



Le Kit de Secours Anti-Surcharge Mentale

5 étapes pour faire baisser la pression en 10 minutes

Ton protocole de retour à toi

En 10 minutes, tu ne règles pas toute ta vie.
Tu crées assez d'espace pour choisir la prochaine étape.

Madame SO

Secouriste en charge mentale & Guide
d'autonomie

Bienvenue dans ton espace de sécurité

“

« Si tu lis ces lignes, c'est que ta batterie intérieure touche le rouge. Tu portes trop, tu penses trop, tu gères tout. Ce guide n'est pas un livre de théorie de plus. C'est un protocole d'urgence, simple et immédiat. Respire : tu es au bon endroit. » — Madame So



Avant de commencer

Pose les pieds au sol. Regarde autour de toi. N'essaie pas de tout résoudre : accorde-toi simplement ces quelques minutes.



Ici, tu peux déposer ce qui pèse.



Pourquoi je t'accompagne

En tant que secouriste en charge mentale & guide d'autonomie, je t'aide à retrouver un peu d'espace, une décision après l'autre. Ici, tu n'as pas besoin d'être parfaite pour commencer.

Comment utiliser ce kit ?

En surcharge totale : suis les 5 étapes dans l'ordre. Besoin précis : choisis l'étape qui correspond à ton besoin. Tu peux revenir à ce kit chaque fois que la pression remonte.

Les 5 étapes prennent environ 10 minutes au total.

Étape 1 — La méthode de la Poubelle Mentale

Le constat : Quand la tête va explorer, essayer de "s'organiser" ne marche pas. Il faut d'abord vider la cuve.

L'exercice (10 min)

Prends une feuille blanche. Écris sans t'arrêter, sans raturer et sans chercher à faire de belles phrases, TOUT ce qui encombre ton esprit (des courses au rapport de travail, en passant par tes inquiétudes).



Pour t'aider à vider

Qu'est-ce qui tourne en boucle ?

Qu'est-ce qui attend une décision ?

Qu'est-ce qui peut être remis à plus tard ?

Si tu ne peux faire qu'une chose maintenant : écris ce qui tourne en boucle. Le tri viendra ensuite.



Le repère

Écrire sans trier permet de sortir des pensées de la tête et de les regarder avec plus de distance. Il n'y a rien à faire joli : tu déposes simplement ce qui est là.

Vider n'est pas abandonner. C'est reprendre de l'espace.

Tu as déposé ce qui pesait. Passe maintenant à l'étape 1.2 pour choisir ce qui mérite vraiment ton énergie.

Le tri clinique

Entoure uniquement les 2 choses sur lesquelles tu as un pouvoir d'action aujourd'hui. Raye le reste pour la journée.



Validation

Si tu as identifié deux priorités, l'exercice est réussi. Le reste peut attendre : tout n'a pas besoin d'être résolu aujourd'hui.

Ton choix du jour

Ma priorité réelle aujourd'hui est : _____

La première action possible est : _____

Le reste attendra.

Aujourd'hui, je choisis ce qui mérite mon énergie.

Tu n'as pas besoin de tout résoudre aujourd'hui. Cette priorité sera ton point d'appui pour la suite.

Étape 2 – La Respiration de Crise

(4-4-4-4)



Le principe : Relancer le système nerveux parasympathique pour stopper l'anxiété.



Prépare ton espace

Pose ton téléphone si tu le peux, desserre tes vêtements si nécessaire et installe-toi dans une position soutenue. Fais de la place à ton souffle.

Le protocole :



Quand l'utiliser

Utilise cette respiration dès que tu sens la pression monter, avant une conversation difficile ou lorsque ton attention part dans tous les sens.

4

Inspire par le nez en gonflant le ventre pendant 4 secondes.

Bloque tes poumons pleins pendant 4 secondes.

Chaque respiration est un retour vers toi.



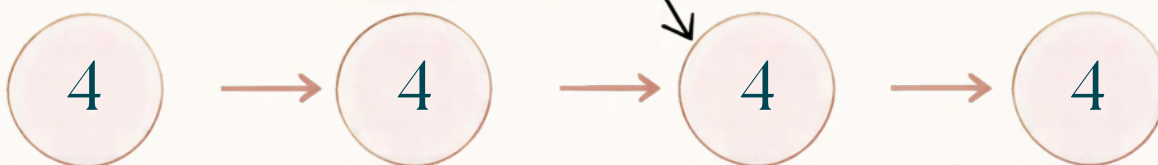
Étape 2 — La Respiration de Crise (4-4-4-4)

Le protocole : _____

Après les 4 cycles

Note un mot pour décrire ton état maintenant :

Puis choisis : continuer doucement / faire une pause / demander du soutien.



Expire lentement par la bouche pendant 4 secondes.



Bloque tes poumons vides pendant 4 secondes.



Répète ce cycle 4 fois de suite.



Je ralentis. Je respire. Je reviens à moi.



Tu sauras que tu redescends quand...



...tes épaules s'abaissent, ta mâchoire se desserre ou ton souffle devient plus ample. Un petit changement suffit : il n'est pas nécessaire de te sentir parfaitement calme.

Ma respiration d'ancrage personnelle : -----

Étape 3 — Le Script du "Non" sans culpabilité

Formule toute faite à copier-coller :

“

Je te remercie de penser à moi pour [demande]. Après vérification de ma charge actuelle, je ne serai pas en mesure de m'en occuper avec la qualité nécessaire. Je préfère me concentrer sur mes engagements en cours.

”

La limite en trois temps

1.



Je reconnais la demande.

2.



J'annonce ma capacité réelle.

3.



Je formule ma réponse sans me justifier.



Dire non à une charge, c'est dire oui à ta paix.



Variante courte

Je dois protéger ma capacité en ce moment. Je ne peux pas prendre cela en charge.

Étape 3 — Le Script du "Non" sans culpabilité



Formule toute faite à copier-coller :

Je te remercie de penser à moi pour [demande]. Après vérification de ma charge actuelle, je ne serai pas en mesure de m'en occuper avec la qualité nécessaire. Je préfère me concentrer sur mes engagements en cours.



Ma phrase de protection

Dans cette situation, mon non peut être :

" _____ "





Ma limite n'a pas besoin d'être justifiée pour être respectée.



Si l'on insiste

**Répète calmement ta limite sans te justifier davantage :
"Je comprends, mais ma réponse reste non." Une limite claire n'a pas besoin d'un long plaidoyer.**

Étape 4 — Le Scan Corporel des 3 Pressions

Repère où se situe la tension physique :

Observe sans juger

Repère la tension, nomme-la doucement, puis relâche seulement 5%. Un petit relâchement est déjà une information précieuse.

Fais les 3 zones dans cet ordre : 1. mâchoire, 2. épaules, 3. mains. Relâche seulement 5 % à chaque fois.

4.1 Mâchoires serrées ? Desserre les dents, colle ta langue au palais.

4.2 Épaules hautes ? Monte-les aux oreilles et relâche-les d'un coup sec.

4.3

Ton corps parle. Écoute-le avant qu'il crie.

Le signal du corps

La tension s'installe souvent dans la mâchoire, les épaules et les mains. Les relâcher régulièrement aide à repérer plus tôt les signes de surcharge.

Étape 4 — Le Scan Corporel des 3 Pressions

Repère où se situe la tension physique : :



Place ce repère sur la zone de ton corps où tu ressens la tension.

Les trois repères



Une chose que je vois : _____



Une chose que j'entends : _____



Une sensation que je ressens : _____

Mains crispées ? Ouvre les paumes vers le ciel.



Relâcher n'est pas renoncer. C'est te soutenir.



Retour au présent

Reviens ensuite à une sensation neutre : tes pieds au sol,
l'air sur ta peau ou le poids de ton corps sur la chaise.

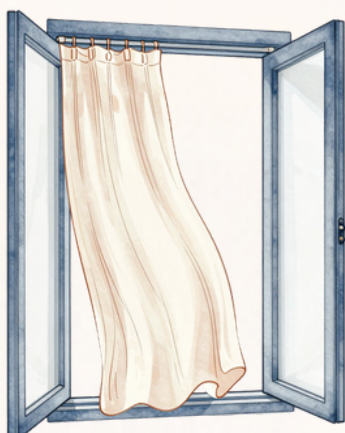
Étape 5 — L'Action Unique d'Autonomie

Fais une seule chose qui n'a aucun but productif aujourd'hui : boire un thé en silence, marcher 5 minutes sans téléphone, fermer les yeux.

Mon menu de récupération

Aujourd'hui, je choisis une action qui nourrit mon énergie, pas une tâche de plus à accomplir.

Le repos n'est pas une récompense. C'est un besoin.



Choisir ton action

Demande-toi : de quoi mon corps a-t-il besoin maintenant ? Boire de l'eau, ouvrir une fenêtre, marcher doucement, écouter une musique calme ou ne rien produire pendant quelques minutes peuvent suffire.

Mon action douce maintenant

Je choisis : _____

Je m'accorde ce moment sans objectif à atteindre.

Tu as reconnu ton besoin. Il ne reste pas à mériter le repos : tu peux maintenant te l'accorder.

Conclusion & Appel à l'action

Tu as repris le contrôle de ton présent. Pour aller plus loin et structurer ton quotidien, rejoins la communauté "Moi Femme Épanouie".

La paix se construit une décision à la fois.

Qu'est-ce qui a changé pour moi après ces 5 étapes ?

Mes 5 étapes en poche

1.  **Vider**
1. Vider ma tête r
2.  **Respire**
2. Respirer r
3.  **Dire non**
3. Dire non
4.  **Relâcher**
4. Relâcher la pression
5.  **Me reposer**
5. Me reposer

Pour les prochaines 24 heures

Une charge que je peux alléger : _____

Une limite que je peux poser : _____

Un geste doux que je peux m'offrir : _____

Mon engagement pour les prochaines 24 heures : _____

Ce kit t'aide à retrouver ton calme maintenant. La communauté t'aide à construire durablement une vie plus légère et plus alignée.

Tu peux revenir à ce kit chaque fois que la pression remonte.