SOPHROLOGIE · GUIDES THÉMATIQUES

Guide thématique

Alléger la *charge mentale*

Quand tout tourne dans la tête en même temps : poser, trier, respirer, et retrouver de l'espace pour soi.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

GUIDE INTERACTIF · CHARGE MENTALE

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

◦ Quand tout tourne en même temps 3

Comment utiliser ce livre 3

Les trois piliers de la sophrologie 4

Ma charge aujourd'hui 4

1 Ce que la charge mentale fait au corps 6

Une attention en alerte permanente 6

Faire, et planifier de faire 6

Pourquoi la tête ne s'arrête pas quand le corps s'arrête 7

Ce que la sophrologie déplace 7

2 Poser : vider la tête dans le corps 9

Le vidage écrit, puis respiré 9

Les trois endroits où ça se loge 10

Revenir à ce que je fais 10

3 Trier : une chose à la fois 12

Les trois tas 12

Avant de commencer une tâche 13

Le sas entre deux activités 13

4 Respirer : les trois rendez-vous de la journée 16

Le matin : trois minutes avant les autres 16

Le midi : cinq minutes de cohérence 17

Le soir : fermer la journée 18

Ma première semaine 19

5 Retrouver de l'espace pour soi 20

Le lieu ressource 20

Un moment pour soi, sans culpabilité 21

Qu'est-ce qui ne m'appartient pas ? 22

◦ Ce que je garde 23

Mon bilan 23

Mes trois rendez-vous respiration 23

AVANT DE COMMENCER

Quand tout tourne *en même temps*

Un mot d'Angélique, et un premier état des lieux, avant la première page utile.

Vous connaissez ce moment. Vous êtes en train de faire une chose, et votre tête en fait six autres. Le rendez-vous à décaler, le formulaire à renvoyer, le frigo, la réunion de demain, le cadeau à trouver, le message resté sans réponse. Rien de dramatique, pris un par un. Mais tout ensemble, tout le temps, et sans bouton pour éteindre.

Au cabinet, j'entends souvent la même phrase, formulée de dix façons différentes : « Je ne suis jamais vraiment là. » À table, au travail, avec les enfants, sous la douche : une partie de vous planifie, vérifie, anticipe. Le corps s'assoit, la tête continue. Et puis un jour, ce sont les réveils à quatre heures du matin, la mâchoire serrée, l'agacement pour trois fois rien, le livre qu'on n'arrive plus à lire.

Ce guide n'est pas un manuel d'organisation. Je ne vais pas vous apprendre à faire plus, ni à « lâcher prise », expression que je trouve souvent culpabilisante : comme si votre tête pleine était une question de bonne volonté. Elle ne l'est pas. La charge mentale est une réponse logique de l'attention à une vie remplie. On ne la supprime pas par décision. On la dépose, morceau par morceau, dans quelque chose de plus solide que la pensée : le corps, la respiration, quelques rendez-vous fixes dans la journée.

C'est ce que je vous propose ici. Quatre mouvements, dans l'ordre : poser, trier, respirer, retrouver de l'espace. Des exercices courts, réalistes, que j'utilise moi-même et que je transmets en séance. Vous n'avez pas besoin de temps en plus. Vous avez besoin de quelques minutes mieux placées.

Comment utiliser ce livre

Ce guide est un PDF interactif. Tous les champs (lignes, cases à cocher, tableaux, échelles) se remplissent directement dans votre lecteur PDF : Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, ou l'application de votre tablette. Pensez à enregistrer le fichier après chaque session pour garder vos réponses. Le sommaire est cliquable, et chaque bloc « Audio de la bibliothèque » renvoie vers l'enregistrement correspondant si vous possédez la bibliothèque audio.

Vous pouvez aussi l'imprimer et l'annoter au stylo. Beaucoup de personnes que j'accompagne préfèrent le papier pour ce thème précis : écrire à la main ralentit, et ralentir est déjà une partie du travail.

Lisez les chapitres dans l'ordre la première fois. Ensuite, revenez à celui dont vous avez besoin. Le chapitre 4, avec ses trois rendez-vous de la journée, est celui que vous garderez le plus longtemps.

Les trois piliers de la sophrologie

La respiration. C'est la seule fonction du corps qui soit à la fois automatique et volontaire. Quand la tête s'emballe, la respiration se raccourcit et remonte dans le haut de la poitrine. En l'allongeant volontairement, on envoie au système nerveux un message que la pensée seule ne peut pas envoyer : « il n'y a pas d'urgence ». Tout ce guide repose là-dessus.

Le relâchement. La charge mentale se loge dans des muscles précis : les mâchoires, les épaules, les mains, le ventre. Ces tensions entretiennent l'état d'alerte en retour. La relaxation dynamique, par des contractions suivies de relâchements, apprend au corps à reconnaître la différence entre « tendu » et « détendu », puis à choisir.

La visualisation. L'esprit qui anticipe sans arrêt utilise déjà l'imagination, mais pour se préparer au pire. La sophrologie propose de l'utiliser dans l'autre sens : se voir traverser une journée avec un peu d'espace, se représenter un lieu de calme, se voir prendre un moment pour soi. Ce n'est pas de la pensée positive. C'est une répétition, comme un musicien répète un passage difficile.

Ma charge aujourd'hui

Avant les exercices, un état des lieux. Il ne sert pas à vous juger : il sert à mesurer, dans trois semaines, le chemin parcouru. Prenez cinq minutes, un minuteur, et faites ce que j'appelle **le vidage**.

LE VIDAGE

Écrivez tout ce qui tourne dans votre tête en ce moment. Sans ordre, sans trier, sans phrases complètes. Les grandes choses et les minuscules. Cinq minutes, sans vous arrêter.

Regardez la longueur de ce que vous venez d'écrire. C'est cela que vous portiez, sans support, depuis ce matin.

OÙ J'EN SUIS

Cochez, pour chaque échelle, le chiffre qui vous correspond aujourd'hui.

Tête calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	Tête agitée
Reposé·e	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	Épuisé·e
Présent·e à ce que je fais	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	Ailleurs

LES SIGNAUX QUE JE RECONNAIS

- [ ] Je me réveille la nuit avec une liste en tête.
- [ ] J'oublie des choses simples (un mot, un objet, ce que je venais chercher dans la pièce).
- [ ] Je m'agace vite, pour des détails, souvent avec les personnes que j'aime.
- [ ] Je n'arrive plus à lire dix pages d'affilée.
- [ ] Mes mâchoires ou mes épaules sont tendues sans que je m'en rende compte.
- [ ] J'ai le sentiment de courir, même quand je suis assis·e.
- [ ] Je fais deux choses à la fois presque tout le temps.
- [ ] Quand je m'arrête enfin, je ne sais pas quoi faire de moi.

Nombre de cases cochées : . Vous y reviendrez à la fin du livre.

CHAPITRE 1

Ce que la charge mentale fait *au corps*

Comprendre le mécanisme, pour arrêter de se battre contre soi-même.

La charge mentale n'est pas « avoir beaucoup à faire ». C'est avoir beaucoup à *tenir*. La différence est essentielle, et c'est le corps qui la paie.

Une attention en alerte permanente

Votre attention est conçue pour surveiller. C'est une fonction ancienne et précieuse : repérer ce qui manque, ce qui pourrait mal tourner, ce qu'il ne faut pas oublier. Le problème n'est pas qu'elle existe. Le problème, c'est qu'elle ne reçoit jamais le signal de fin.

Quand vous gérez la maison, le travail, les rendez-vous, les enfants ou les parents, l'école, l'administratif, les anniversaires, vous n'avez pas une tâche mais un système de tâches qui se renouvellent. Il n'y a pas de moment où « c'est fait ». Alors l'attention reste en veille, comme un radar qui tourne. Et un radar qui tourne consomme de l'énergie, même quand il ne détecte rien.

C'est pour cela que vous pouvez sortir d'une journée sans rien avoir fait de physiquement dur, et vous sentir vidé·e. Le corps a tenu une posture d'alerte pendant des heures : respiration courte, épaules légèrement remontées, mâchoires en contact, ventre contracté. Ce ne sont pas des métaphores. Ce sont des muscles.

Faire, et planifier de faire

Voici la distinction qui change tout, et que je vous demande de garder en tête pendant toute la lecture.

Faire une chose, c'est y être. Vous préparez un repas : vos mains coupent, vos yeux regardent, ça sent quelque chose. La tâche a un début, un déroulement, une fin. Elle occupe l'attention et, paradoxalement, elle la repose.

Planifier de faire, c'est autre chose. C'est porter une tâche qui n'a pas encore commencé. Elle n'a pas de fin possible, puisqu'elle n'a pas de début. Elle ne prend que quelques secondes à chaque passage, mais elle passe cinquante fois par jour. Et surtout, elle se superpose à ce que vous êtes en train de faire réellement. Vous coupez les légumes, et vous planifiez le rendez-vous chez le dentiste. Ni le repas ni le dentiste n'en profitent.

La charge mentale, c'est l'accumulation du « planifier de faire ». Une liste de choses non commencées, tenue à bout de bras, dans un espace, la tête, qui n'est pas fait pour stocker mais pour traiter.

À RETENIR

Votre tête est un excellent processeur et une très mauvaise mémoire de stockage. Tout ce qu'elle doit retenir, elle le répète en boucle pour ne pas le perdre. C'est cette boucle que vous entendez la nuit. Le déposer ailleurs (sur un papier, dans le corps, dans un rendez-vous fixe) n'est pas une faiblesse : c'est utiliser l'outil pour ce qu'il sait faire.

Pourquoi la tête ne s'arrête pas quand le corps s'arrête

Vous vous couchez. Le corps est enfin immobile. Et c'est exactement à ce moment-là que la liste revient, plus nette qu'à aucun autre moment de la journée. Pourquoi ?

Parce que dans la journée, le bruit couvrait la boucle. Les sollicitations, les écrans, les conversations occupaient le devant de la scène. La nuit, le silence enlève la couverture. La boucle était là depuis le matin ; vous l'entendez seulement maintenant. De la même façon, le réveil à quatre heures n'est pas une panne de sommeil : c'est souvent le moment où un cycle se termine et où l'attention, encore en mode veille, saisit l'occasion pour repasser sa liste.

Il y a une deuxième raison, plus corporelle. Un corps qui a tenu l'alerte toute la journée ne passe pas au repos en s'allongeant. Le système nerveux a besoin d'un signal de transition, quelque chose qui lui dise que la surveillance peut cesser. Sans ce signal, il reste en veille, allongé, les yeux fermés. C'est pour cela que la simple volonté de dormir ne fonctionne pas, et que la sophrologie propose autre chose qu'un ordre.

> *On ne calme pas une tête en lui demandant de se taire. On lui donne un endroit où poser ce qu'elle porte.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

Ce que la sophrologie déplace

La plupart des approches de la charge mentale travaillent au niveau de l'organisation : mieux répartir, mieux lister, mieux déléguer. C'est utile, et le chapitre 3 y consacre un outil. Mais si vous lisez ce guide, vous avez probablement déjà essayé de vous organiser. Ce qui manque, ce n'est pas une meilleure liste. C'est un autre lieu que la tête pour porter les choses.

La sophrologie déplace le centre de gravité. Elle fait passer l'attention du mental vers le corps, non pas pour « arrêter de penser », ce qui est impossible, mais pour donner à l'attention un point d'appui concret : le souffle qui descend dans le ventre, le poids des épaules qui tombent, la mâchoire qui se desserre. Quand l'attention a un point d'appui dans le corps, la boucle mentale perd sa priorité. Elle ne disparaît pas. Elle passe au second plan.

C'est une compétence, pas un état. Elle s'apprend par la répétition, quelques minutes à la fois, et elle devient de plus en plus rapide à retrouver. Après quelques semaines, la plupart des personnes que j'accompagne décrivent la même chose : « la liste est toujours là, mais elle ne me tient plus. »

En lisant ce chapitre, quel signal corporel avez-vous reconnu chez vous en premier ? (mâchoires, épaules, ventre, souffle court, autre)

Quand consulter. Une charge mentale durable peut glisser vers l'épuisement. Si vous constatez une fatigue qui ne cède pas au repos, des réveils nocturnes quasi quotidiens depuis plusieurs semaines, des douleurs persistantes (tête, dos, ventre), des palpitations, ou une perte d'intérêt pour ce qui vous plaisait, parlez-en à votre médecin. La sophrologie accompagne ; elle ne remplace pas un avis médical.

02

POSER

Vider la tête *dans le corps*

Avant de trier quoi que ce soit, il faut d'abord déposer. Trois exercices pour donner à la liste un autre endroit que vous.

CHAPITRE 2

Poser : vider la tête *dans le corps*

Trois protocoles courts pour faire descendre ce qui tourne en haut.

On ne trie pas une pièce en désordre en restant debout au milieu, les bras chargés. On pose d'abord. Ce chapitre ne vous demande aucune décision : seulement de déposer, physiquement, ce que vous portez mentalement.

Les trois exercices qui suivent s'enchaînent bien, mais chacun fonctionne seul. Le premier travaille avec l'écriture et le souffle. Le deuxième, avec les muscles où la charge se loge. Le troisième, avec les sens, pour revenir à ce que vous êtes en train de faire. Commencez par celui qui vous parle le plus.

Le vidage écrit, puis respiré

Vous avez déjà fait un vidage au début du livre. Cette fois, on lui ajoute la respiration, avec une technique de sophrologie que j'utilise très souvent : le **sophro-déplacement du négatif**, ou SDN. Le principe est simple : on associe une expiration franche à l'image de quelque chose qu'on évacue. Ici, chaque ligne de votre liste.

Le vidage écrit, puis respiré (SDN)

8 MIN · ASSIS, UNE FEUILLE OU LE CHAMP CI-DESSOUS

Sortir la liste de la tête, la regarder, puis la souffler ligne par ligne. L'écriture dépose ; la respiration signale au corps que c'est déposé.

1. Asseyez-vous, dos appuyé, pieds à plat. Réglez un minuteur sur 4 minutes.
2. Écrivez tout ce qui tourne, sans ordre, un élément par ligne. Ne triez pas, ne jugez pas. Si rien ne vient, écrivez « rien ne vient » et continuez.
3. Quand le minuteur sonne, posez le stylo. Relisez la liste une fois, lentement, sans rien corriger.
4. Fermez les yeux. Inspirez par le nez en gonflant le ventre. Bloquez une seconde.
5. Rouvrez les yeux sur la première ligne. Soufflez fort par la bouche, comme pour éteindre une bougie loin de vous, en imaginant que cette ligne part avec le souffle. Passez à la ligne suivante.
6. Une ligne, une expiration. Allez jusqu'au bout de la liste. Si la liste est longue, deux lignes par souffle.
7. Terminez par trois respirations abdominales lentes, les yeux fermés, en sentant le poids du corps sur la chaise.

Vous saurez que c'est bon quand la liste vous paraîtra plus courte à la relecture qu'à l'écriture, alors qu'elle n'a pas changé. C'est vous qui avez changé de place par rapport à elle.

Mon vidage du jour (un élément par ligne)

Vous pouvez faire le vidage respiré le soir, au lit, sans écrire : nommez mentalement chaque élément et soufflez-le. Mais la version écrite est plus efficace les premières semaines : voir la liste hors de soi est une partie du soulagement.

Les trois endroits où ça se loge

Mâchoires, épaules, mains. Ce sont les trois zones que je vérifie en premier en séance quand quelqu'un me parle de tête pleine. Presque toujours, elles sont contractées, et presque toujours la personne ne s'en était pas rendu compte. La technique de **tension-relâchement**, issue de la relaxation dynamique, consiste à contracter volontairement une zone quelques secondes, puis à la relâcher d'un coup. Le contraste apprend au corps ce qu'il ne sent plus : la différence entre serré et desserré.

Tension-relâchement : mâchoires, épaules, mains

3 MIN · ASSIS OU DEBOUT

Faire sentir au corps la tension qu'il porte, puis lui montrer le chemin inverse. À faire plusieurs fois par jour, dès qu'on se surprend serré.

1. **Mâchoires.** Inspirez par le nez. Serrez les dents et les lèvres, contractez tout le bas du visage pendant 5 secondes. Soufflez par la bouche en laissant la mâchoire tomber, bouche entrouverte, langue posée. Restez ainsi 10 secondes. Recommencez une fois.
2. **Épaules.** Inspirez en montant les épaules vers les oreilles, le plus haut possible. Bloquez 5 secondes en serrant. Soufflez en les laissant tomber d'un coup, comme si on coupait un fil. Sentez le poids des bras. Recommencez deux fois.
3. **Mains.** Inspirez en fermant les poings très fort, ongles dans les paumes, avant-bras contractés. Bloquez 5 secondes. Soufflez en ouvrant les mains d'un coup, doigts écartés, puis laissez-les mollir sur les cuisses. Recommencez une fois.
4. Terminez par un **pompage des épaules** : bras le long du corps, poings légèrement fermés, inspirez et bloquez, puis montez et descendez les épaules rapidement 6 à 8 fois, avant de souffler en relâchant tout.
5. Restez 20 secondes sans rien faire, en observant les trois zones.

Vous saurez que c'est bon quand vous sentirez une chaleur ou un léger fourmillement dans les mains, et que la mâchoire restera entrouverte sans effort. Le premier jour, c'est souvent la différence de hauteur des épaules qui surprend.

Revenir à ce que je fais

« Je ne suis jamais à ce que je fais. » C'est la phrase la plus fréquente, et c'est celle que cet exercice vise directement. On ne peut pas empêcher la pensée de partir. On peut, en revanche, donner à l'attention cinq portes de retour : les cinq sens. Ils ont un avantage décisif sur la pensée : ils ne fonctionnent qu'au présent. On ne peut pas sentir une odeur de demain.

L'instant présent par les cinq sens

2 MIN · LÀ OÙ VOUS ÊTES (À TABLE, EN MARCHANT, DANS UNE FILE)

Ramener l'attention dans l'activité en cours en passant par les sens, un à un. À utiliser en plein milieu de la vie, pas à part.

1. Continuez ce que vous faites. Ne vous arrêtez pas, ne fermez pas les yeux. Prenez une respiration abdominale.
2. **Voir.** Nommez intérieurement trois choses que vous voyez, précisément : la couleur, la forme, un détail. Pas « la table », mais « la rayure claire sur le bois, à gauche de l'assiette ».
3. **Entendre.** Deux sons, dont un lointain. Écoutez-les jusqu'au bout, sans les commenter.
4. **Toucher.** Une sensation de contact : le sol sous les pieds, la fourchette, le tissu sur les épaules, l'air sur le visage si vous marchez.
5. **Sentir et goûter.** Une odeur, même faible. Si vous mangez, le goût de la bouchée en cours, jusqu'à ce qu'il disparaisse.
6. Une dernière respiration, plus longue à l'expiration qu'à l'inspiration. Reprenez ce que vous faisiez, en le faisant vraiment.

Vous saurez que c'est bon quand le temps semblera s'être un peu dilaté : deux minutes qui en paraissent cinq. C'est le signe que l'attention est revenue dans le présent, où le temps est plus large que dans la planification.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

L'instant présent 8 min

La version guidée et allongée de l'exercice ci-dessus. À écouter assis, une fois par jour la première semaine, de préférence en fin de matinée ou en début d'après-midi, quand la tête est la plus dispersée.

Écouter →

APRÈS LE VIDAGE RESPIRÉ

Léger ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Lourd

APRÈS TENSION-RELÂCHEMENT

Souple ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Serré

APRÈS LES CINQ SENS

Là ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Ailleurs

Lequel des trois exercices vous a semblé le plus naturel ? Lequel vous a résisté ?

CHAPITRE 3

Trier : une chose *à la fois*

Maintenant que la liste est posée, on peut la regarder. Et décider ce qui vous appartient vraiment.

Une liste vidée est une liste visible. Et une liste visible révèle presque toujours la même chose : un tiers de ce qu'elle contient ne devrait pas y être. Pas parce que ce n'est pas important, mais parce que ce n'est pas à vous de le porter, ou parce que personne ne le portera et que ce n'est pas grave.

Les trois tas

Reprenez votre dernier vidage (celui du chapitre 2, ou refaites-en un). Vous allez répartir chaque élément dans l'une des trois colonnes ci-dessous. La règle est stricte : **chaque ligne va dans un seul tas**. Pas de « ça dépend ».

- **À faire moi.** Ce que vous seul·e pouvez ou voulez faire. Soyez exigeant·e : « ce sera mieux si c'est moi » n'est pas un critère. « Personne d'autre ne peut » ou « j'y tiens vraiment » en sont.
- **À déléguer.** Ce qu'une autre personne peut faire, même différemment de vous, même moins bien à vos yeux. Un conjoint, un enfant en âge, un collègue, un service, un prestataire. Déléguer, c'est aussi accepter que ce soit fait autrement.
- **À laisser tomber.** Ce qui, si ce n'est pas fait, n'aura pas de conséquence réelle dans un mois. Ce tas est le plus difficile à remplir. Il est aussi celui qui allège le plus.

À FAIRE MOI	À DÉLÉGUER (À QUI ?)	À LAISSER TOMBER

Si la troisième colonne est vide, relisez la première. Il y a presque toujours une ligne qui est là par habitude ou par crainte du regard des autres, pas par nécessité.

✦ **Astuce.** Une seule liste, écrite, hors de la tête. Pas trois carnets, pas dix notes sur le téléphone, pas de post-it sur le frigo en plus de l'application. Un seul support, toujours le même, que vous consultez à heures fixes plutôt qu'en continu. La tête n'accepte de lâcher une information que si elle est sûre qu'elle est gardée quelque part de fiable. Un système dispersé ne la rassure pas ; elle continue de tout retenir « au cas où ».

Avant de commencer une tâche

Trier ne suffit pas. Le passage le plus coûteux, en charge mentale, n'est pas la tâche elle-même mais le moment d'y entrer : on commence une chose en pensant encore à la précédente et déjà à la suivante. La **respiration carrée** est un sas d'entrée. Quatre temps égaux, comme les quatre côtés d'un carré, qui donnent à l'attention un seul objet pendant une minute.

Respiration carrée 4-4-4-4

1 À 2 MIN · ASSIS, AVANT UNE TÂCHE

Fermer la porte derrière la tâche précédente et ouvrir celle de la suivante. À faire juste avant de s'y mettre, pas après.

1. Asseyez-vous devant la tâche, sans la commencer. Posez les deux pieds au sol, les mains sur les cuisses.
2. Expirez complètement par la bouche pour partir de zéro.
3. **Inspirez** par le nez en comptant 4, en gonflant le ventre. Imaginez que vous tracez le premier côté d'un carré.
4. **Retenez** le souffle, poumons pleins, sur 4. Deuxième côté.
5. **Expirez** par le nez ou la bouche sur 4. Troisième côté.
6. **Restez** poumons vides sur 4. Quatrième côté. Le carré est fermé.
7. Recommencez 4 à 6 fois. Si la rétention à vide est inconfortable, réduisez-la à 2 et gardez le reste à 4.
8. Au dernier carré, nommez intérieurement la tâche que vous allez faire, en une phrase simple. Puis commencez.

Vous saurez que c'est bon quand vous arriverez au bout des carrés sans avoir perdu le compte. Les premiers jours, la pensée s'échappe au troisième côté. C'est normal : ramenez-la, sans commentaire, sur le chiffre suivant.

Le sas entre deux activités

Vous changez d'activité peut-être trente fois par jour. Réunion puis mail, mail puis école, école puis repas, repas puis devoirs. Chaque bascule faite sans transition laisse un résidu : un bout de l'activité précédente qui continue de tourner pendant la suivante. Trente résidus, c'est la charge mentale de fin de journée. Le sas prend trente secondes et coupe le fil.

Il repose sur le **signe-signal**, une technique d'ancrage de la sophrologie : un geste discret (par exemple, le pouce et l'index joints, ou la main posée à plat sur le sternum) associé, par répétition, à un état de calme. Une fois installé, le geste rappelle l'état. Vous l'installerez ici, et vous le retrouverez aux chapitres 4 et 5.

Le sas de transition

30 S · DEBOUT OU ASSIS, ENTRE DEUX ACTIVITÉS

Clore ce qui vient d'être fait et libérer l'attention pour ce qui vient. Trois respirations et un geste.

1. Au moment de basculer (vous fermez l'ordinateur, vous sortez de la voiture, vous posez le téléphone), immobilisez-vous deux secondes. Sentez les pieds au sol.
2. **Première respiration** : inspirez par le nez, soufflez par la bouche en nommant intérieurement ce que vous venez de terminer : « la réunion, c'est fait. »
3. **Deuxième respiration** : plus lente. Sur l'expiration, laissez tomber les épaules et desserrez la mâchoire.
4. **Troisième respiration** : à la fin de l'expiration, faites votre signe-signal (pouce et index joints, ou main sur le sternum) et tenez-le 3 secondes en sentant le calme de ce moment précis.
5. Relâchez le geste. Nommez ce qui vient : « maintenant, le repas. » Allez-y.

Vous saurez que c'est bon quand, après une dizaine de jours, le simple geste du signe-signal, fait n'importe où, ramènera une respiration plus basse sans que vous ayez à y penser. C'est l'ancrage qui a pris.

Mon signe-signal, choisi une fois pour toutes : _____ .

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

Pour les jours où le sas de trente secondes ne suffit pas. Une pause guidée, allongé ou assis, à placer au milieu d'une journée trop dense, par exemple juste après le repas de midi ou au retour à la maison, avant d'enchaîner.

Écouter →

MES TROIS BASCULES LES PLUS COÛTEUSES

Repérez les trois changements d'activité de votre journée où le résidu est le plus fort. Ce sont vos trois sas prioritaires.

1. De _____ à _____
2. De _____ à _____
3. De _____ à _____

À RETENIR

Une chose à la fois n'est pas une injonction morale. C'est une économie d'énergie. L'attention qui ne se divise pas se fatigue trois fois moins, et la tâche prend souvent moins de temps. La respiration carrée avant, le sas après : c'est tout le chapitre, et cela tient en trois minutes par jour.

03

RESPIRER

Trois rendez-vous *par jour*

Ce que la tête ne peut pas décider, le rythme le fait. Matin, midi, soir : trois moments fixes qui tiennent la journée.

CHAPITRE 4

Respirer : les trois rendez-vous *de la journée*

Le chapitre que vous garderez. Trois moments courts, à la même heure, qui changent la texture d'une semaine.

Les chapitres précédents vous ont donné des outils ponctuels. Celui-ci leur donne une structure. Une charge mentale ne s'allège pas par un grand geste mais par des rendez-vous réguliers avec soi, si courts qu'on n'a aucune raison de les sauter.

Pourquoi trois ? Parce que la journée a trois seuils. Le matin, avant que les autres se réveillent, la tête n'a pas encore commencé sa liste. Le midi, elle est au maximum de sa dispersion. Le soir, elle refuse de s'arrêter. Un rendez-vous à chaque seuil suffit à tenir l'ensemble.

Le matin : trois minutes avant les autres

Le rendez-vous du matin est le plus important et le plus court. Il a une seule règle : il vient avant tout le reste. Avant le téléphone, avant le café si possible, avant la première demande de quelqu'un d'autre. Trois minutes où la journée est encore à vous.

Pratique du matin

3 MIN · ASSIS AU BORD DU LIT OU DEBOUT À LA FENÊTRE

Poser le corps avant que la tête ne prenne la main. Installer la respiration abdominale comme base de la journée.

1. Asseyez-vous au bord du lit, pieds au sol, ou tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Ne regardez pas encore votre téléphone.
2. Fermez les yeux. Trois respirations abdominales : une main sur le ventre, inspirez par le nez en sentant la main se soulever, soufflez par la bouche en la sentant redescendre.
3. **Balayage corporel rapide** : passez l'attention des pieds à la tête, en une trentaine de secondes. Pieds, jambes, bassin, ventre, dos, épaules, bras, cou, visage. Vous ne cherchez rien : vous prenez des nouvelles.
4. Là où vous trouvez une tension (souvent les épaules ou la mâchoire), une inspiration dedans, une expiration qui relâche.
5. Ouvrez les yeux. Choisissez **une seule intention** pour la journée, formulée au présent et simplement : « aujourd'hui, je fais une chose à la fois », ou « aujourd'hui, je respire avant de répondre ».
6. Faites votre signe-signal en la répétant une fois. Levez-vous.

Vous saurez que c'est bon quand la première sollicitation de la journée (un message, une demande, un bruit) vous trouvera déjà en train de respirer, au lieu de vous faire démarrer en alerte.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du matin

La version guidée du rendez-vous du matin, pour les jours où vous préférez être accompagné·e plutôt que de compter vous-même. Écouteurs, avant que la maison ne se réveille.

Écouter →

Le midi : cinq minutes de cohérence

Vers le milieu de la journée, l'attention a déjà changé d'objet des dizaines de fois. La **cohérence cardiaque 5-5** est l'outil le plus simple que je connaisse pour la remettre à un seul rythme : cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration, six respirations par minute, pendant cinq minutes. C'est une technique de régulation du rythme cardiaque, bien documentée, sans aucune difficulté technique.

Cohérence cardiaque 5-5

5 MIN · ASSIS, DOS DROIT, AVANT OU APRÈS LE REPAS

Réguler le rythme respiratoire et cardiaque au milieu de la journée. Effet ressenti pendant plusieurs heures.

1. Asseyez-vous, dos droit mais sans raideur, pieds au sol, mains ouvertes sur les cuisses. Réglez un minuteur sur 5 minutes, ou utilisez une application qui donne le rythme.
2. Inspirez par le nez sur 5 secondes, doucement, en gonflant d'abord le ventre puis le bas des côtes.
3. Expirez par la bouche ou le nez sur 5 secondes, sans forcer, comme si vous laissiez l'air sortir seul.
4. Continuez sans pause entre les deux phases. Six respirations par minute. Si le compte vous gêne, imaginez une vague qui monte sur 5 et redescend sur 5.
5. Quand une pensée s'invite (c'est certain), ne la chassez pas. Revenez au compte suivant. La pensée n'est pas un échec, c'est l'occasion de revenir.
6. À la fin du minuteur, restez 30 secondes sans compter, en observant ce qui a changé dans le corps.

Vous saurez que c'est bon quand le rythme 5-5 deviendra plus facile vers la troisième minute, et que la fin de l'expiration s'accompagnera d'un léger relâchement du ventre et des épaules. L'après-midi paraît en général plus long, dans le bon sens.

Si vous ne pouvez pas vous isoler à midi, la cohérence cardiaque se pratique assis à votre bureau, dans la voiture à l'arrêt, ou sur un banc. Personne ne voit une respiration lente. C'est son grand avantage.

Le soir : fermer la journée

Le soir, le corps s'arrête et la tête continue. Vous savez maintenant pourquoi (chapitre 1) : il lui manque le signal de fin. Le rendez-vous du soir est ce signal. Il combine une pratique corporelle courte et une écriture de trois lignes, les trois gratitudes, qui donne à la tête autre chose à repasser que sa liste.

Pratique du soir et les trois gratitudes

6 MIN · ASSIS AU LIT OU DANS UN FAUTEUIL, LUMIÈRE BASSE

Signaler au système nerveux que la surveillance peut cesser. Remplacer la boucle de la liste par trois faits concrets de la journée.

1. Asseyez-vous, dos appuyé. Éteignez les écrans. Trois expirations longues par la bouche, comme des soupirs volontaires.
2. **Vidage respiré express** : nommez intérieurement ce qui tourne encore (trois ou quatre éléments) et soufflez-les un par un, façon SDN (chapitre 2). S'il y a une chose vraiment à retenir pour demain, écrivez-la sur votre liste unique, puis revenez.
3. **Relâchement descendant** : inspirez, et sur une expiration lente, laissez tomber le visage, puis le cou, puis les épaules, puis les bras, puis le ventre. Une expiration par étage, cinq étages.
4. Prenez le champ ci-dessous ou un carnet. Écrivez **trois gratitudes** : trois choses précises de cette journée qui ont été bonnes, même petites. Pas « ma famille », mais « le rire de ma fille dans la voiture à 17 h ». Le précis compte ; le général ne compte pas.
5. Relisez-les une fois, les yeux fermés, en les revoyant. Signe-signal, 3 secondes.
6. Allongez-vous. Trois respirations abdominales, en laissant l'expiration s'allonger d'elle-même. Vous n'avez rien d'autre à faire.

Vous saurez que c'est bon quand la troisième gratitude sera plus facile à trouver que la première. Et quand, au réveil de 4 h s'il survient encore, vous saurez faire un vidage respiré à la place de repasser la liste.

Mes trois gratitudes de ce soir

1.

2.

3.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

La version guidée du rendez-vous du soir. À écouter allongé·e, lumière éteinte, après avoir écrit vos trois gratitudes. Il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'au bout : si vous vous endormez avant la fin, c'est le but.

Écouter →

Ma première semaine

Cochez chaque rendez-vous tenu. L'objectif n'est pas 21 sur 21. C'est de voir, à la fin de la semaine, lequel des trois vous tenez le plus facilement, et de le garder quoi qu'il arrive. Les deux autres viendront.

JOUR	MATIN	MIDI	SOIR	NOTE DU JOUR
Lundi	☐	☐	☐	
Mardi	☐	☐	☐	
Mercredi	☐	☐	☐	
Jeudi	☐	☐	☐	
Vendredi	☐	☐	☐	
Samedi	☐	☐	☐	
Dimanche	☐	☐	☐	

Le rendez-vous que je tiens le plus facilement : _____ . Celui qui me demande le plus d'effort : _____ .

✦ **Astuce.** Accrochez chaque rendez-vous à quelque chose qui existe déjà. Le matin, avant de toucher le téléphone. Le midi, juste après avoir posé la fourchette. Le soir, une fois les dents brossées. Un rendez-vous accroché à une habitude n'a pas besoin de volonté ; il n'a besoin que d'une place.

CHAPITRE 5

Retrouver de l'espace *pour soi*

Une fois la charge posée, triée et rythmée, il reste une question : qu'est-ce que vous faites de la place libérée ?

Il y a un piège classique, après quelques semaines de pratique : la charge s'allège, l'espace apparaît, et on le remplit aussitôt avec de nouvelles tâches. Comme si le vide était une faute. Ce chapitre est là pour que l'espace gagné reste à vous.

Le lieu ressource

La **visualisation du lieu ressource** est une technique de base de la sophrologie, et l'une des plus utiles pour les personnes en charge mentale. Le principe : construire, par l'imagination et les sens, un lieu réel ou inventé où vous vous sentez en sécurité et au calme, puis y revenir en quelques respirations dès que vous en avez besoin. Ce n'est pas une fuite. C'est un endroit intérieur dont vous avez la clé, et que personne ne peut vous demander de gérer.

Visualisation du lieu ressource

8 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ, AU CALME, YEUX FERMÉS

Installer un lieu de calme intérieur, précis et sensoriel, accessible ensuite en moins d'une minute.

1. Installez-vous, yeux fermés. Trois respirations abdominales. Relâchez le visage, les épaules, les mains, façon chapitre 2.
2. Laissez venir un lieu où vous vous êtes senti·e bien. Réel (une plage, une cuisine d'enfance, un chemin) ou imaginé. Prenez le premier qui vient ; ne cherchez pas le meilleur.
3. **Voyez-le.** La lumière, les couleurs, ce qui est loin, ce qui est proche. Tournez lentement la tête, en imagination, pour en voir davantage.
4. **Entendez-le.** Les sons du lieu, même le silence. Le vent, l'eau, une voix lointaine.
5. **Touchez-le.** La température de l'air sur la peau, la surface sous vos pieds ou sous vos mains. Asseyez-vous ou allongez-vous, dans le lieu.
6. **Sentez-le.** Une odeur, même vague. C'est souvent le sens qui rend le lieu le plus réel.
7. Restez-y deux ou trois minutes, sans rien faire. Personne n'a besoin de vous ici. Si une pensée de la liste arrive, laissez-la passer comme un nuage au-dessus du lieu, sans la suivre.
8. Avant de partir, faites votre signe-signal en respirant profondément l'atmosphère du lieu. C'est ce geste qui vous y ramènera.
9. Revenez doucement : bougez les doigts, les pieds, étirez-vous, ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand, après quelques séances, le signe-signal fait n'importe où (dans une salle d'attente, à un feu rouge) fera revenir en quelques secondes une sensation du lieu : sa lumière, sa température ou son odeur.

Mon lieu ressource, en quelques mots (pour le retrouver plus vite)

Un moment pour soi, sans culpabilité

Presque toutes les personnes que j'accompagne sur ce thème me disent la même chose : « Je sais que je devrais prendre du temps pour moi, mais quand je le fais, je me sens coupable, alors je n'en profite pas. » Le problème n'est donc pas de trouver le moment. C'est de pouvoir l'habiter.

La **sophro-acceptation progressive** est faite pour cela. C'est une visualisation d'anticipation positive : on se projette dans un événement à venir, on le vit à l'avance avec les sensations du calme, et on le rend ainsi plus facile à vivre réellement. On l'utilise beaucoup avant un examen ou une prise de parole. Ici, on l'utilise pour quelque chose de plus discret et de plus difficile : un moment à soi, cette semaine, pris sans se justifier.

Sophro-acceptation progressive d'un moment pour soi

6 MIN · ASSIS, YEUX FERMÉS, EN DÉBUT DE SEMAINE

Se voir prendre un moment pour soi, à l'avance et en détail, pour que la culpabilité n'ait plus la place quand il arrive.

1. Choisissez d'abord, concrètement, le moment : quel jour, quelle heure, combien de temps, quoi. Trente minutes de marche jeudi à 13 h. Un café seul·e samedi matin. Un bain mardi soir. Notez-le ci-dessous avant de commencer.
2. Asseyez-vous, yeux fermés. Trois respirations abdominales. Relâchez les mâchoires et les épaules.
3. Retrouvez brièvement votre lieu ressource par le signe-signal, pour partir du calme.
4. Voyez-vous maintenant **au début du moment choisi**. Où êtes-vous ? Qu'est-ce que vous voyez, entendez ? Ce que vous portez, la lumière, l'heure.
5. Voyez-vous **en train de le vivre**. Le corps détendu, la respiration basse, l'attention dans ce que vous faites et nulle part ailleurs. Si une pensée de culpabilité arrive (« je devrais… »), soufflez-la comme au SDN et revenez à la scène.
6. Voyez-vous **à la fin du moment**, en train de reprendre le cours des choses, plus disponible. Remarquez que rien ne s'est effondré pendant votre absence.
7. Signe-signal, 3 secondes, en gardant la sensation de ce moment vécu. Revenez doucement.

Vous saurez que c'est bon quand, le jour venu, vous entrerez dans le moment avec une impression de « déjà vu ». C'est la répétition qui a fait son travail : la culpabilité n'a plus l'effet de surprise.

Mon moment pour moi, cette semaine : _____ (jour) à _____ (heure), pendant _____. Ce que je fais : _____.

- [ ] Je l'ai vécu en visualisation.
- [ ] Je l'ai vécu réellement.
- [ ] J'ai pu y rester sans me justifier.

Qu'est-ce qui ne m'appartient pas ?

Une dernière question, la plus importante peut-être. Une partie de la charge que vous portez n'est pas la vôtre. Elle vous est arrivée par habitude, par défaut, parce que vous étiez là, parce que vous faisiez bien, parce que personne d'autre n'y pensait. Elle est devenue vôtre sans décision. Ce n'est pas une accusation contre qui que ce soit : c'est un constat, et un constat ouvre une porte.

Prenez le temps de répondre. Pas seulement des tâches : aussi des inquiétudes, des attentes, des responsabilités que vous avez ramassées en chemin.

Dans tout ce que je porte, qu'est-ce qui, à bien y regarder, ne m'appartient pas ?

Et parmi ces choses, laquelle pourrais-je rendre, poser ou partager dès cette semaine ?

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

Une séance guidée qui réunit ancrage, respiration et visualisation positive, pour consolider ce que vous avez installé dans ce chapitre. À écouter une fois par semaine, au moment que vous vous êtes choisi.

Écouter →

> *L'espace que vous libérez n'est pas un vide à combler. C'est l'endroit où vous pouvez enfin être là.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

POUR CONTINUER

Ce que je *garde*

Un bilan court, trois rendez-vous, et la suite si vous le souhaitez.

Vous avez posé, trié, respiré, et commencé à retrouver de l'espace. La liste n'a pas disparu, et elle ne disparaîtra pas : c'est la vie qui la remplit. Mais elle a désormais d'autres endroits que votre tête pour exister. Avant de refermer ce guide, fixons ce qui reste.

Mon bilan

Refaites d'abord, sans regarder la première fois, les trois échelles du début.

Tête calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Tête agitée

Reposé·e ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Épuisé·e

Présent·e à ce que je fais ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Ailleurs

Signaux cochés au début : . Signaux que je reconnais encore aujourd'hui : .

Ce que je garde de ce guide : les exercices qui m'ont servi, ce que j'ai compris, ce qui a changé dans mes journées.

Mes trois rendez-vous respiration

Écrivez-les avec une heure précise. Un rendez-vous sans heure est une intention ; un rendez-vous avec une heure est une place dans la journée.

MATIN Pratique du matin, à _____ h, juste avant _____

MIDI Cohérence cardiaque 5-5, à _____ h, juste après _____

SOIR Pratique du soir et trois gratitudes, à _____ h, une fois _____

Mon signe-signal : _____. Mon lieu ressource : _____. Mon moment pour moi de la semaine : _____.

Aller plus loin

Si ce guide vous a fait du bien et que vous souhaitez installer ces pratiques dans la durée, avec un cadre et une progression, le programme propose quatre semaines guidées, à votre rythme, pour ancrer la respiration, le relâchement et la visualisation dans votre quotidien. Et si vous préférez un accompagnement individuel, je reçois au cabinet à Menton ou en visio : la prise de rendez-vous se fait sur **Liberlo**.

Découvrir RenaiSens → 147 €

Merci d'avoir pris ces pages pour vous. C'était déjà, en soi, un moment qui vous appartenait.

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON



Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo
sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

Alléger la charge mentale — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.