

*Allégez votre*  
**CHARGE  
MENTALE**



Christèle Rakotonrainy

*Allégez votre*  
**CHARGE  
MENTALE**

 **1 défi**  
*positif*  
**par jour**

Programme  
complet en  
3 semaines !

INTERÉDITIONS

Merci à mes enfants : à Damien pour ses encouragements,  
à Célia pour sa créativité et sa participation,  
à mon mari et à ma famille qui font que je suis  
et qui m'apportent beaucoup de bonheur.

Merci à ma collègue Florence de m'avoir embarquée  
dans cette aventure d'écriture.

Merci à Ronite Tubiana, responsable d'édition aux Éditions Dunod, de m'avoir  
proposé ce projet de livre.

Merci à toutes mes clientes, et clients pour  
leurs partages et leurs retours sur les bienfaits  
de la sophrologie dans leur quotidien.

Et merci à vous lectrices et lecteurs.

Conception et réalisation de la couverture  
et de la maquette intérieure : Antartik

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Florian Boudinot  
Fabrication : Maud Gilles

© InterÉditions, 2019  
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN : 978-2-7296-1978-7

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

901978 - I - SOP 120° - 313 U - MGS  
JOUVE  
1, rue du Docteur Sauvée, 53100 MAYENNE  
Dépôt légal : mars 2019  
*Imprimé en France*

## *Semer de petites graines de temps pour soi, les entretenir au quotidien pour les laisser s'épanouir !*

Après 10 ans en entreprise comme rédactrice et formatrice, 15 ans enseignante en lycée, je suis aujourd'hui sophrologue et formatrice en sophrologie. Lorsque j'observe mon parcours, je me rends compte que j'ai eu la chance d'apprécier mes métiers, et que la sophrologie semble être la continuité logique de mon évolution où tout ce que j'ai appris se combine élégamment.

### **Qu'est-ce que la sophrologie ?**

Le professeur A. Caycedo, neuropsychiatre, est parti de ses travaux sur la conscience et des racines grecques sos (équilibre), phren (conscience), logos (science) pour créer le mot sophrologie, discipline qu'il a mise en place dans les années 1960.

Elle permet de développer une meilleure gestion de soi, de ses émotions, de renforcer ses capacités et ses potentiels. C'est une manière de se recentrer sur soi et de retrouver un calme intérieur.

Après cette courte définition, quoi de plus logique que de vous proposer dans ce livre des techniques fondées notamment sur la sophrologie pour vous accompagner dans la décharge mentale. Vous y découvrirez aussi des conseils, des exercices pratiques, des techniques de pleine conscience et de méditation.

### **Mais qu'entend-on par « charge mentale » ?**

Puisque ce livre a été conçu comme un outil directement opérationnel, je ne vais pas philosopher autour de ce concept, juste le définir pour planter le décor et savoir de quoi nous parlons ici.

Un jour, tout le monde peut être concerné par une surcharge mentale.

La charge mentale repose sur le fait de devoir penser à tout, tout le temps. Elle représente un travail permanent, épuisant, non valorisant et souvent invisible. Aujourd'hui ce concept est principalement relié aux tâches ménagères. Mais il convient d'ajouter le travail professionnel si vous êtes en activité (rendez-vous, dossiers, mails, relations internes/externes...).

En plus de l'organisation de votre travail, de l'organisation domestique de votre foyer, si vous êtes « aidant » d'un enfant malade ou d'un proche, ce travail parental et/ou familial ajoute des tâches, de la charge mentale et de la charge émotionnelle dont il faut aussi tenir compte.

Vous participez peut-être à des activités bénévoles : ce travail social s'additionne à votre organisation.

Avec cette charge mentale va s'imposer la charge émotionnelle. C'est le principe qui représente tout ce qui déstabilise, tout ce qui nous affaiblit lorsque nous vivons des situations traumatisantes, pénibles, injustes, impossibles, etc. Elle est aussi reliée au monde du travail, dans ce rythme du toujours plus, toujours mieux, toujours plus vite ! Et les effets apparaissent au fur et à mesure, se multiplient, se cumulent jusqu'à ce que cela ne devienne plus supportable.

Des manifestations désagréables alors émergent.

### *Quelques exemples :*

- Fatigue
- Insomnies
- Plus de goût à rien
- Aucune patience
- Sentiment de culpabilité
- Stress, tensions profondes
- Troubles physiques : douleurs, dysfonctionnements, blocages, déséquilibres, maladies
- Phobies, tocs
- Dépendances : alcool, médicaments, drogues, aliments, etc.

Et les effets négatifs sont nombreux, car être sur tous les fronts est épuisant !

## Pourquoi ce livre ?

Pour vous aider à créer votre espace « qualité de vie pour mon bien-être ».

Je rencontre beaucoup de personnes qui sont dans ce fonctionnement et qui finissent par se laisser dépasser par cette course incessante contre la montre. Dans une journée, le cerveau est sollicité sans relâche. Dans cette situation, dès que l'on est dans la réalisation de quelque chose, on est déjà en train de penser à autre chose : c'est donc bien la charge mentale que l'on installe. Nous ne sommes pas dans l'instant présent, mais dans le passé ou le futur (« j'aurai dû... il faut que... je dois... je ne suis pas capable de... je n'arrive pas à... ») et peut progressivement s'installer un autosabotage de ses capacités avec une perte de confiance en soi et d'estime de soi. La moindre contrariété va amplifier la charge émotionnelle, d'où la petite goutte qui en s'ajoutant fait déborder le vase.

Je vous propose dans ce livre 21 défis pour passer, à votre rythme, d'une charge mentale et émotionnelle subie à une décharge mentale et émotionnelle équilibrée avec des conseils simples à mettre en place et des exercices adaptés. Je vous invite à suivre ces 21 jours pour anticiper positivement et vous construire une belle estime de vous. Vous somatisez du négatif ? Apprenez à somatiser du positif !

Ce livre reste un outil et ne peut en aucun cas être vu comme un « médicament ». En cas de symptômes inquiétants et sévères, seul votre médecin pourra juger de votre état de surcharge.

## Comment l'utiliser ?

En sophrologie, nous partons du fait que pour ressentir des bénéfices, le principe repose sur la découverte de la discipline et de soi. Avec la répétition d'un exercice, notre conscience et notre corps vont être dans la conquête de la technique et de soi. Enfin, par la répétition s'installe la transformation. En nous, les choses vont changer, bouger, se modifier, s'ancrer, avec cette prise de conscience que nous sommes capables de prendre du recul,

de dire non sans culpabilité, sans se juger, sans a priori, et de prendre soin de nous sans délaisser notre entourage. Cet ouvrage est calqué sur ce fonctionnement.

**Ce livre se découpe en trois semaines :**

- **Première semaine : la prise de conscience**
- **Deuxième semaine : le lâcher-prise**
- **Troisième semaine : le changement c'est maintenant !**

Pour chaque jour, un verbe d'action est associé à un défi : simple, pratique et efficace.

- **21 jours pour développer votre « espace qualité de vie »**
- **21 jours pour votre mieux-être**
- **21 jours pour vous retrouver**
- **21 jours pour installer les transformations, créer de nouvelles habitudes agréables, et les poursuivre dans votre quotidien**
- **21 jours pour trouver vos solutions !**

Et si vous désirez prendre plus de temps, vous pouvez passer à un programme de 21 semaines en transformant chaque journée en semaine. C'est un moyen d'adapter ce livre à votre rythme.

Le premier pas pour vous décharger et aller vers ce que vous souhaitez, c'est d'avoir l'envie, la volonté et le courage de commencer ce livre et d'aller jusqu'au bout... et c'est possible !

Découverte, conquête, et transformation, à vous de composer votre recette de décharge !



# La liste de mes défis

- 1 Je m'étire ..... p.16
- 2 Faire le bilan de mes « mangeurs de temps » ..... p.22
- 3 Mon nouveau regard..... p.28
- 4 Un bol d'air contre le stress..... p.34
- 5 Je respire pour me détendre ..... p.40
- 6 Repérer mes tensions..... p.46
- 7 7 minutes pour méditer ..... p.52
- 8 Partager mes corvées !..... p.60
- 9 M'accorder un moment d'introspection ..... p.66
- 10 Marcher en pleine conscience !..... p.72
- 11 Les mots qui me font du bien ..... p.78
- 12 Trouver les valeurs qui me ressemblent..... p.84
- 13 La parenthèse, en pratique !..... p.90
- 14 Découvrir mes sens avec mes proches ..... p.96
- 15 Me coucher l'esprit libre..... p.105
- 16 Déterminer mes heures de sommeil..... p.110
- 17 Ritualiser mon coucher ..... p.116
- 18 Prendre le dessus ..... p.122
- 19 Mes objectifs plaisir !..... p.128
- 20 Des étoiles plein les yeux !..... p.134
- 21 Sourire et se féliciter ..... p.140

1<sup>re</sup> semaine

## *La prise de conscience*

La prise de conscience est une démarche volontaire positive qui permet de retrouver confiance en soi et de se recentrer.

Elle débute par une observation du quotidien et du monde qui sont les vôtres. Observer va vous permettre d'identifier vos habitudes et vos obstacles. Vous pourrez donc mettre en place les bonnes solutions pour agir et relativiser.

Au cours de cette première semaine, vous allez apprendre à :

- planifier et optimiser votre journée
- accepter d'être débordé
- trouver du temps pour vous ressourcer
- déléguer pour vous décharger

**1** *Lister*

page 12

**2** *Estimer*

page 18

**3** *Ajuster*

page 22

**4** *Constater*

page 30

**5** *Ressentir*

page 36

**6** *Partager*

page 42

**7** *Méditer*

page 48