

A person wearing a white, textured knit sweater is holding a white rectangular object in front of their face. The background is a plain, light-colored wall.

Comprendre et apaiser
LA CHARGE MENTALE

**LE MINI GUIDE POUR CELLES QUI PORTENT TOUT ET
QUI VEULENT AGIR AVANT DE SATURER**



Une note pour toi

Tu n'es pas trop sensible. Tu n'es pas trop exigeante.
Tu n'es pas "difficile à vivre".

Tu portes sans doute beaucoup trop, depuis trop longtemps, sans
que personne ne te l'ait jamais vraiment dit.

Tu vis en pilotage automatique en pensant que tout le monde fait
pareil que toi. Mais vivre avec le cerveau qui turbine sans relâche,
n'est pas une banalité, ni une fatalité.

Ce guide est là pour mettre des mots sur ce que tu vis. Et pour
commencer à poser, concrètement, ce qui t'écrase.

Veronica

Fondatrice de The Happy Lab
Coach & Massothérapeute



La charge mentale invisible

La charge mentale ne représente pas juste les tâches que tu fais. C'est l'ensemble de ce qui tourne dans ta tête; même quand tu es censée te reposer.

C'est la liste qui tourne à 3h du matin,
le rendez-vous médical à prendre,
l'anniversaire à ne pas oublier,
le stress et la culpabilité permanente d'avoir peut-être oublié quelque chose.

Ce flux mental ne s'arrête jamais vraiment, et c'est là que ça devient problématique.

Ce que ça fait à ton cerveau : ton cortex préfrontal, la zone responsable de la prise de décision et de la planification, tourne en permanence. Sans pause ni récupération réelle.

C'est un peu comme 47 onglets ouverts sur ton ordinateur en même temps. Ça le fait ralentir, surchauffer et finalement planter; et c'est ce que tu risques.

Les 5 signaux que ta charge mentale est devenue trop lourde

1. Tu n'arrives plus à "débrancher"

Même en vacances, même le week-end, ou en faisant ce qui est censé te relaxer. La liste est toujours là, quelque part dans un coin de ta tête.

2. Tu es irritable sans raison apparente

Tu t'énerves pour des petites choses, tu te sens à fleur de peau. Ce n'est pas forcément ton caractère, mais un signe de système nerveux saturé.

3. Tu oublies des choses inhabituelles

Rendez-vous, prénoms, mots courants. Ton cerveau est en surcharge, et il fait des erreurs, ou a du mal à se concentrer.

4. Tu dors mais tu ne récupères pas

8 heures de sommeil et tu te lèves épuisée. Ton cortisol élevé empêche ton corps d'entrer en récupération profonde.

5. Tu culpabilises en permanence

D'en faire trop. Pas assez. D'avoir dit non. D'avoir dit oui. La culpabilité chronique est un signal que tu fonctionnes en pilote automatique depuis trop longtemps.



4 premières étapes concrètes pour commencer à alléger

Étape 1 — Externalise ta tête

Sors tout ce qui tourne dans ton cerveau sur papier. Pas pour faire une liste de plus — pour libérer ton cortex préfrontal de la tâche de "tout retenir". Une fois écrit, ton cerveau peut lâcher.

Étape 2 — Distingue urgent, important et tout le reste

La majorité de ce que tu portes n'est ni urgent ni vraiment important. Pose-toi cette question pour chaque tâche : "Que se passe-t-il concrètement si je ne fais pas ça aujourd'hui ?" La réponse est souvent : rien.

Étape 3 — Identifie ce que tu portes pour les autres

Une grande partie de ta charge mentale appartient à d'autres personnes. Pas parce qu'elles te l'ont imposé — parce que tu l'as pris. Commence à observer : "Est-ce vraiment à moi de gérer ça ?"

Étape 4 — Régule ton système nerveux en premier

Tant que ton système nerveux est en état d'alerte, aucune organisation ne tiendra. La cohérence cardiaque, le mouvement doux, le sommeil — ce ne sont pas des luxes. Ce sont les fondations.





Ces étapes sont un point de départ

Mais la charge mentale que l'on s'inflige a des *racines profondes*: des croyances sur ce que tu dois être, faire, porter, ancrées depuis l'enfance.

“moi à ton âge je ne me plaignais pas; je gérais 3 enfants et une maison; tu es toujours fatiguée”.

Tout ça ne se règle pas avec encore une autre to do list; ça se travaille en profondeur, en apprenant à *réguler son système nerveux*, reprendre *confiance*, et découvrir ses *limites*.

Si tu veux en discuter, je propose un appel diagnostique de 30 minutes.

Ce temps est une conversation honnête pour :

- Comprendre ce qui se passe vraiment chez toi
- Identifier la racine de ton épuisement
- Repartir avec des pistes concrètes

Réserve ton appel ici : **Appel découverte visio 30'**
Ou écris-moi directement sur Instagram : @the_happy.lab