

@monburnout



Cahier d'exercices **VIDER SON CERVEAU**

*un espace pour revenir
à soi, respirer et ralentir*

Bienvenue dans cet espace pour toi

Ce cahier est un **cocon**, un **refuge** que tu t'offres pour ralentir, respirer et regarder à l'intérieur de toi avec bienveillance. Je l'ai conçu pour t'aider à **mettre à plat tout ce qui pèse, afin de te vider l'esprit avant de refaire la pratique sophrologique** de l'atelier.

Parfois, le brouillard est simplement fait de trop de pensées accumulées qui tournent en boucle. Avant d'inviter ton corps à se relâcher par la pratique sophro, nous allons commencer par faire de la place.

UNE RÈGLE POUR CE CAHIER : utilise ces exercices comme tu le sens et selon ton énergie du moment. Ce document est une boîte à outils, tu n'as pas à tout faire d'affilée.

Tu peux choisir de faire de la place dans ton cerveau en choisissant un seul outil de tri mental (soit l'outil N°1, 2, ou le 3) et basculer ensuite sur la partie 4 pour te reconnecter à ton corps. Si tu te sens déjà trop fatigué·e pour plonger dans le contenu de tes pensées, tu peux aller directement à l'outil N°4. C'est toi qui décides.

**Il n'y a que toi qui sais ce qui est bon pour toi.
Et c'est différent tous les jours !**



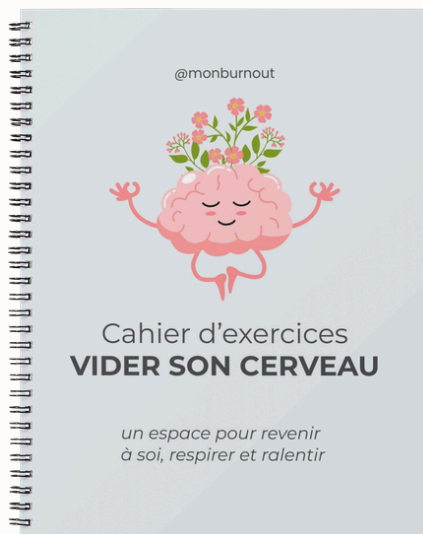
PROTOCOLE POUR SORTIR DU BROUILLARD

Quand je suis en train de saturer
(trop plein émotionnel, ruminations,
préoccupations, dévalorisation...)



1

Je vide mon cerveau par écrit avec un ou plusieurs exercices du cahier



2

Je pratique la séance de sophro grâce à l'audio pour revenir au corps



3

Le brouillard se lève, je respire



Outil N°1 : le flot de pensées pour déposer le brouillard

Cet exercice, c'est une invitation à ouvrir les vannes. Pendant quelques minutes, pourquoi pas avec un minuteur de 5 minutes (ou 10 ou 20 comme tu préfères) pose ton stylo sur le papier et laisse le flux de tes pensées couler sur la feuille. Imagine ce flot comme le cours d'un ruisseau.



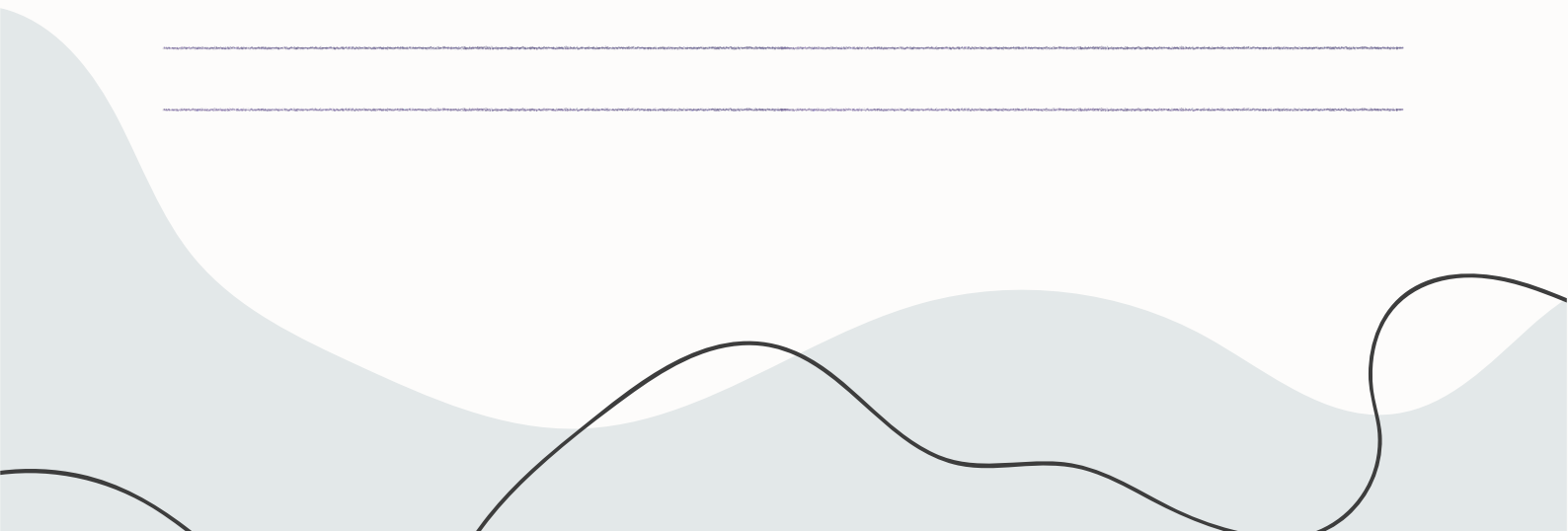
Écris sans t'arrêter, sans réfléchir, sans raturer.

Pas besoin de faire de jolies phrases, de la même façon que l'orthographe n'a aucune importance ici. Ne juge pas ce qui sort. Si tu as l'impression de bloquer, tu peux même écrire la même phrase en boucle jusqu'à ce qu'autre chose sorte.

Si tu ne sais pas par où commencer, tu peux choisir une de ces questions pour te lancer :

- Qu'est-ce qu'il y a dans mon espace mental en ce moment ?
- Qu'est-ce qui me prend de l'énergie ?
- De quoi j'ai peur ? Qu'est-ce qui me préoccupe ?
- Y a-t-il quelque chose qui tourne en boucle dans ma tête ?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.





Outil N°2 : le “Modèle” de Brooke Castillo

pour décortiquer certaines pensées

Voici un autre axe que tu peux utiliser pour *vider* ce que tu as dans la tête. Tu n'es pas obligé·e de le faire à la suite du flot de pensées ; c'est un autre outil à part entière quand tu sens que tout se mélange.

Quand on est fatigué·e, **notre cerveau a tendance à mélanger les faits (la réalité) et les histoires qu'il se raconte** qui créent la souffrance. Cet outil, créé par la coach américaine Brooke Castillo, permet de faire une pause et de trier ce qui se passe en toi. On ne cherche pas à tout résoudre, juste à regarder comment une seule petite phrase dans ta tête impacte toute ton énergie.

L'idée c'est dans un premier temps de **décortiquer ce que tu ressens** en revenant sur lien que ton esprit fait entre les choses suivantes :
les circonstances - la pensée - l'émotion - la réaction - le résultat.

	<i>Exemple</i>
Circonstances (le fait neutre) Ce qui est purement réel, ce que décrirait une caméra.	<i>J'ai 12 messages sur WhatsApp.</i>
Pensée (la phrase dans ta tête) Ce que ton cerveau raconte sur ce fait.	<i>Je n'arriverai jamais à répondre à tout le monde, c'est horrible !</i>
Émotion : La réaction physique que tu vis dans ton corps.	<i>Boule au ventre, lourdeur, anxiété...</i>
Réaction : Ce que tu fais concrètement à cause de cette émotion.	<i>Je reste figée sur place et je n'ose plus regarder mon téléphone.</i>
Résultat : La conséquence finale qui confirme ta pensée.	<i>Je ne réponds à personne (ce qui confirme que je n'y arrive pas).</i>

Dans un second temps, on va changer de lunettes

La bonne nouvelle, c'est que tu n'as aucun pouvoir sur les circonstances. **En revanche, tu peux choisir de porter un autre regard sur elles.** Regarde comment tout change si on modifie juste la phrase dans la case pensée :



	Exemple	CHANGEONS LA PENSÉE
Circonstances (le fait neutre) Ce qui est purement réel, ce que décrirait une caméra.	<i>J'ai 12 messages sur WhatsApp.</i>	<i>J'ai 12 messages sur WhatsApp.</i> <i>(Ça n'a pas changé)</i>
Pensée (la phrase dans ta tête) Ce que ton cerveau raconte sur ce fait.	<i>Je n'arriverai jamais à répondre à tout le monde, c'est horrible !</i>	<i>J'ai le droit de répondre à mon rythme, un message après l'autre, quand j'ai de l'énergie.</i>
Émotion : La réaction physique que tu vis dans ton corps.	<i>Boule au ventre, lourdeur, anxiété...</i>	<i>De la tranquillité, un relâchement, de la sérénité.</i>
Réaction : Ce que tu fais concrètement à cause de cette émotion.	<i>Je reste figée sur place et je n'ose plus regarder mon téléphone.</i>	<i>Tu poses ton téléphone sans culpabilité pour te reposer, et tu réponds quand tu as l'énergie.</i>
Résultat : La conséquence finale qui confirme ta pensée.	<i>Je ne réponds à personne (ce qui confirme que je n'y arrive pas).</i>	<i>Tu te respectes, tu réponds petit à petit selon ta propre temporalité.</i>

Si tu changes ton regard sur la situation, la pensée, l'émotion, la réaction et le résultat qui en découlent changent.

A toi de jouer ! Prends une situation que tu veux décortiquer :

Les circonstances (le fait neutre) :

La pensée (la phrase dans ma tête) :

L'émotion (ma sensation physique) :

La réaction (l'action ou la non action que je fais) :

Le résultat (le bilan) :



La même situation avec un changement de lunettes

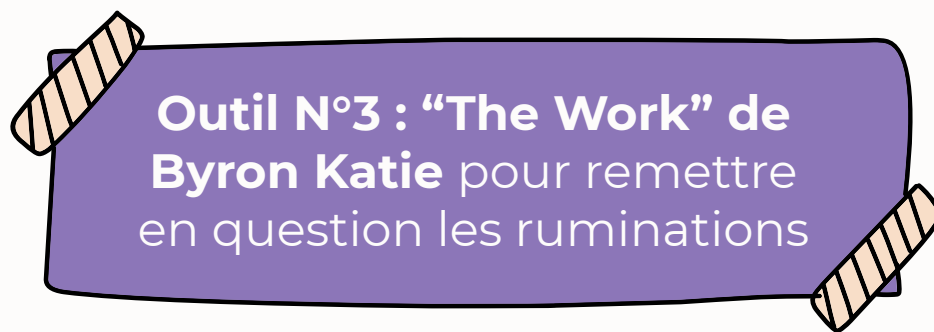
Les circonstances (le fait neutre) :

La pensée (la phrase dans ma tête) :

L'émotion (ma sensation physique) :

La réaction (l'action ou la non action que je fais) :

Le résultat (le bilan) :



Outil N°3 : “The Work” de Byron Katie pour remettre en question les ruminations

Si tu choisis cet axe aujourd'hui, on va travailler à isoler une seule pensée avec l'outil The Work de l'autrice américaine Byron Katie (appelé aussi "Le Travail").

Cet outil est une bénédiction quand une pensée douloureuse ou stressante est tellement ancrée qu'on a l'impression qu'elle est vraie et qu'on ne peut pas s'en défaire. L'idée ici n'est pas de se forcer à penser positif, mais d'agir comme un détective bienveillant pour **interroger nos certitudes et redonner de la souplesse à l'esprit en se posant 4 questions face à une pensée :**

1. Est-ce que c'est vrai ? Réponds simplement par oui ou par non, sans chercher à te justifier. Laisse venir la réponse du cœur.

2. Peux-tu être absolument certain·e que c'est vrai ? Avec le recul, au fond de toi, y a-t-il la moindre place pour le doute ? Est-ce une vérité absolue à 100 % ?

3. Comment réagis-tu, qu'est-ce qui se passe en toi, quand tu crois cette pensée ? Comment te traites-tu ? Quelles émotions apparaissent ? Que se passe-t-il dans ton corps (fermeture, tensions) ? Qu'est-ce que tu t'empêches de faire ?

4. Qui serais-tu sans cette pensée ? Imagine que, par magie, cette pensée ne puisse plus du tout entrer dans ta tête. Ferme les yeux une seconde. Si tu n'avais plus cette phrase en tête, comment te sentirais-tu ? À quoi ressemblerait ta vie là, tout de suite ?

À toi de jouer ! Prends une pensée qui te trotte dans la tête. Installe-toi confortablement, respire et pose-lui simplement ces quatre questions, l'une après l'autre :

La pensée que j'explore aujourd'hui :

.....

.....

.....

1. Est-ce que c'est vrai ?

.....

.....

2. Peux-tu être absolument certain·e que c'est vrai ?

.....

.....

3. Comment réagis-tu, qu'est-ce qui se passe en toi, quand tu crois cette pensée ?

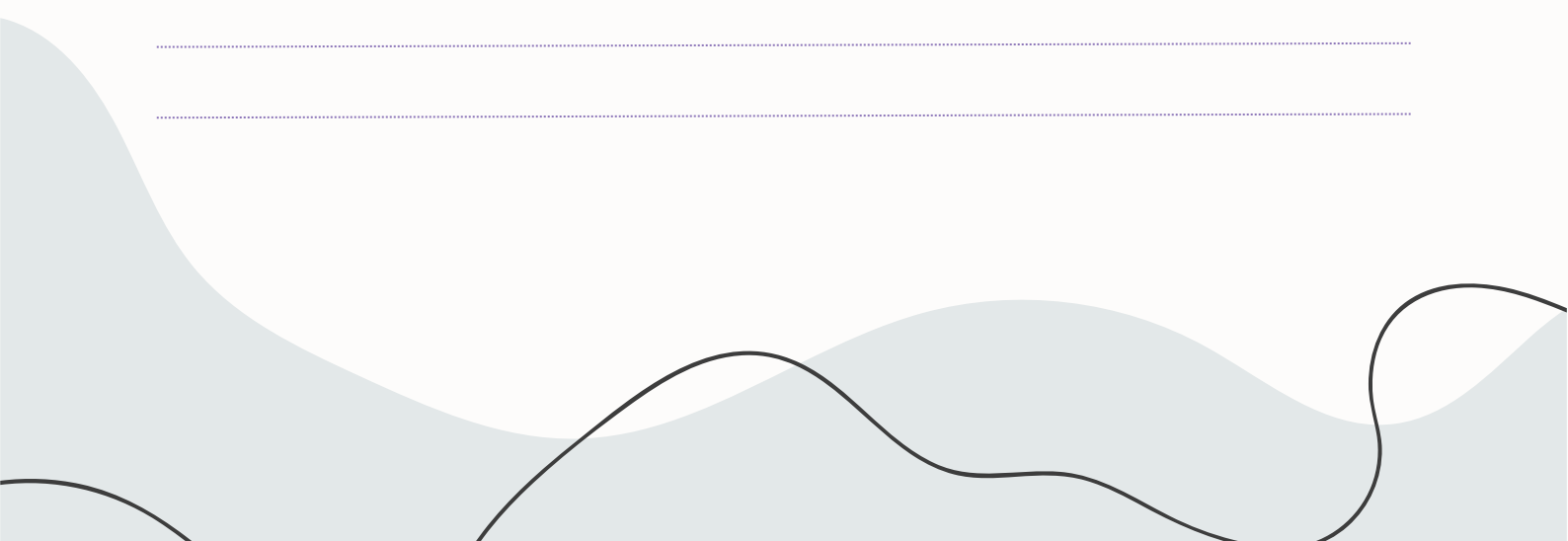
.....

.....

4. Qui serais-tu sans cette pensée ?

.....

.....

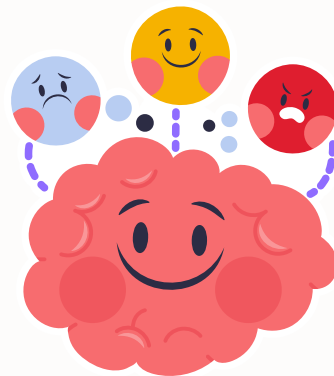


Outil N°4 : le sentiment de la situation

technique @monburnout pour
aller au delà de ses pensées

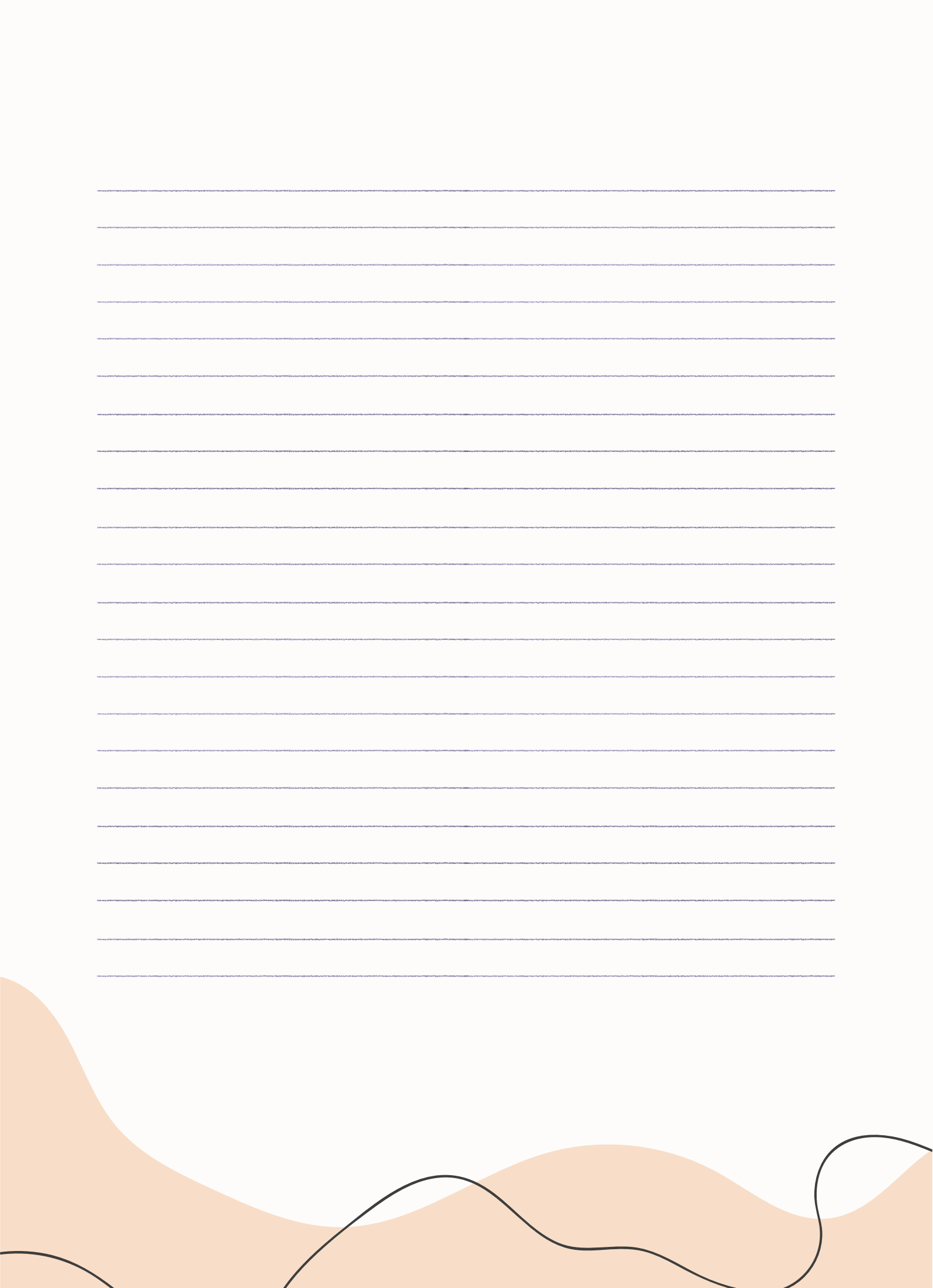
Que tu choisisses cet axe directement ou après avoir exploré un outil précédent, je t'invite à présent à redescendre d'un cran. À quitter l'espace de la réflexion pour revenir ici et maintenant, dans **la réalité de ton corps**. Dans ce qu'il y a chez toi en trame de fond.

Dans le brouillard de l'épuisement, on se coupe souvent de ses ressentis physiques pour continuer à avancer coûte que coûte. **Aller au-delà des pensées, c'est t'offrir une pause pour te reconnecter à ta météo intérieure avec douceur.** Il n'y a rien à réussir, rien à changer, rien à forcer. Il y a juste à observer ce qui est là, sans jugement.



Prends une expiration profonde, relâche tes épaules, dessers tes mâchoires et décris-moi ce que tu ressens :

Qu'est-ce qu'il y a chez toi en ce moment en trame de fond ? Qu'est-ce qu'il se passe à l'intérieur qu'on ne peut pas soupçonner de l'extérieur ? Comment est ton corps ? Quelles sensations ressens-tu ? Y'a-t-il des tensions particulières dans ton corps et si oui où ? Comment sont tes pensées ? Est-ce que ce sont des préoccupations, des ruminations ?



Pour aller plus loin

Si ces différents outils t'intéressent, n'hésite pas à aller creuser le sujet car ce que je te transmets dans ce cahier n'est qu'une partie de chaque outil.



sur le flot de pensées : **le livre de Julia Cameron** **“Libérez votre créativité”**. Dans son ouvrage elle parle des “pages du matin” ce qui revient à faire tous les jours au réveil un flot de pensées pour se rendre disponible à sa journée.



sur le Modèle de Brooke Castillo : **le podcast** **“Change ma vie” de Clothilde Dusoulier**, qui a été formée par Brooke Castillo



sur “The Work” de Byron Katie : son **livre “Aimer ce qui est”** pour comprendre sa méthode et le document “Feuille de travail, Jugez votre prochain” disponible sur internet pour approfondir le sujet.





Je suis à ton écoute !

N'hésite pas à m'envoyer un mail si tu souhaites partager quelque chose avec moi. Je me ferai un plaisir de te répondre.

Perrine

perrine@mon-burnout.fr