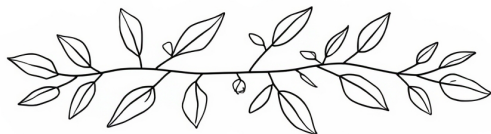


Carnet de Clarté Mentale



- Quand ça tourne en boucle,
- Quand c'est confus,
- Quand une situation te ronge,
- Ou simplement quand tu as besoin de te poser



Crédits

Conception, texte et illustrations

Sandrine - La Tête Sans les Nuages

© 2026 - Tous droits réservés



Pourquoi ce carnet ?

On vit dans un monde où l'on pense beaucoup.
Parfois trop.

On anticipe, on juge, on interprète, on rumine,
souvent sans s'en rendre compte.

Ce carnet est là pour te faire prendre conscience
de ce que tu te répètes en boucle.

Souvent, la clarté commence par le fait
de voir ce qui est là.

Ecrire ne fait pas disparaître le problème,
mais change la façon dont il prend de la place.

Et ça, c'est déjà beaucoup.

Utiliser ce carnet, c'est comme vider un sac à dos
trop lourd sur une table.

Tu ne feras pas disparaître les poids que tu portes,
mais en les étalant devant toi,
tu pourras enfin voir ce qui est vraiment utile,
ce que tu n'as pas à porter,
et ce que tu peux choisir de ne pas reprendre pour la
suite du chemin.





Comment l'utiliser ?

Tu peux l'ouvrir pour
écrire une seule phrase,
simplement lire les questions,
Ou te décharger de tout
ce que tu as sur le cœur.

Ce carnet t'aide à mettre les choses à plat.

Tu peux l'utiliser tous les jours, ou pas.

Tu n'as pas besoin de commencer au début.

Tu peux l'ouvrir à n'importe quelle page.

Lis les questions.

Réponds à celles qui te parlent.

Laisse les autres.

C'est suffisant pour te faire du bien
et t'apaiser quand tu en as besoin.

Alors, quand tu le souhaites, choisis une page.

*Si ton énergie est très basse, tu peux aller
directement au chapitre "Spécial fatigue".*





Sommaire

Te poser et te vider la tête – p 5 - 29

Déposer / Apaiser

Démêler une situation – p 31 - 55

Comprendre / Requalifier

Faire de la place – p 57 - 81

Alléger / Relâcher

Revenir à l'essentiel – p 83 - 107

Réaligner / Orienter

Spécial fatigue – p 109 - 133





Te poser et te vider la tête

Objectif : faire tomber la pression en 5 minutes

Ici, tu déposes ce qui tourne en boucle.
Tu peux écrire en urac,
sans analyser,
sans chercher à comprendre.

Choisis une page.
Écris ce qui vient.
Arrête-toi quand tu veux.





Te poser et te vider la tête

Déposer

Dépose tout ce qui tourne en boucle

Pourquoi ouvres-tu ce carnet aujourd'hui ?

Ce qui t'encombre la tête en ce moment :

Ce que tu ressens (sans expliquer) :

Ce que tu peux laisser de côté pour 24 heures :





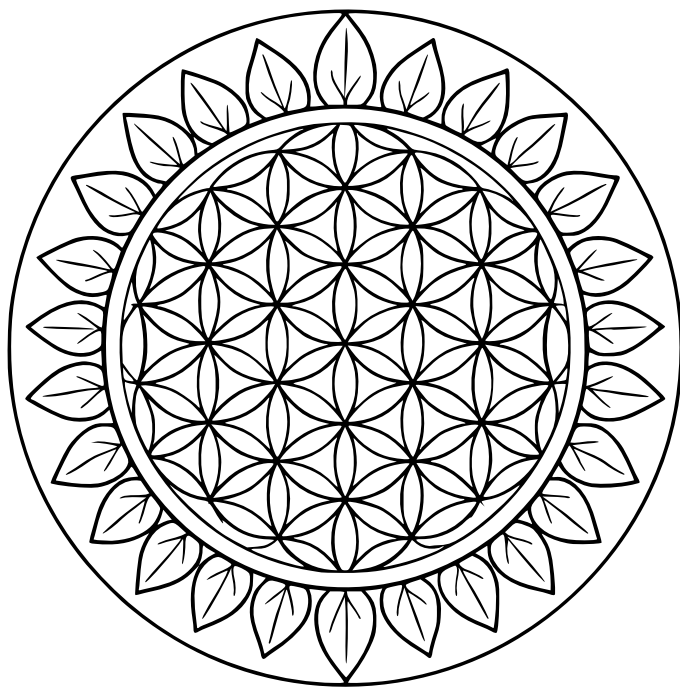
Te poser et te vider la tête

Apaiser

Respire et fais redescendre la pression :

- ☐ Inspire 5 secondes,
- ☐ Suspends l'air 1 seconde,
- ☐ Expire 5 secondes,
- ☐ Suspends 1 seconde,
- ☐ Répète 5 fois

Fais le vide en apportant des couleurs à ce mandala. Laisse venir. Inutile de "bien faire".





Te poser et te vider la tête

Déposer

Dépose tout ce qui tourne en boucle

Pourquoi ouvres-tu ce carnet aujourd'hui :

Ce qui t'encombre la tête en ce moment :

Ce que tu ressens (sans expliquer) :

Ce que tu peux laisser de côté pour 24 heures :



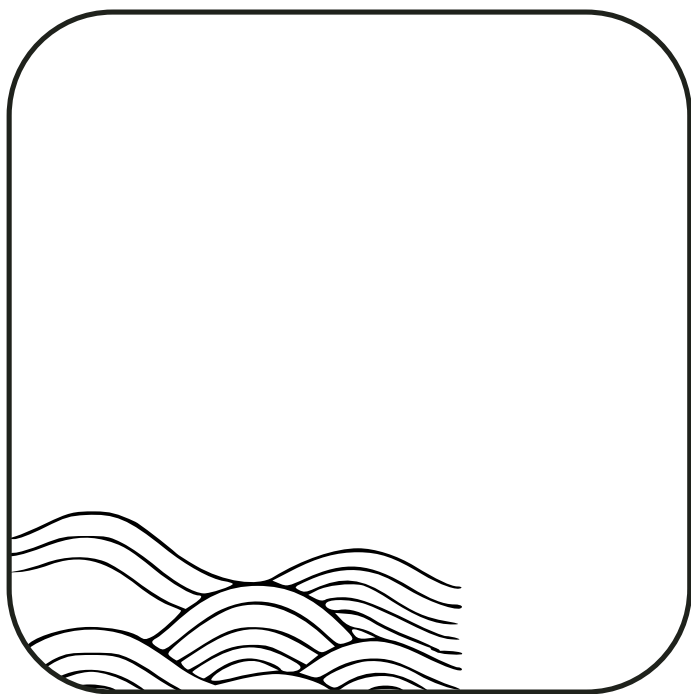


Te poser et te vider la tête

Apaiser

*Tu peux prendre quelques respirations lentes
avant de commencer à dessiner.*

Puis, complète ce motif selon ton envie :





Te poser et te vider la tête

Déposer

Dépose tout ce qui tourne en boucle

Pourquoi ouvres-tu ce carnet aujourd'hui :

Ce qui t'encombre la tête en ce moment :

Ce que tu ressens (sans expliquer) :

Ce que tu peux laisser de côté pour 24 heures :

