

# FICHE D'ÉCRITURE – “Vider son mental”

Faire de la place dans ta tête, noir sur blanc.

## Pourquoi cette fiche ?

Quand ton mental tourne en boucle, tout semble s'emmêler. Les pensées s'accumulent, les “à faire” prennent toute la place, et tu perds la clarté. Avant de chercher des réponses, il faut faire de la place.

Cette fiche est un espace de déchargement mental, sans filtre, sans analyse. Juste toi, un stylo, et la liberté de poser ce qui encombre.

## MODE D'EMPLOI

### Téléchargement mental brut (5 minutes)

Note tout ce qui vient sans réfléchir, en mode “brain dump” : Idées, ruminations, inquiétudes, obligations, émotions, détails... Peu importe l'ordre ou la logique. Le but, c'est : sortir, pas trier.  
Zone d'écriture libre – “Ce que j'ai dans la tête...”

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Ancrage final

Respire profondément. Puis écris une phrase simple :

“Je me donne le droit de faire de la place.”

## À utiliser quand :

- Tu sens que ton cerveau sature
- Tu es bloqué·e dans l'indécision ou la rumination
- Tu as besoin de revenir à l'essentiel, tout de suite

*Clarté ne vient pas en pensant plus.  
Elle vient en laissant partir ce qui  
prend trop de place.*