



WORKBOOK

SORTIR DU STRESS & DE LA CHARGE MENTALE EN 7 JOURS

Une mini-formation express pour t'aider à souffler, alléger ta tête (et ton cœur) et retrouver ton équilibre intérieur.



JE M'INSCRIS



par Jessica VERLAGUET

J.V COACHING & FORMATION

SOMMAIRE



- p3** Bienvenue dans ta bulle de légèreté
- p4** Comprendre ton stress et ta charge mentale
- p9** Stopper l'urgence mentale
- p14** Évacuer la surcharge émotionnelle
- p19** Reprendre le contrôle de son temps et de ses pensées
- p24** Créer un équilibre émotionnel durable
- p29** Lâcher prise sans culpabilité
- p34** Ancrer et pérenniser ton bien-être
- p39** Clôture & suite du voyage



✨ Coucou, femme puissante en chemin vers l'équilibre.

Bienvenue dans cette mini formation que j'ai créé pour toi, avec tout mon cœur.

Si tu es là, c'est sûrement que tu ressens un trop-plein, une envie de souffler, de ralentir, de retrouver un peu de clarté au milieu du chaos.

Et tu sais quoi ?

C'est exactement le bon moment.

Je m'appelle Jessica.

Je suis coache et formatrice en intelligence émotionnelle, experte en communication, et moi aussi je jongle entre vie pro, vie perso, et besoins profonds.

Cette formation est née de tout ce que j'ai appris, traversé et transmis, pour t'aider à retrouver de **l'espace, de la sérénité et du sens.**

☞ Pendant 7 jours, je t'invite à entrer dans une bulle rien qu'à toi. Chaque jour, tu avanceras doucement vers un quotidien plus aligné, plus respirable. Ce n'est pas une course. C'est un chemin **vers toi.**

”Même les femmes fortes
ont besoin de souffler.”

JOUR 1

COMPRENDRE TON STRESS ET TA CHARGE MENTALE

*"Ce n'est pas le poids que tu portes qui t'épuise,
c'est la manière dont tu le portes."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

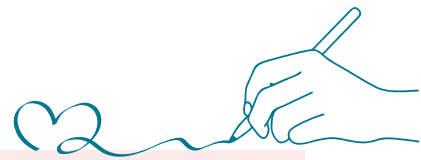
Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 1

2. MISE EN ACTION - SCAN MENTAL DE TA CHARGE



Prends 5 minutes pour répondre à ces questions :

- Qu'est-ce qui t'angoisse d'avance ?
- Qu'est-ce qui tourne sans cesse dans ta tête ?
- Qu'est-ce qui te fait soupirer rien qu'à l'idée d'y penser ?
- Qu'est-ce qui te pèse le plus aujourd'hui ? (situation, relation, tâches ?)
- Quand tu y penses, que ressens tu dans ton corps ? (tensions, boule au ventre, fatigue...)
- Est-ce quelque chose que tu peux contrôler ou influencer aujourd'hui ?
- Si oui, quelle petite action concrète pourrais tu faire pour alléger ce poids ?

Note tes réponses simplement, sans jugement.
Ce que tu écris, tu le déposes.
Et ce que tu déposes, tu commences à le transformer.

JOUR 1

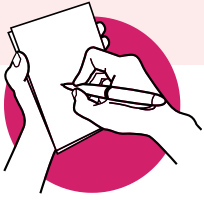
3. INTROSPECTION DOUCE

Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?

Qu'est-ce que je tolère encore que je pourrais transformer ?

Qu'est-ce que j'ai envie d'honorer davantage dans mon quotidien ?

JOUR 1



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A light pink paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. The left side of the area is decorated with a vertical strip of grey and red geometric patterns, resembling a spiral binding or a decorative edge.

JOUR 1

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Relis la phrase engagement que tu as écrite à voix haute.
- Partage à une personne de confiance une prise de conscience de ta journée.

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai
réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain

JOUR 2

STOPPER L'URGENCE MENTALE

*"Tu n'as pas besoin de tout faire tout de suite.
Tu as le droit de respirer."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 2

2. MISE EN ACTION - CREER TON SIGNAL 'PAUSE MENTALE'

Réponds à ces 3 questions :

- Quand dans ta journée sens-tu monter la tension mentale ? (ex : en fin de matinée, avant un appel, pendant que les enfants crient...)
- Quel geste ou mot pourrais tu utiliser comme 'interrupteur' pour faire une pause ? (ex : me lever et boire un verre d'eau, mettre la main sur mon cœur, me dire 'je respire', souffler profondément, dire "je reviens à moi", fermer les yeux 10sec...)
- Quand vas-tu tester ce signal aujourd'hui ?
+ Note un moment précis : "Avant le repas", "Après le boulot", etc.

L'idée, ce n'est pas de tout changer. C'est de créer une mini rupture, une fenêtre de calme dans le tumulte. Ce n'est pas la taille de la pause qui compte, mais l'intention que tu y mets. Même 30 secondes peuvent tout changer.

JOUR 2

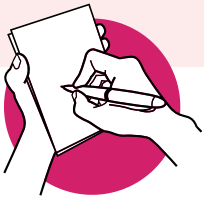
3. INTROSPECTION DOUCE

Quelles sont les situations où je me sens débordée sans raison concrète ?

Que fait mon corps quand je ressens cette urgence intérieure ?

Et si je me donnais la permission de ralentir, même juste un peu ?

JOUR 2



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is cut off by a diagonal red line, creating a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. The left side of the area is cut off by a vertical red line, creating a narrow strip. The bottom right corner of the area is cut off by a diagonal red line, creating a triangular shape.

JOUR 2

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Programme une mini pause dans ton agenda d'aujourd'hui (2 à 5 min suffisent).
- Inspire 4 temps, expire 6 temps, fais-le 3 fois : ton corps te dira merci.

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai
réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain

JOUR 3

ÉVACUER LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

*"Ton corps sait avant toi ce que tu ressens.
Apprends à l'écouter."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

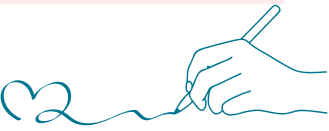
1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 3



2. MISE EN ACTION - TA ROUTINE EXPRESS ANTI-SURCHARGE'

Réponds à ces 3 questions :

1. Scanner ton corps :

Assieds-toi dans le calme. Respire profondément 3 fois. Puis observe :

- Où ressens-tu des tensions ?
- Qu'est-ce qui est serré, tendu, bloqué ?
- Y a-t-il un endroit chaud, froid, agité, vide ?

Note ces ressentis sans jugement.

2. Relâcher consciemment :

Choisis une ou deux techniques parmi les suivantes :

- Souffler profondément 3 fois, bouche entrouverte (en imaginant que tu évacues une charge).
- Bouger doucement ton cou ou tes épaules, en rythme avec ta respiration.
- Tapoter doucement ta poitrine ou ton plexus solaire avec le bout des doigts (technique de recentrage).

3. Verbaliser :

note ci-dessous la phrase vu dans l'exercice du Jour

JOUR 3

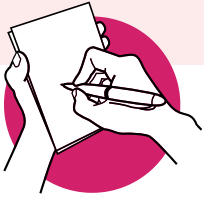
3. INTROSPECTION DOUCE

Quelle est la sensation corporelle que je ressens le plus souvent en ce moment ?

Quelle émotion pourrait-elle cacher ?

Comment puis-je honorer cette émotion sans la refouler ?

JOUR 3



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A light pink paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large rectangular area with a thick red border. On the left side, there is a vertical spiral binding represented by grey and red lines. The rest of the area is filled with horizontal red lines for writing.

JOUR 3

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Ferme les yeux 2 minutes et fais un scan mental rapide de ton corps, des pieds à la tête.
- Prends un bain sonore : écoute la musique ci-dessous et ressens ce que ton corps exprime. 🖱️ [Écouter sur YouTube](#)

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie d'ancrer pour demain

JOUR 4

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON TEMPS & SES PENSÉES

"Tu ne peux pas tout faire, mais tu peux choisir ce qui compte vraiment."

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 4

2. MISE EN ACTION - CREER TON SIGNAL 'PAUSE MENTALE'

Dresse une liste des choses qui te pèsent en ce moment.
Ne trie pas tout de suite. Note ce qui t'encombre.
Puis pour chaque élément, coche :
(D) si tu peux le Déléguer
(F) si tu peux le Différer
(N) si tu peux Dire non

Tâches ou Situations	Quel 3D appliquer ?	Nouvelle façon de faire ?

Maintenant, choisis 3 actions concrètes a faire des aujourd'hui pour alléger ton mental et/ou ton agenda.

-
-
-

JOUR 4

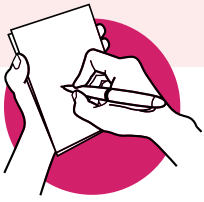
3. INTROSPECTION DOUCE

Qu'est-ce que je m'oblige à faire mais qui ne nourrit ni mon énergie ni mes valeurs ?

Qu'est-ce que je fais par peur de décevoir ?

Quelle serait ma journée idéale si je m'écoutais vraiment ?

JOUR 4



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A light pink paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. The left side of the area is decorated with a vertical strip of grey and red geometric patterns, resembling a comb or a series of small rectangular blocks.

JOUR 4

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Note tes 3 priorités essentielles de la semaine et élimine 3 tâches non urgentes.
- Crée une to-do liste douce : 3 choses par jour, pas plus.

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai
réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain

JOUR 5

CRÉER UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL DURABLE

*"Ce n'est pas ce qui t'arrive qui compte,
mais ce que tu choisis d'en faire."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 5

2. MISE EN ACTION -CRÉER TA BULLE DE PAIX'

Réponds à ces questions :

A quel moment de la journée as-tu le plus besoin d'un retour à toi ?

- Où pourrais-tu créer un mini espace "ressourçant" ? (physique ou symbolique)

- Quel petit rituel (2 à 10 minutes max) pourrais-tu tester cette semaine ? (Exemple : une infusion en silence, une respiration guidée, un mot écrit dans ton carnet, une lumière douce allumée, un "non" posé avec douceur.)

💡 Astuce : Tu peux même lui donner un nom !
(Ex : Ma pause clarté, Ma capsule de calme, Mon cocon du coeur...)

JOUR 5

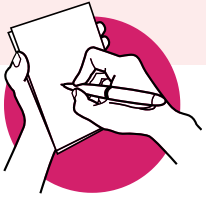
3. INTROSPECTION DOUCE

Quelle est la dernière fois où je me suis sentie vraiment apaisée ?

Que puis-je faire chaque jour pour nourrir cet état ?



JOUR 5



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

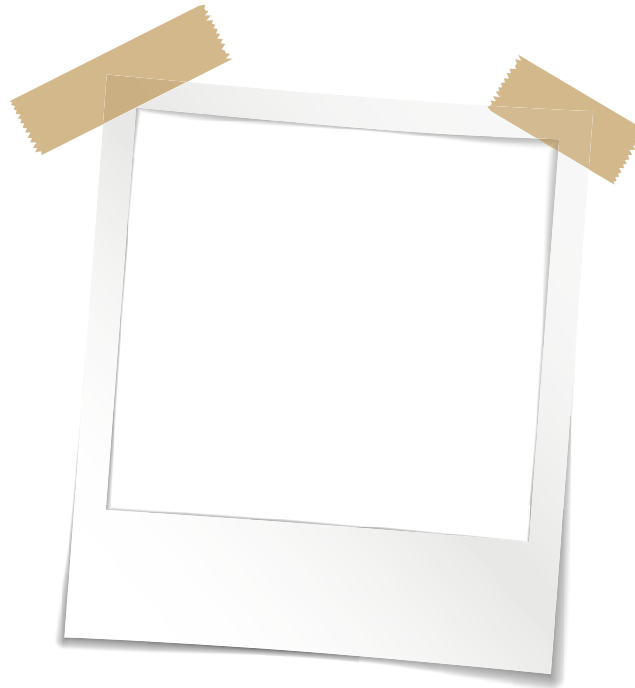
(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large area with a vertical red border on the left side. The rest of the area is white with horizontal red lines for writing. The left border has a decorative, slightly irregular edge.

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...

Bonus!

- Fais une photo de ton espace "ressourçant" et ajoute-le à ton workbook.



- Créé une alerte quotidienne dans ton téléphone avec une intention douce.

💡 Tu ne sais pas quoi écrire dans ton alerte douce ?
Voici quelques idées :

✨ 10 idées d'intentions douces à programmer en alerte 📱

1. Je reviens à moi, ici et maintenant.
2. Je peux respirer, même au milieu du chaos.
3. J'ai le droit de faire une pause.
4. Mon énergie est précieuse. Je la préserve.
5. Je suis en sécurité dans le moment présent.
6. Ce que je ressens est légitime. Je m'écoute.
7. Je me choisis, sans culpabilité.
8. Mon calme est plus fort que mes pensées.
9. J'avance doucement, un pas à la fois.
10. Je suis en train de créer un nouvel équilibre.

➡📱 Choisis celle qui te parle... et programme-la à l'heure où tu sens que tu risques de t'oublier.

C'est ton petit rappel d'amour quotidien ❤️

JOUR 5



7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai
réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain

JOUR 6

APPRENDRE À LÂCHER PRISE SANS CULPABILISER

*"Lâcher prise, ce n'est pas abandonner.
C'est faire de la place pour ce qui compte vraiment."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

”

*Il y a des mots qu'on n'ose pas toujours s'accorder.
Aujourd'hui, tu vas t'en offrir quelques-uns...
Juste pour toi.*

“

2. MISE EN ACTION - LA LETTRE D'AUTORISATION À SOUFFLER'

Aujourd'hui, écris une lettre à toi-même, en commençant par cette phrase : *"Je m'autorise à..."*

Laisse venir ce qui sort. Par exemple :

- *Je m'autorise à dire non quand je suis fatiguée.*
- *Je m'autorise à poser mes limites même si ça ne plait pas.*
- *Je m'autorise à demander de l'aide.*

Fais-en une lettre bienveillante, vraie, profonde.

💡 Astuce : Relis-la à voix haute en fin de journée.



JOUR 6

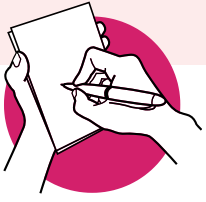
3. INTROSPECTION DOUCE

A quoi ai-je le plus de mal à renoncer ? Pourquoi ?

Quelle croyance m'empêche parfois de souffler ?

Qu'est-ce que j'aimerais m'autoriser plus souvent ?

JOUR 6



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. The left side of the area is decorated with a vertical strip of grey and red geometric patterns, resembling a book's spine or a decorative border.

JOUR 6

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Range ta lettre dans un endroit où tu pourras la relire régulièrement.
- Ecris une mini version sur un post-it à glisser dans ton sac ou ton agenda.

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

1 chose que j'ai
réussi à faire

1 chose que j'ai appris

- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain

JOUR 7

ANCRER ET PÉRENNISER TON BIEN-ÊTRE

*"Le vrai changement commence quand tu t'engages
envers toi-même, avec douceur et constance."*

Aujourd'hui nous sommes le _____

et je me sens _____

1. CE QUE J'AI RETENU

Ce que j'ai compris aujourd'hui

Ce qui m'a le plus parlé

Ce que j'aimerais garder en tête

JOUR 7

2. MISE EN ACTION - MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME'

Réponds à ces 4 questions :

- Quel moment de cette semaine m'a fait le plus de bien ?
- Quel outil ou rituel ai-je envie de garder au quotidien ?
- Quel frein ou ancienne habitude ai-je envie de laisser derrière moi ?
- Quel engagement doux puis-je prendre envers moi-même pour la suite ?

Puis termine en écrivant cette phrase à ta façon :

Je choisis de continuer à prendre soin de moi, un pas après l'autre.

Tu peux aussi signer cette page comme un contrat de toi à toi.

Signe 

JOUR 7

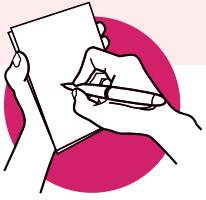
3. INTROSPECTION DOUCE

Est-ce que j'ai plus de facilité à prendre soin des autres que de moi ?

Qu'est-ce que je m'autorise aujourd'hui, que je ne m'autorisais pas avant ?

Qu'est-ce que je veux nourrir dans ma vie à partir d'aujourd'hui ?

JOUR 7



4. MON ENGAGEMENT DU JOUR, AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE :

A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. A paperclip icon is positioned at the top left of the area. The bottom right corner of the area is filled with a solid red color, forming a triangular shape.

5. MON ESPACE D'EXPRESSION INTUITIVE

(Tu peux écrire, dessiner, griffonner, ou juste déposer ce qui vient.)


A large rectangular area with a thick red border. Inside, there are several horizontal red lines for writing. The left side of the area is decorated with a vertical strip of grey and red patterns, resembling a spiral binding or a decorative edge.

6. SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...



- Accroche ton engagement dans un lieu que tu vois chaque jour.
- Créé une alerte douce hebdo avec ce mantra.
- Partage ta phrase d'engagement à une amie ou en story pour l'ancrer.

7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI



1 chose que j'ai
réussi à faire



1 chose que j'ai appris



- 1 chose que j'ai envie
d'ancrer pour demain



Un nouveau départ avec toi-même

Cette mini-formation a été conçue comme une bulle de respiration.

Un espace pour te déposer, pour souffler, et pour revenir à toi.

Tu as traversé 7 jours d'introspection, d'ancrage et de transformation douce.

Ce n'est pas une fin. C'est le début d'un chemin plus aligné, plus léger, plus vivant.

Si tu ressens l'élan de continuer ce voyage, je serai ravie de t'accompagner en coaching individuel, à ton rythme.

Merci pour ta confiance et ta présence

Jessica



Un mot, une question, une envie d'aller plus loin ?

Je suis disponible si tu veux me poser une question, me faire un retour ou échanger sur la suite de ton parcours.



06 47 86 96 07



[@j.v_coaching](#)



www.jessicaverlaguet.fr



jessica.verlaguet@gmail.com

Tu peux aussi m'écrire directement sur Instagram,
je réponds toujours avec plaisir.

