



WORKBOOK

PREMIERS PAS CONTRE L'ÉPUISEMENT MENTAL

Ton carnet de pratique pour ralentir et retrouver ton énergie, avec le tarot et des outils simples à appliquer dès aujourd'hui.

@TAROTSPECTION

BIENVENUE

Hello ,

Si tu as ouvert ce workbook, c'est que tu ressens probablement une **fatigue** qui dépasse le simple coup de mou.

Tu n'es pas cassée, juste **épuisée mentalement**. Et ce n'est pas une faiblesse, c'est un **message** de ton corps et de ton esprit pour te dire : « Stop, ralentis. »

Ce guide a été conçu **pour t'aider** à déposer ce trop-plein, à retrouver un peu de calme intérieur, et à amorcer une **reconnexion** bienveillante à toi-même.

Ce n'est pas un manuel complet ni un remède miracle, mais un **premier pas** concret vers un mieux-être. Tu vas y trouver des outils simples, des exercices à faire à ton rythme, des pistes de réflexion, et aussi quelques moments ludiques pour **apprendre à prendre soin de toi** avec douceur.

Si tu souhaites aller plus loin, sache que je peux t'accompagner, pas à pas, en séance. Ta santé mentale est précieuse, prends-en soin.

Prends ton temps, écoute-toi, et sois douce avec toi-même à travers cette exploration.

Angélique Picard

À PROPOS DE MOI

Je suis psychopraticienne, tarologue et aromaturge certifiée, créatrice de Tarotspection, une méthode unique qui mêle tarot introspectif, psychologie et rituels bien-être. Je t'aide à te reconnecter à toi-même, à comprendre ce que tu traverses, et à retrouver ton équilibre mental, émotionnel et énergétique.



INTRODUCTION



Comment utiliser ce workbook ?

Il n'y a pas de règle fixe. Ce workbook est fait pour t'accompagner, pas pour te presser.

Prends le temps d'écouter ce dont tu as besoin. Autorise-toi à faire un pas, puis un autre, sans jugement.

Tu peux revenir à certains exercices plusieurs fois. Et tu n'es pas obligée de tous les faire.

Ce qui compte, c'est le chemin que tu vas parcourir, et il n'appartient qu'à toi.

Ce que tu vas traverser ici

Ce travail est un voyage vers la compréhension de ta fatigue, la libération des poids qui pèsent sur toi, la reconnexion avec ton corps et ton mental.

Tu apprendras à poser des limites, à t'accorder de la douceur, à te réparer à ton rythme, et à construire une vie plus équilibrée.

Je t'accompagne ici avec des outils simples et puissants, issus de la psychologie, du tarot, de l'aromathérapie et du bien-être.

Prête à commencer ?



SUIS-JE ÉPUISÉE ?

Comprendre ton épuisement

L'épuisement mental, c'est quoi ?

C'est un état où tu te sens vidée, surchargée, parfois envahie par tes pensées et émotions. Ton cerveau tourne en boucle, mais tu n'arrives plus à te reposer ni à t'arrêter.

Voici trois signes qui peuvent indiquer que tu es concernée :

Tu es souvent irritable, stressée ou déconnectée de ce qui te fait plaisir.

Ta concentration est fragile, tu oublies facilement des choses.

Ton corps est fatigué, même après une nuit complète de sommeil.



EXERCICE #1 : AUTO-BILAN RAPIDE

Réponds sans réfléchir par oui ou non à ces affirmations :

- Je me sens dépassée par mes émotions la plupart du temps.
- J'ai du mal à poser des limites avec les autres.
- Je dors mal ou je me réveille fatiguée.
- Je me sens coupable de ne pas « réussir » à tout gérer.
- J'ai l'impression de perdre le contrôle sur certains aspects de ma vie.

Si tu as répondu oui à plusieurs questions, ce carnet est fait pour toi.

EXERCICE #2 : VIDER TON SAC

Le but ? Sortir ce qui pèse sur ton cœur et ton esprit, sans jugement.



- 01 Trouve un endroit calme où tu te sens en sécurité.
- 02 Prends une feuille blanche ou un carnet.
- 03 Écris tout ce qui te vient à l'esprit : ce qui te pèse, t'angoisse, te fatigue.
- 04 Ne te censure pas. Écris librement, en phrases, en listes ou en mots-clés.
- 05 Laisse les émotions venir sans filtre, c'est un espace pour toi.

Tu peux reproduire cet exercice autant de fois que tu en auras besoin chaque semaine. C'est un vrai premier pas pour alléger ta charge mentale et améliorer ton bien-être.

EXERCICE #3 : RESPIRATIONS ANTI-SATURATION

Quand ton esprit est saturé, ta respiration est souvent courte et rapide. La bonne nouvelle, c'est que tu peux agir dessus pour retrouver rapidement du calme.

Voici deux respirations simples à essayer :



Respiration 4-7-8

- Inspire doucement par le nez en comptant jusqu'à 4
- Retient ta respiration en comptant jusqu'à 7
- Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8
- Recommence 4 fois

Respiration par le ventre

- Pose une main sur ton ventre
- Inspire profondément par le nez, en gonflant ton ventre
- Expire lentement par la bouche, en rentrant le ventre
- Répète 5 fois



Pendant ces exercices, porte attention à tes sensations, au va-et-vient de ta respiration. Laisse ton esprit se poser doucement.

PRENDRE SOIN DE TON SYSTÈME NERVEUX

Le stress agit directement sur ton cerveau, mais tu peux aussi l'apaiser avec des gestes simples.

Conseils aroma faciles :

**MÉLANGE APAISANT : HUILES ESSENTIELLES DE LAVANDE VRAIE +
CAMOMILLE ROMAINE**

Quelques gouttes dans un diffuseur ou sur un mouchoir à respirer lentement, pour te calmer.

**MÉLANGE DYNAMISANT : HUILES ESSENTIELLES DE CITRON +
MENTHE POIVRÉE**

À diffuser 15 minutes le matin pour te redonner de l'énergie et de la clarté mentale.

Toujours demander l'avis de ton médecin avant d'utiliser les huiles essentielles.

EXERCICE #4 : CRÉE TON COIN CALME

Aménage un petit espace chez toi :

- Une lumière douce (bougie, lampe)
- Un objet que tu aimes (plante, pierre, photo)
- Un textile doux (coussin, plaid)
-

Installe-toi dans cet espace au moins 10 minutes par jour, respire, et laisse ton esprit se poser.

C'est ta bulle sensorielle.



SE RECONNECTER AU CORPS EN DOUCEUR



Mini massage ou étirement

Masse doucement tes mains, ton cou ou étire tranquillement tes bras.

Tu peux aussi te masser avec une huile végétale, comme l'huile d'abricot, si tu en as. Et pour plus de volupté, ajoute une goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Toujours demander l'avis de ton médecin.

Ce moment est un cadeau que tu t'offres pour mieux habiter ton corps.

EXERCICE #5 : BODY SCAN EXPRESS

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Ferme les yeux.

Porte ton attention sur chaque partie de ton corps, en commençant par les pieds, puis les jambes, le ventre, la poitrine, les bras, le cou, et enfin la tête.

Note simplement où tu ressens des tensions, des douleurs, ou au contraire du relâchement. Sans jugement, juste de l'observation.

Tu peux reproduire cet exercice tous les matins ou une fois par semaine. Il te permet de t'ancrer dans ton corps et tes ressentis.

TROUVER TON RYTHME

Ton épuisement est un message important : il t'invite à ralentir.

EXERCICE #6 : TON AGENDA ÉNERGÉTIQUE

Sur une semaine, note tes moments de haute énergie (quand tu es pleine de vitalité) et ceux où tu es fatiguée.

A la fin de la semaine, fais un bilan des moments où ton énergie est la plus haute et où elle est la plus basse.

Regarde si des schémas se répètent au fil des jours (exemple : tu es plus fatiguée le soir alors que le matin tu as beaucoup d'énergie).

Pour la semaine qui suit, essaie d'organiser tes tâches importantes dans tes temps hauts, et réserve tes temps bas pour des activités douces, repos ou loisirs.



REDÉFINIR TES BESOINS

Ton corps et ton esprit réclament que tu les écoutes, vraiment.



EXERCICE #7 : TIRAGE DE TAROT

Pose la question : « Qu'est-ce que j'ai besoin de prioriser maintenant ? » .Tu peux tirer une ou plusieurs cartes selon ton intuition.

Note ce que le tirage t'inspire, même si tu n'es pas experte. C'est un outil de réflexion sur toi, pas de prédiction.

Si tu préfères, prends un carnet et note tout ce qui te vient pour répondre à cette question.

En fonction de ce qui en ressort, trouve du temps dans ta semaine pour ce qui est prioritaire pour TOI.

CULTIVER LA DOUCEUR MENTALE

Tu as le droit d'être fatiguée, tu as le droit de te traiter avec douceur.

EXERCICE #8 : APPRIVOISER LE PERFECTIONNISME

Repère les pensées critiques qui te jugent trop sévèrement. Par exemple : « Je ne devrais pas être aussi fatiguée », « Je ne fais jamais assez ».

Dialogue intérieur positif

Remplace ces jugements par des phrases plus douces :

« Je fais de mon mieux, c'est déjà beaucoup. »

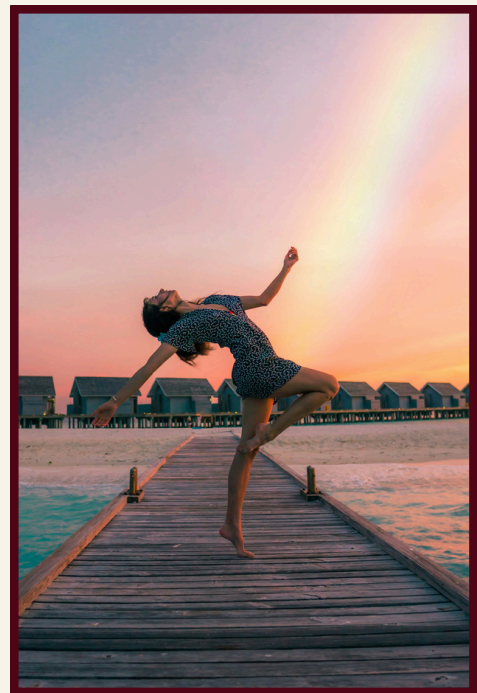
« C'est normal d'avoir besoin de pauses. »

»

Affirmations à répéter

« Je mérite de prendre soin de moi. »

« Ma fatigue est temporaire, je me reconstruis. »



TE RÉPARER EN PROFONDEUR

Pour guérir, il faut parfois regarder ce qui est enfoui plus profondément.



Identifier les racines

Peut-être que ta fatigue est liée à :

- La culpabilité de ne pas toujours être disponible
- Une peur de ralentir (et de perdre ta valeur)
- Une loyauté inconsciente envers un rythme intense

EXERCICE #9 : ECRITURE AUTOMATIQUE

Prends au moins 15 minutes pour écrire une lettre à cette partie de toi qui se sent coupable ou angoissée.

Laisse le flot venir sans contrôle. L'écriture automatique est très puissante. Elle t'aidera à comprendre à quoi peut être liée ta fatigue et que tu caches peut-être au fond de toi.

En effet, en laissant tes pensées se coucher sur le papier automatiquement, tu laisses ton inconscient s'exprimer et tu accèdes à de nouvelles couches de conscience.

TE RECONSTRUIRE À TON RYTHME

Tu as le droit de réinventer ton quotidien. Pas besoin de tout changer d'un coup, mais tu peux poser des bases solides.

EXERCICE #10 : TON CONTRAT DE DOUCEUR

Écris quelques engagements simples à respecter pour toi-même, par exemple :

- Je m'autorise à dire non sans culpabilité.
- Je me donne le droit de ralentir quand j'en ai besoin.
- Je choisis des activités qui me nourrissent.

Tu peux en faire ton manifeste à afficher dans ton espace privé pour ne jamais oublier quels sont tes essentiels de vie sans stress.

TON TOTEM DE VITALITÉ

Choisis un objet, un symbole ou une image qui te rappelle ta force et ta capacité à renaître.

Tu peux aussi créer ton totem de vitalité si tu es créative (cela te permettra de t'exprimer et de te centrer sur une activité qui te fera le plus grand bien !).

Il sera alors à 100% personnalisé pour ton besoin.

Prends-le contre toi dans les moments où tu te sens plus fatiguée, stressée, où ton énergie est basse et que tu en ressens la nécessité.



CONCLUSION

Tu n'es pas seule !

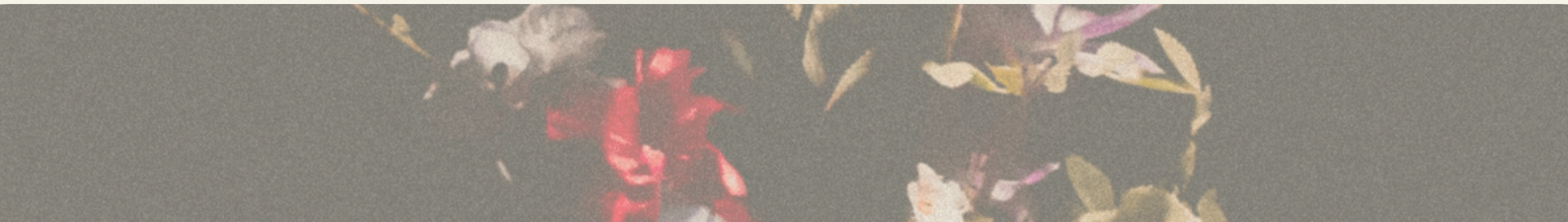
Tu as fait un pas important aujourd'hui et tu peux te féliciter. Ce workbook est un début, un pont vers plus de douceur et de mieux-être.

L'épuisement mental n'est pas une fatalité. Avec du temps, de l'écoute, et de l'aide, tu peux retrouver ta vitalité.

Si tu souhaites aller plus loin

Je t'accompagne, en séance personnalisée, avec ma méthode mêlant le tarot, la psychologie et des rituels de bien-être. Retrouve-moi sur [Calendly](#) !

Quelques ressources pour continuer ton chemin :

- **Livres** : « Burn-out : ce n'est pas votre faute mais c'est peut-être votre chance » d'Emmanuelle Wyart / « Guide du burn-out » d'Anne Everard / « Je suis épuisé.e ! » de Cathy Assenheim
 - **Podcasts** : « Change ma vie » de Clotilde Dusoulier / « Métamorphose » de Anne Ghesquière / Et dès le 19 juin : « Tarotspective » d'Angélique Picard - Tarotspection !
 - **Méditations guidées** : applications comme Petit BamBou ou Insight Timer
- 



MERCI !

Où me suivre ?

- Instagram, **@tarotspection** : je partage des tirages, des conseils bien-être, des rituels et des moments de vie inspirants.
- Newsletter, **Réflexions lunaires** : inscris-toi pour recevoir les énergies de chaque pleine lune et nouvelle lune ainsi que des tirages, conseils, exercices associés. Et aussi des exclusivités ou avant-premières !
- **Mes accompagnements** : découvre toutes les façons dont je peux t'accompagner en consultation privée sur mon site et prends rdv directement sur **Calendly** !
- Et dès le 19 juin, **Tarotspective** : le podcast qui mêle tarot, psychologie et bien-être pour t'aider à sortir de l'épuisement mental et reprendre le pouvoir sur ta vie.

Ce workbook est un contenu original protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, modification, diffusion (même partielle) ou utilisation commerciale sans autorisation préalable de l'autrice est strictement interdite.

Les textes, exercices, tirages, visuels, et outils proposés ici ont été conçus dans le cadre de l'approche Tarotspection®, une méthode déposée. Ils sont destinés à un usage strictement personnel et non professionnel.

Ce support ne peut être utilisé dans un cadre professionnel ou formatif sans l'accord écrit de l'autrice.

Visuels utilisés sous licence libre ou commerciale : Canva, Unsplash – Tous droits réservés.

Ce contenu ne remplace en aucun cas un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique.

Si tu ressens une détresse émotionnelle ou que certains exercices réveillent des blessures profondes, il est important de consulter un·e professionnel·le de santé mentale qualifié·e.

A woman with long, wavy hair is captured in mid-air, jumping joyfully. She is wearing a light-colored, sleeveless dress. Her hair is blowing in the wind, and her right arm is raised high. The background is a soft, golden sunset sky over a dark horizon line. The overall mood is one of freedom and happiness.

À BIENTÔT...