



LES 10 SIGNES QUE TA CHARGE MENTALE EST AU MAX

(+ MES 3 PREMIERS CONSEILS)

Mamanfolie



Tu te sens épuisée mais tu ne sais pas vraiment pourquoi ? Voici les 10 signes qui ne trompent pas. Si tu en coches 5 ou +, ta charge mentale est au maximum.

Les 10 signes :

- ☐ **1. Tu es tout le temps fatiguée**, même après une nuit de sommeil
- ☐ **2. Tu as une to-do list mentale** qui tourne en boucle (même la nuit)
- ☐ **3. Tu penses à tout** : rendez-vous, courses, anniversaires, papiers... personne d'autre ne le fait
- ☐ **4. Tu culpabilises** dès que tu prends 5 minutes pour toi
- ☐ **5. Tu ne te souviens plus** de la dernière fois où tu as vraiment déconnecté
- ☐ **6. Tu t'énerves pour des broutilles** alors que ce n'est pas dans ton caractère
- ☐ **7. Tu as l'impression que personne ne voit** tout ce que tu fais
- ☐ **8. Tu anticipes tout** pour éviter que les choses partent en vrille
- ☐ **9. Tu te sens seule** à porter toute cette charge invisible
- ☐ **10. Tu rêves de partir** juste quelques jours, sans rien gérer

Verdict :

Tu as coché 1 à 3 cases ?

Ta charge mentale est présente mais encore gérable. Quelques ajustements peuvent t'aider.

Tu as coché 4 à 6 cases ?

Attention, ta charge mentale commence à t'épuiser. Il est temps d'agir avant le burn-out.

Tu as coché 7 à 10 cases ?

Ta charge mentale est au MAXIMUM. Tu as besoin d'un vrai accompagnement pour alléger (et RECONNEXION est là pour t'aider ).



3 ACTIONS À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI POUR COMMENCER À ALLÉGER

Conseil #1 : Le "NON" sans culpabilité

🌸 Cette semaine, refuse AU MOINS une chose qu'on te demande (même petite). "Non, je ne peux pas faire les gâteaux pour l'école", "Non, je ne peux pas prendre ce rdv supplémentaire".

💡 **Ce qui se passe** : Tu réapprends à poser des limites sans te justifier pendant 10 minutes.

Résultat : moins de négociation intérieure, moins de fatigue mentale... et tu récupères de l'espace dans ta tête.

Conseil #2 : La délégation réelle

🌸 Choisis UNE tâche mentale que tu gères seule et délègue-la VRAIMENT. Exemple : "C'est toi qui gères les rdv dentiste des enfants maintenant".

💡 **Ce qui se passe** : Tu n'es plus celle qui pense à tout, qui relance, qui anticipe et tu libères un peu d'espace mental.

Conseil #3 : Le "body scan" de 2 minutes

🌸 Deux fois par jour, arrête-toi 2 minutes. Ferme les yeux et scanne ton corps de la tête aux pieds. Où est la tension ? Nuque ? Épaules ? Gorge serrée ? Respire dedans.

💡 **Ce qui se passe** : Ta charge mentale se loge dans ton corps (mâchoires serrées, épaules tendues). Quand tu met de la conscience sur ces zones, ça te permet de commencer à relâcher un peu.



♥ Et maintenant ?

Ces 3 conseils sont un premier pas. Mais si tu veux VRAIMENT alléger ta charge mentale et te reconnecter à toi-même sur le long terme...

J'ai créé **RECONNEXION**.

🌸 RECONNEXION, c'est quoi ?

Un programme complet en **6 modules** pour :

- ✨ Comprendre d'où vient ta charge mentale (et pourquoi elle t'épuise autant)
- ✨ Apaiser ton système nerveux et sortir du mode survie
- ✨ Retrouver ton identité au-delà de "maman épuisée"
- ✨ Réveiller ton énergie féminine
- ✨ Manifester la vie que tu désires vraiment
- ✨ Transformer ta relation à l'argent

📦 Ce que tu reçois :

- 📺 23 vidéos courtes pour t'aider à souffler et te recentrer
- 👉 Des actions concrètes à appliquer au quotidien
- 🎧 Des audios de reconnexion
- 🧘♀️ Des séances EFT guidées

🚀 **Lancement** : Avril 2026

♥ Et bonne nouvelle : Comme tu es déjà sur la liste d'attente, tu seras prévenue en priorité !

En attendant, je te retrouve sur Instagram pour encore plus de conseils sur la charge mentale 🌸

À très vite
Alexandra ❤️
