ferais quoi ?

Et là, oublie les questions parasites du genre :

*Est-ce que j'ai le temps ?
Est-ce que j'ai les compétences ?
Est-ce que c'est raisonnable ?*

Tu mets tout ça de côté.
Et tu réponds à une seule question :

C'est quoi, la vie que je veux vraiment ?

Tu veux changer de métier ? Très bien, lequel ?

T'as toujours rêvé d'être naturopathe ? Prof de yoga ? Libraire ? Menuisier ?

Tu veux lancer un projet ? Lequel ? Dans quel domaine ?

Seul ou avec d'autres ? En ligne ? En local ?

Tu veux déménager ? Où ? En ville ? À la campagne ? À l'étranger ?

Tu veux ralentir, travailler moins, avoir plus de temps pour tes enfants... et pour toi ?

Tu veux une vie plus simple ? Différente ? C'est quoi, concrètement ?

Tu notes tout. Même les idées qui te paraissent floues, ou trop grandes.
Ce n'est pas le moment de trier. Tu poses ce que toi, tu veux faire.

2. Ensuite : tu écris ta journée idéale, dans cette vie-là...

Tu as réalisé ce que tu veux faire.

Maintenant, imagine ta journée idéale dans cette vie-là.

Tu l'écris au présent, avec des détails concrets.

Tu vis où ? Tu te lèves à quelle heure ?

Tu fais quoi le matin ? Tu travailles sur quoi ? Tu vois qui ?

Tu manges quoi ? Tu fais une pause quand ?

Tu t'accordes quoi comme moment pour toi ?

Tu termines la journée où ? Quelles odeurs t'entourent ?

Comment tu te sens, le soir ?

Même les choses toutes simples : boire ton café, faire une sieste, bricoler, marcher, écrire, répondre à tes mails, cuisiner, jardiner, accueillir des gens...

Et surtout, prends du plaisir à imaginer cette nouvelle vie.

3. Prends le temps

Écris une première version aujourd'hui.

Laisse passer un jour ou deux.

Et tu recommences. Deuxième version. Puis une troisième.

Tu répètes l'exercice sur plusieurs jours pour affiner ce que tu veux vraiment.

Parce qu'en le réécrivant, tu vas clarifier tes idées, préciser ce qui compte, et parfois même faire émerger des choses que t'avais pas vues au début.

Quand tu sens que c'est bon, que ça te parle vraiment, tu recopies tout au propre. Dans ton carnet, ou dans l'espace prévu plus loin.

Et tu le relis régulièrement, pour t'en imprégner.

Pour mieux comprendre

Cet exercice s'inspire de recherches majeures en psychologie positive, notamment celles de Laura King et Sonja Lyubomirsky.

Elles ont montré que le fait d'écrire ce qu'on veut vivre de manière précise, personnelle, incarnée, a un véritable impact sur notre motivation, notre bien-être et notre capacité à passer à l'action.

Quand tu écris ce que tu veux vraiment, ton rythme, ton métier, ta vie quotidienne, tu ne fais pas juste une liste.

Tu actives certaines zones du cerveau liées à ce qu'on appelle la conscience autoévaluative, un concept défini par le chercheur Endel Tulving : cette capacité à te projeter dans ton propre futur, à t'y voir de manière crédible et cohérente.

Plus tes formulations sont concrètes, mieux le cerveau les enregistre comme des situations possibles, voire probables.

C'est ce qu'ont étudié plusieurs chercheurs : plus on décrit une situation en lien direct avec soi (ce qu'on veut, ce qu'on ressent, ce qu'on imagine), plus cette information est intégrée efficacement. On appelle ça l'effet de référence à soi.

C'est un mécanisme bien documenté : le cerveau retient mieux ce qui nous concerne vraiment.

En relisant ce que tu as écrit, tu précises certains détails et tu rends tout ça plus tangible. Le cerveau commence à créer des ponts entre ce que tu vis aujourd'hui et ce que tu veux construire.

Il ajuste ton attention. Il t'aide à repérer les opportunités, à trier ce qui t'éloigne de ton projet, à renforcer ce qui te rapproche.

C'est comme si tu lui donnais une direction claire.

Et une fois qu'il l'a, il fait son travail : il avance.

Par petites touches... souvent sans même que tu t'en aperçoives.

Ma journée idéale

Quand j'ai fait cet exercice pour la première fois, c'était juste après avoir terminé ma formation en marketing digital.

On savait déjà qu'on voulait partir vivre au Mexique, ça, c'était clair depuis longtemps.

Mais on cherchait comment faire pour y vivre concrètement.

Comment gagner notre vie là-bas, en étant libres, mobiles, à notre rythme.

Moi, Je créais Zen et Pop's, un site de dropshipping autour d'articles de bien-être.

Stéphane, lui, prévoyait de lancer le sien dans ses centres d'intérêt, ses domaines à lui.

Et à côté, on avait aussi un projet commun : organiser des voyages, créer des itinéraires, mettre en relation et monter des partenariats.

Et j'avais écrit cette journée idéale en imaginant notre vie là-bas, tous les deux, chacun sur son ordi, avec du temps, du soleil, un projet qui roule.

Et puis... les choses ont évolué.

Le dropshipping, on a laissé tomber.

Zen et Pop's, lui, a pris une toute autre tournure.

Et aujourd'hui, notre vrai projet, c'est de créer un lieu.

D'accueillir les gens. De partager un autre rythme de vie.

Alors relire cette journée, un an après, ça m'a donné envie de la réécrire.

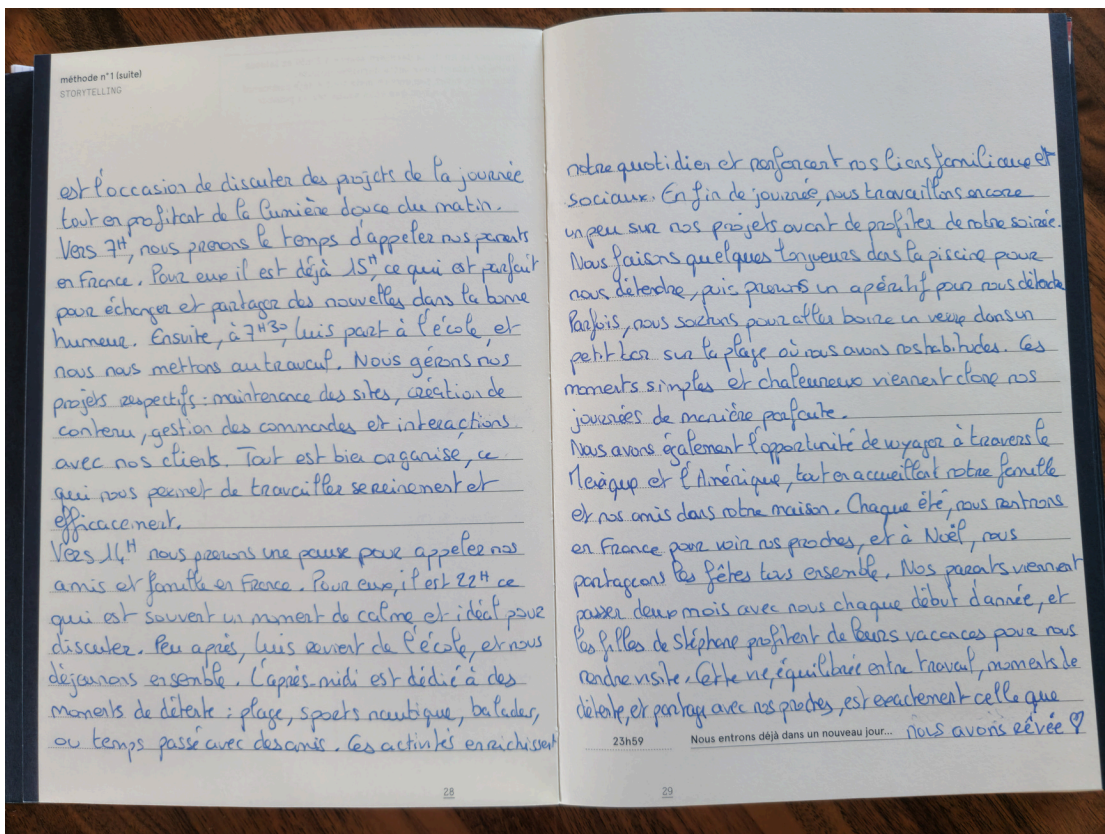
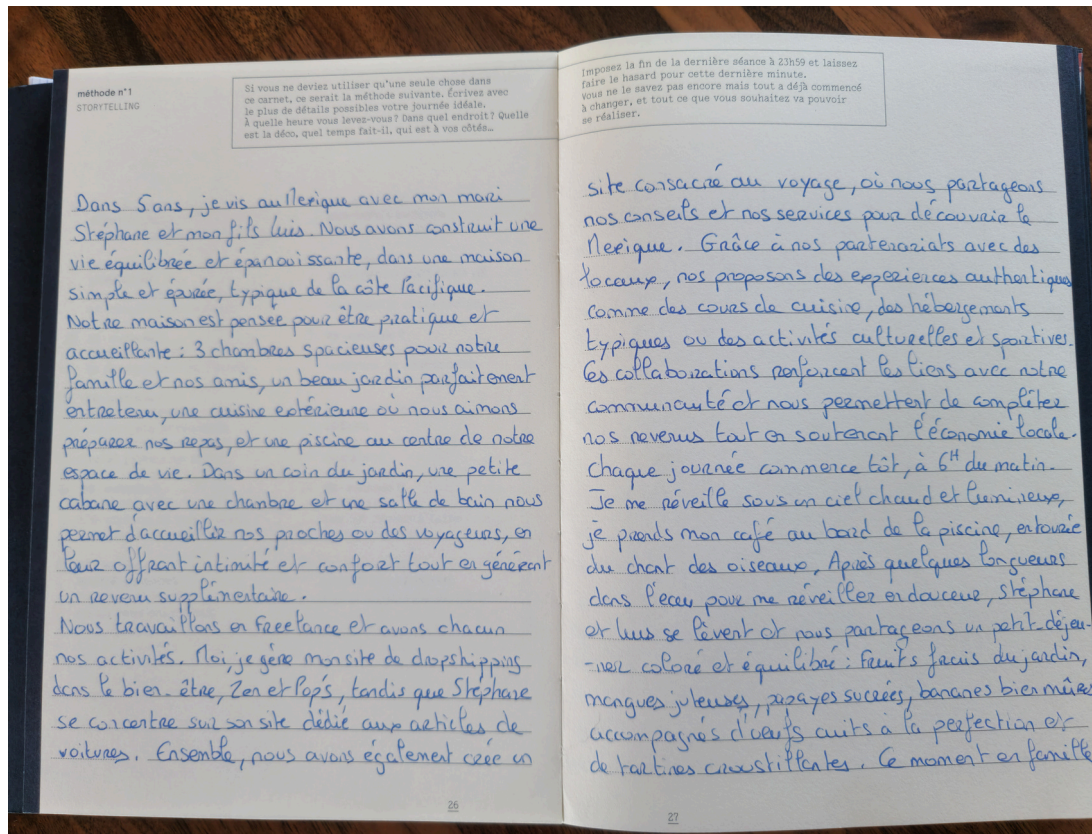
Pas pour tout changer.

Mais pour ajuster.

Me recentrer.

Et poser la suite.

Voilà la version d'il y a un an



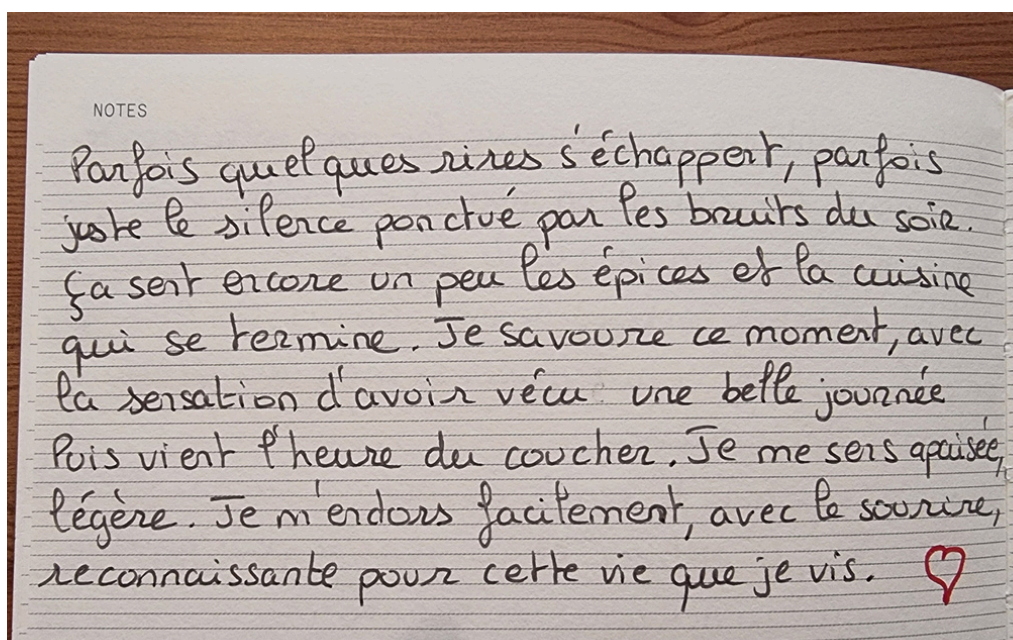
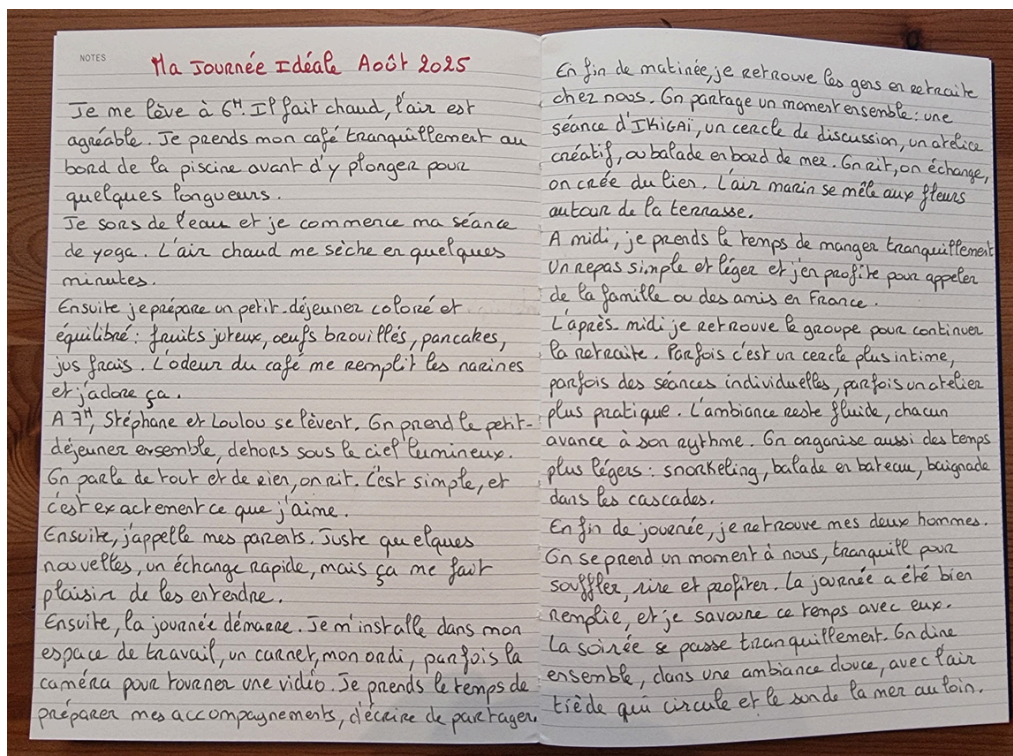
Ma journée idéale (aujourd'hui)

Je viens tout juste de la réécrire.

À la main, comme la première fois.

Ce n'est pas parfait, mais je l'ai faite pour moi, sans filtre.

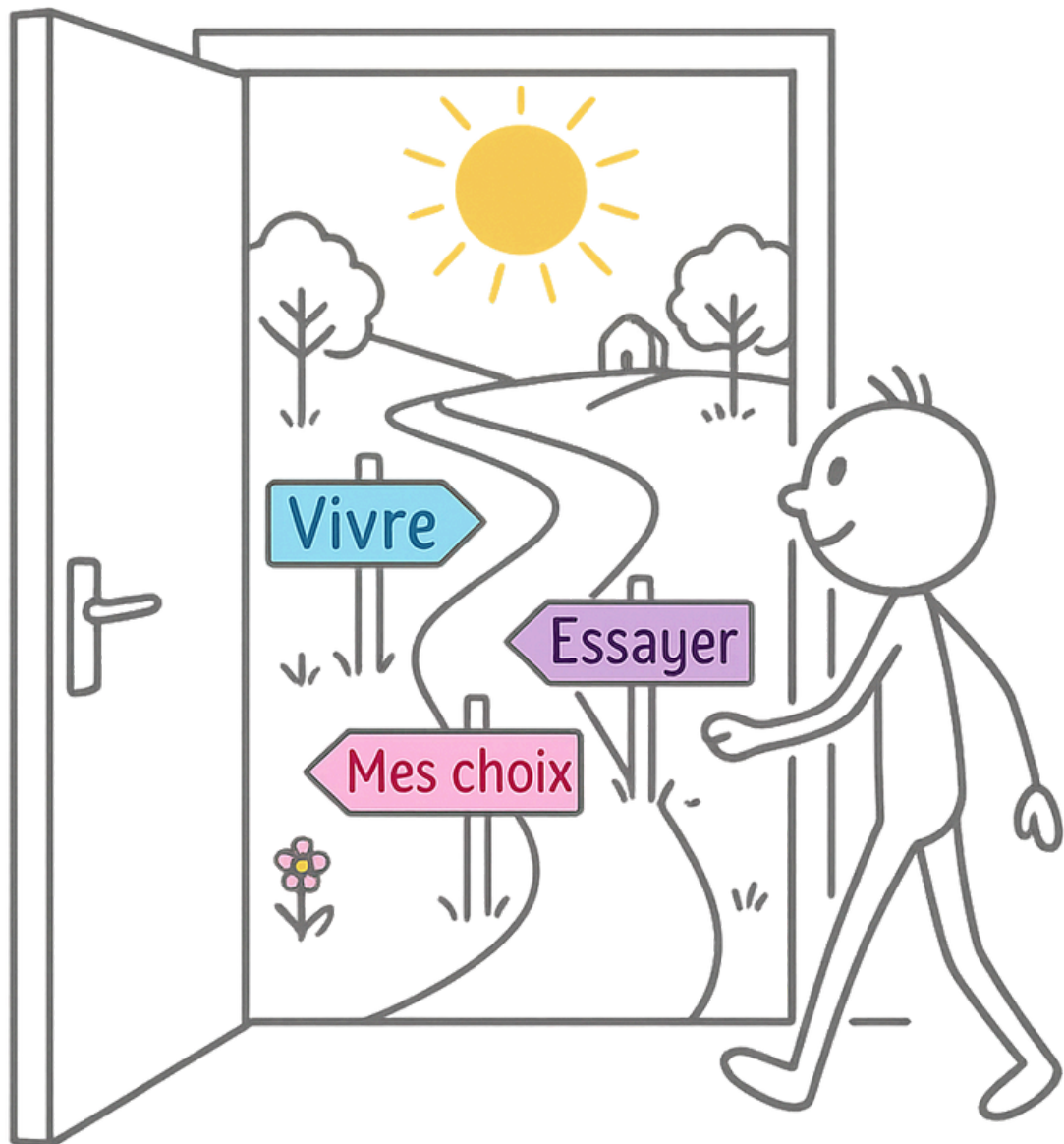
Et je la partage ici, pour te montrer qu'une journée idéale, elle peut évoluer avec le temps.



Ici, ce n'était pas une clé, mais une porte.

Une ouverture vers ta vraie vie.

À toi maintenant de tracer ton chemin.



Ta journée idéale



Ici commence la suite,

Ta journée idéale suite...



Un pas vers ta vie rêvée

UN MOT DE FIN, MAIS PAS UNE FIN

T'es arrivé au bout du guide.

Mais franchement, c'est pas une fin.

Tout ce que t'as lu, testé, noté, c'est pas à ranger dans un tiroir.

Ces clés-là, tu peux y revenir autant de fois que t'en as besoin.

Y'en a que tu vas apprivoiser doucement.

D'autres que tu vas zapper pour l'instant.

Et c'est OK.

Parce que c'est pas quelque chose à faire en 3 semaines.

C'est pas un défi. C'est une base.

Un socle pour toi. Pour maintenant, et pour la suite.

Laisse infuser. Reviens-y si t'en as besoin.

Et avance. À ta manière.



UN PETIT BONUS POUR LA SUITE

Tu viens peut-être de poser ta journée idéale.

Tu sens que t'as un cap. Une direction.

Mais maintenant, tu te demandes peut-être :

“OK... et je fais quoi avec ça ?”

Je prépare un prochain guide pour t'aider à passer à l'action.

Pas à tout changer d'un coup. Mais à commencer.

À mettre en place ton projet. Pas à pas. À ta manière.

Si ça te parle, reste dans le coin. Je t'en reparle bientôt.

Enfin... sauf si je me suis barrée ouvrir un lieu au Mexique d'ici là.





**Tu as testé, mais tu sens que tout
n'est pas encore clair ?**

Tu peux toujours me joindre ici :

zen-et-pops.com/contact

**Tu as envie de partager ton ressenti sur ce guide, ou
juste de me laisser un petit mot ?**

C'est par ici :

zen-et-pops.com/vos-mots-pour-moi

SOURCES & INSPIRATIONS

À propos des sources utilisées

Tout ce que j'ai partagé ici, c'est d'abord ce que j'ai vécu.

Ce que j'ai ressenti, ce que j'ai testé, ce qui m'a aidée à tenir, et à avancer.

Mais je voulais que ce guide repose aussi sur du concret, du solide.

Alors pour chaque clé, je suis allée chercher des sources fiables : articles de fond, études sérieuses, professionnels reconnus dans leur domaine.

Certaines sont issues de publications françaises, d'autres en anglais, mais toujours accessibles en ligne, et faciles à traduire si besoin (tu peux copier-coller les liens dans Google Translate ou Reverso).

Tu n'es pas obligé d'aller voir ces liens.

Mais si tu veux comprendre d'où viennent certaines idées, ou creuser un sujet qui te parle, tout est là.

L'idée, ce n'est pas de faire un cours.

C'est de te proposer un guide ancré dans le réel. Qui parle vrai. Et qui peut vraiment t'aider.

Clé 1 - Accepte

- Mayo Clinic – Beating burnout with self-acceptance

L'acceptation comme première étape essentielle de la reconstruction.

👉 <https://mcpres.mayoclinic.org/women-health/beating-burnout-with-self-acceptance>

- Medadom – Charge mentale : comment savoir si on en souffre ?

Une ressource claire et francophone sur l'épuisement global. Elle insiste sur le fait que le premier pas pour aller mieux, c'est d'accepter qu'on est dépassé, sans culpabiliser.

👉 <https://info.medadom.com/sante-decomplexee/charge-mentale>

Clé 2 - Crée ton coin à toi

- Perla Serfaty-Garzon – Expérience et pratiques de la maison

Approche sociologique : l'espace à soi comme refuge intime et point d'ancrage émotionnel.

☞ <https://perlaserfaty.net/wp-content/uploads/2017/01/Expe%CC%81rience-et-pratiques-de-la-maison-un-texte-de-Perla-Ser.pdf>

- Perla Serfaty-Garzon – Psychologie de la maison : une archéologie de l'intimité

Décrit comment l'espace privé permet de se recentrer, se recharger, et se reconnecter à soi.



https://www.researchgate.net/publication/242284352_Le_Chezsoi_Habitat_et_intimite

- ARPEnv – Association de psychologie environnementale

Approche en psychologie de l'habitat : l'espace personnel joue un rôle essentiel dans la régulation émotionnelle et la réduction du stress.

☞ <https://www.arpenv.org/la-discipline/le-psychologue-environnementaliste>

- Le Monde – Pourquoi se créer un coin à soi fait du bien

Article illustratif mêlant sociologie et témoignages sur le besoin d'avoir un espace personnel chez soi.

☞ <https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2024/09/01/a-domicile-chacun-invente-son-coin-a-lui>

Clé 3 - Ralentis et lâche prise

- Christophe André – Et n'oublie pas d'être heureux

Psychiatre reconnu, il rappelle l'importance de ralentir le rythme, de sortir de l'agitation pour retrouver un rapport plus doux et plus sain au quotidien.

☞ <https://www.editions-iconoclaste.fr/livre/et-noublie-pas-detre-heureux>

- Christophe André – Méditer jour après jour

Une référence pour comprendre comment calmer le mental, s'ancrer dans le présent et favoriser la détente nerveuse.

☞ <https://www.editions-iconoclaste.fr/livre/mediter-jour-apres-jour>

- Jon Kabat-Zinn – Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Médecin et chercheur, il a créé un programme validé scientifiquement pour réduire le stress en activant le système parasympathique, grâce à la pleine conscience.

☞ <https://www.mbsr-france.fr/programme-mbsr>

Clé - 4 Simplifie ta vie : stop au multitâche

- INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) – “Les risques liés à la surcharge mentale”

👉 <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Clé - 5 Bouge autrement

- Santé publique France – Activité physique et santé mentale

Cette ressource officielle explique que l'activité physique, même modérée, contribue à réduire le stress, à améliorer le sommeil, et à favoriser le bien-être psychologique.

👉 <https://www.sports.gouv.fr/guide-sante-mentale-et-activite-physique-9811>

Clé 6 - Dégage pour mieux respirer

- Saxbe & Repetti (UCLA, 2008) – Étude sur l'encombrement et le stress

Cette étude menée par deux psychologues de UCLA montre que les femmes vivant dans un environnement encombré présentent un taux de cortisol plus élevé et un moral plus bas que celles vivant dans un foyer organisé.

👉 <https://unfutursimple.ca/encombrement-et-stress>

- Utah State University – The Mental Health Benefits of Decluttering

Cette synthèse d'études montre que le désencombrement améliore la concentration, l'humeur, le sommeil, et renforce la motivation et la confiance en soi.

👉 <https://extension.usu.edu/mentalhealth/articles/the-mental-benefits-of-decluttering>

- Psychology Today – The Many Mental Benefits of Decluttering

L'article décrit comment le tri et l'organisation aident à alléger la charge mentale, renforcer l'estime de soi, retrouver de la clarté, et améliorer l'équilibre émotionnel.

👉 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-resilient-brain/202302/the-many-mental-benefits-of-decluttering>

Clé 7 - Repère ce qui te vide

- Psychologue.net – 5 types de vampires émotionnels et comment s'en protéger

Cet article explore les personnes et situations qui nous drainent émotionnellement, avec des conseils pratiques pour les identifier et s'en protéger.

☞ <https://www.psychologue.net/articles/5-types-de-vampires-emotionnels-et-comment-sen-proteger>

- American Psychological Association (APA) – Toxic Relationships and Their Impact on Mental Health

Les relations toxiques et les situations énergivores peuvent augmenter le stress, l'anxiété et le burn-out, en affectant profondément le bien-être émotionnel.

☞ <https://www.apa.org/topics/stress>

- Harvard Health – Toxic Relationships and Mental Health

Les environnements ou situations stressants peuvent provoquer une surcharge émotionnelle, augmentant ainsi les risques de fatigue et de burn-out.

☞ <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/toxic-relationships-and-mental-health>

Clé 8 - Dis non et pose tes limites

- Mayo Clinic – Why setting boundaries is healthy

Source médicale sérieuse, explique comment poser des limites protège ta santé mentale, réduit le stress et prévient l'épuisement.

☞ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/set-boundaries/faq-20419450>

- [Mon-Psychotherapeute.com](https://www.mon-psychotherapeute.com) – Comment apprendre à dire non ? L'art de définir ses limites et priorités

Un article clair et accessible, rédigé par des professionnels, qui explique pourquoi apprendre à dire non est vital pour préserver sa santé mentale et renforcer sa confiance en soi.

☞ <https://www.mon-psychotherapeute.com/comment-apprendre-a-dire-non-lart-de-definir-ses-limites-et-priorites>

Clé 9 - Active le pouvoir du positif

- AÉSIO Mag – Psychologie positive : la science du bonheur

Un article qui explique comment la psychologie positive étudie les émotions positives, le sens de la vie et la résilience, et en quoi elles contribuent au bien-être mental.

👉 <https://ensemble.aesio.fr/aesio-mag/psychologie-positive-la-science-du-bonheur>

- PNAS – Self-affirmation alters the brain's response to health messages...

Étude IRM : l'auto-affirmation active le cortex préfrontal ventromédian (région liée à la valeur et à la motivation), ce qui montre un effet cérébral mesurable des affirmations centrées sur ses valeurs.

👉 <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1500247112>

Clé 10 - Crois en toi

- Ameli.fr – Comprendre la santé mentale

L'Assurance Maladie rappelle que l'estime de soi fait partie des piliers essentiels de la santé mentale.

👉 https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/sante-mentale/comprendre-sante-mentale#text_14957

- Psychologue.net – Le syndrome de l'imposteur : 7 principales caractéristiques

Un article clair qui décrit les signes du syndrome de l'imposteur, comme le doute permanent de ses compétences ou la peur d'être "démasqué", et propose des pistes pour mieux le comprendre.

👉 <https://www.psychologue.net/articles/quest-ce-que-le-syndrome-de-limposteur>

Clé 11 - De tes envies à ta wishlist

- Psychosomatic Medicine – Les loisirs et le bien-être (Pressman et al., 2009)

Cette étude montre que pratiquer des activités de loisirs agréables contribue à améliorer le bien-être psychologique et réduit certains effets négatifs du stress sur la santé.

👉 <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>

- Santé Magazine – Pour être heureux, il faut aussi savoir profiter des petits plaisirs de la vie

Une étude psychologique montre que les petits plaisirs du quotidien sont essentiels au bien-être, tout autant que la poursuite d'objectifs à long terme.

👉 <https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-psycho-sexo/pour-etre-heureux-il-faut-aussi-savoir-profiter-des-petits-plaisirs-de-la-vie-657855>

Te reconnecter à tes rêves

- Laura A. King (2001) – “Écrire ses objectifs de vie”

Étude pionnière montrant que l'écriture de sa vie idéale (“Best Possible Self”) augmente le bien-être et réduit les consultations médicales.



https://www.researchgate.net/publication/247895325_The_Health_Benefits_of_Writing_about_Life_Goals

- Lyubomirsky & Sheldon (2005) – “Psychologie positive et projection dans le futur”

Recherche confirmant que les exercices d'écriture et de visualisation renforcent l'optimisme, la motivation et la mise en action.

 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760500372796>

- Greater Good Science Center (Berkeley) – “Exercice Best Possible Self”

Fiche pratique validée par la recherche, présentant l'exercice comme un outil concret pour activer l'optimisme et clarifier ses objectifs.

 https://ggia.berkeley.edu/practice/best_possible_self

