

4 exercices pour sortir du pilotage automatique

*Cadeau exclusif
webinaire du 16 juin*



Charloëe.K



Je te propose d'imprimer ce guide en **2 exemplaires**, d'en remplir un maintenant, et le prochain dans 6 mois, pour faire le point de façon objective.

Tu pourras observer le chemin parcouru, et affiner tes besoins les plus importants.

Prends soin de toi.

Amicalement

Héloïse





Exercice 1 : L'invité invisible

Dézinguer la croyance "je suis seule, personne ne me comprend", avec une touche d'absurde pour casser le mental en boucle.

Matériel :

Un stylo. Une feuille. Et un minimum d'imagination.



Instruction :

1. Imagine que tu as un **invité invisible** dans ta tête. Il peut être une version future de toi-même, ton chat si tu en as un, ou même Merlin. Peu importe. Ce personnage est l'unique être vivant qui **te comprend à 100%** : il te connaît mieux que toi-même.
2. Demande lui **ce qu'il voit**, que toi tu ne vois pas, **sur ta situation actuelle**. Écris sa réponse, sans réfléchir. Même si "c'est idiot" à tes yeux. *Surtout si c'est idiot.*
3. Ensuite, écris ce que **toi, tu aimerais qu'il dise** de ta situation actuelle. Là, tu verras la croyance qui gratte en douce : le besoin non reconnu ! Réfléchit aussi à ce que tu pourrais mettre en place pour te sentir moins incomprise ou seule.



Exercice 2 : Le Checkpoint des 3 % de batterie

Créer un mini-rituel de récupération quotidienne avant que ton cerveau n'explose dans un nuage de ruminations et de larmes.

Durée :

3 minutes. Oui, même toi, la personne qui dit "j'ai pas le temps", tu peux.

Instruction :



1. Prendre 3 grandes respirations pour que ton corps comprenne que tu n'es pas en danger de mort imminente.
2. Écrire ou dire à voix haute :
 - a. Quelque chose que tu as fait aujourd'hui qui n'était pas complètement nul à tes yeux.
 - b. Quelque chose qui peut attendre demain sans que le monde s'effondre.
 - c. Une fierté de ta journée ou dans ta vie en général pour te donner un petit shoot d'égo.

Ce n'est pas miraculeux, mais c'est un tout petit instant pour toi qui ne mange pas de pain et fait du bien.



Exercice 3 : La bascule de la "pensée Saucisson"

(oui c'est improbable mais tu vas vite comprendre pourquoi)

Couper court aux pensées qui tournent comme une machine à laver sur "dramatique" en mode essorage.

Durée :

2-4 minutes, selon le niveau de bouclement mental.

Matériel :

Une feuille, un crayon, et la volonté d'arrêter de se faire des nœuds cérébraux avec du vent.



Étapes :

1. Prends une **pensée** en boucle que tu te dis régulièrement : "Je ne vais jamais y arriver", "Je suis nul(le)"...
2. **Divise**-là en tranches, comme un saucisson. Écris la pensée et découpe les éléments **factuels** vs **émotionnels**.

Exemple :

1. **Fait** : "J'ai du retard sur ma tournée car un patient a chuté"
2. **Émotion** : "Je suis incapable de gérer une tournée", "Je suis mal organisée", "Je suis nul(le) par rapport à mes autres collègues..."

Retiens uniquement le saucisson maigre : le fait.

Tout le gras émotionnel, tu le reconnais... et tu le poses de côté. Pas besoin de le refouler, juste éviter de le grignoter en boucle.

1. Respire 4 fois lentement en posant la main sur ta nuque (zone du "hamster mental")
2. Dis à voix basse ou dans ta tête : "Je garde le fait : le saucisson maigre et je rends le gras émotionnel."

(Oui c'est bizarre, et oui ça fonctionne. C'est de la neuroscience : on crée une rupture dans ton système de pensée. À force de répéter cet exercice tu amèneras de la légèreté et du factuel à une pensée qui lorsqu'elle est en boucle devient irrationnelle.



Exercice 4 : Zone de connaissance VS Zone de Croissance

Prendre conscience que ce que l'on appelle "zone de confort" est souvent une zone de contrôle, pas une zone de bien-être.

Créer une impulsion vers l'inconnu maîtrisable.

Durée :

7 minutes

Matériel :

Une feuille, un crayon.



Étapes :

Dessine 2 cercles : Le premier s'appelle **Zone de Connaissance** (faux confort), le deuxième s'appelle **Zone de Croissance** (le flou, le possible).

- Dans le premier cercle, écris :
 - 3 choses que tu fais souvent même si elles te stressent ou te frustrent, juste parce que tu les connais.
 - 2 phrases que tu te répètes dans ta tête pour rester là.

(Ex : "Au moins ici je sais à quoi m'attendre.")

- Dans le deuxième cercle, écris :
 - 3 envies, idées ou projets que tu n'oses pas trop envisager mais qui t'attirent.
 - Ce que tu gagnerais en y allant (pas forcément matériel : estime, liberté, paix mentale, etc.).

à répéter autant
que nécessaire :

**"Je ne quitte pas ma zone de confort,
je m'autorise à sortir de ma zone de
connaissance."**