



Vous ne pensez pas trop.

Quelque chose en vous cherche encore à être entendu.

SURCHARGE MENTALE

Ce qui continue de s'activer lorsque comprendre ne suffit plus à retrouver le calme

Un guide pour les personnes qui comprennent beaucoup, tiennent encore et ne trouvent plus le calme à l'intérieur.

Florence Vogel-Rousselle

Artiste lyrique · Coach certifiée en régulation émotionnelle intégrative



EST-CE VOTRE HISTOIRE ?

De l'extérieur, tout fonctionne

Vous avancez. Vous assumez. Vous donnez souvent l'impression de savoir où vous allez. Pourtant, à l'intérieur, quelque chose ne se calme jamais complètement.

- Vous pensez constamment, même lorsque tout va bien.
- Vous analysez beaucoup sans que cela change réellement ce que vous ressentez.
- Certaines conversations continuent longtemps après leur fin.
- Votre corps reste tendu, même lorsque vous ne faites rien.
- Vous avez du mal à vous reposer réellement.
- Vous ressentez une fatigue que les vacances n'atteignent plus.
- Vous avez déjà essayé plusieurs approches, sans résultat durable.
- Vous comprenez souvent très bien vos réactions. Pourtant, elles reviennent.

Ne cherchez pas à compter. Une seule de ces phrases, lorsqu'elle vous arrête, peut suffire. C'est précisément là que commence ce guide.

Vous vous reconnaissez ? Vous pouvez me contacter directement :

florence.voxconsulting@gmail.com



AVANT DE COMMENCER

Ce guide ne vous demandera pas de mieux tenir

Ce n'est pas forcément votre façon de chercher qui pose problème. C'est peut-être l'endroit où vous cherchez.

Vous avez cherché dans votre façon de penser, dans votre organisation, dans votre discipline. Ces efforts n'étaient pas inutiles. Mais ce n'est pas là que l'alerte commence.

Le problème n'est peut-être pas votre mental. Le problème est ce qu'il essaie de porter.



LE FAUX DIAGNOSTIC

« Tu n'as pas le mental pour... »

J'ai longtemps cru, moi aussi, que mon problème était mon mental. Enfant, j'ai souvent entendu que je ne l'avais pas — que je n'avais pas le mental pour aller jusqu'au bout, pour tenir, pour réussir dans les univers exigeants qui m'attiraient.

Dans le sport, mon corps lâchait souvent. Les accidents se répétaient. Chaque nouvel arrêt semblait confirmer le verdict. Puis j'ai commencé la musique. Le chant, plus exactement.

Ma professeure m'a dit un jour :

« Tu as une voix fantastique. Une présence incroyable. Une vraie musicalité... mais tu n'as pas le mental pour ce métier. »

Ces mots sont restés. Lorsqu'un même diagnostic tombe à plusieurs moments de votre vie, vous finissez par le prendre pour une vérité.

Alors j'ai renforcé ce mental supposément défaillant. J'ai appris à travailler davantage, à serrer les dents, à dépasser la fatigue et les signaux du corps. J'ai appris à tenir. Et pendant longtemps, cela a fonctionné.

Jusqu'au jour où cela n'a plus suffi.



LE JOUR OÙ MON MENTAL A CESSÉ DE FAIRE TAMPON

Tenir n'est pas la même chose qu'être en sécurité

Pendant longtemps, mon mental a tenu beaucoup de choses en place. Il analysait, anticipait, ajustait. Il était devenu ma colonne vertébrale.

Puis mon père est décédé. Le chagrin, je l'attendais. Ce que je n'avais pas anticipé, c'était de ne plus trouver ni réponse, ni recul, ni paix. Plus je cherchais, plus je m'éloignais de moi.

Je me suis formée au coaching, à la préparation mentale, à l'accompagnement des équipes. J'avais des outils. Je savais les utiliser pour les autres. Et pourtant, je restais à fleur de peau.

En contactant celle qui est devenue ma mentor, quelque chose s'est produit pour la première fois. Pas une compréhension supplémentaire. Une régulation. Mon corps s'est détendu. Ma tête s'est posée.

Le problème n'était pas mon mental. Le problème était ce qu'il tentait de maintenir debout. Il ne s'agissait plus de chercher davantage. Il s'agissait de changer d'endroit : revenir à ce que je ressentais, distinguer ce qui m'appartenait, laisser le corps retrouver de l'espace.

INSUBMERSIBLE

Le mental peut être puissant — et ne pas suffire

Le Titanic n'a pas sombré par manque de puissance. Il a sombré parce que les ingénieurs le pensaient insubmersible. Cette certitude a fait que rien n'a été anticipé : trop peu de canots, des alertes ignorées, pas même l'idée que cela pût arriver.

Votre mental lui ressemble parfois. Vous l'avez entraîné à analyser, anticiper, tenir — et il est remarquablement solide. Si solide que vous ne pensez pas, vous non plus, qu'il puisse un jour ne plus suffire.

Mais même votre mental le plus affûté ne peut pas, à lui seul, apaiser ce qu'il ne voit pas encore. Ce qui se joue en profondeur — une ancienne alerte, une peur de décevoir, le coût silencieux de tenir — lui échappe, non par manque de rigueur, mais parce que ce n'est tout simplement pas son terrain.

Votre mental n'est peut-être pas faible. Il compense probablement un terrain émotionnel resté en alerte. C'est une nuance qui change tout pour vous.

Le mental fonctionne quand le terrain est stable.

CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT

La pensée n'est pas toujours le point de départ

Une remarque. Un silence. Un imprévu. Un regard. Vous croyez que votre mental s'emballe sans raison. Pourtant, quelque chose a souvent commencé un peu avant. Une tension. Une accélération. Une gorge qui se serre. Un souffle qui se raccourcit.

1

Quelque chose vous atteint

Une situation présente ressemble, même légèrement, à un ancien danger.

2

Le corps passe en alerte

La réaction peut commencer avant l'analyse consciente.

3

Le mental cherche une explication

Il interprète, anticipe, rejoue et tente de reprendre la main.

4

La boucle se maintient

La compréhension éclaire, mais ne désamorce pas toujours. L'alerte reste active dessous.

Pour aller plus loin : les travaux sur les réponses à la menace et la mémoire émotionnelle montrent que certaines réactions peuvent être engagées avant leur analyse consciente. Comprendre ce qui se passe ne suffit donc pas toujours à modifier la réponse.

Vous ne pensez pas mal. Vous analysez une situation à partir d'un organisme déjà passé en alerte. Comprendre éclaire la boucle. Cela ne suffit pas toujours à la dénouer.



Emma

UNE HISTOIRE PEUT RESTER ACTIVE

Le mental connaissait le souvenir. Le corps répondait encore.

Une jeune femme est venue me voir parce qu'elle perdait ses moyens dès qu'elle devait parler devant un groupe. Sa voix se serrait. Ses idées s'embrouillaient. Elle avait beaucoup travaillé sa technique et préparait chaque intervention avec soin.

Son mental avait posé un diagnostic logique :

« Je dois mieux préparer. »

Enfant, arrivée récemment en France, elle avait dû écrire son nom au tableau devant toute la classe. Elle ne parlait pas encore français. Les rires avaient suivi. Elle connaissait ce souvenir. Il était classé dans son histoire. Ce qu'elle ne percevait pas encore, c'était l'alerte qui se réactivait dans son corps chaque fois que plusieurs regards se posaient sur elle.

Le présent n'était pas dangereux. Mais il ressemblait suffisamment à l'ancien pour réveiller la même réponse.

Nous n'avons donc pas retravaillé sa présentation. Nous sommes revenus à ce que son corps déclenchait lorsque les regards se posaient sur elle. Le problème apparent était la prise de parole. Ce qui continuait à s'activer était ailleurs.

Quelques semaines plus tard, elle a pris la parole devant son équipe. Sa voix a tenu. Non parce qu'elle avait mieux préparé. Parce que l'alerte, cette fois, ne s'est pas rallumée.



UNE PREMIÈRE PORTE

Trente secondes pour regarder au bon endroit

Sans rien changer, portez votre attention sur votre mâchoire. Est-elle serrée ou relâchée ? Puis vos épaules. Sont-elles hautes, vers les oreilles, ou basses et posées ? Enfin votre respiration. Est-elle courte, en haut de la poitrine, ou plus ample ?

Ne cherchez pas à vous détendre. Ne corrigez rien. Remarquez simplement.

Vous n'avez pas résolu ce qui vous préoccupe en trente secondes. Vous venez simplement de vérifier autre chose :

la pensée n'est pas votre seule voie d'accès.



ET SI CELA NE SUFFIT PAS ?

Certaines réactions ne demandent pas une technique de plus

Ces trente secondes vous ont peut-être montré quelque chose. Une mâchoire plus serrée que prévu. Un souffle court. Une tension dont vous n'aviez pas conscience. Ou rien de particulier. C'est une information aussi.

Parfois, ce simple retour au corps apaise. Et parfois, l'alerte revient dès que la situation ressemble suffisamment à l'ancienne. C'est là que les exercices trouvent leur limite.

Parce que vous pouvez apprendre à observer ce qui se passe. Vous pouvez respirer. Vous pouvez marcher. Vous pouvez essayer de revenir au présent. Mais lorsque la même réaction revient encore et encore, la question n'est plus seulement :

« **Comment puis-je me calmer ?** »

Elle devient :

« **Qu'est-ce qui continue à s'activer ici ?** »

Et cette réponse n'est pas toujours accessible seul.

L'APPROCHE F.L.O.S.

Quatre mouvements pour ne plus fonctionner en force contre soi

F.L.O.S. n'est pas une série de techniques à réussir. Ces quatre mouvements décrivent le chemin que j'utilise dans mon travail :

F — FOCALISER Repérer ce qui s'active réellement, avant de chercher une nouvelle explication.	L — LIBÉRER Cesser de nourrir la boucle et permettre à ce qui est resté actif de retrouver du mouvement.
O — OSER Retrouver une action juste, qui ne part plus uniquement de la peur, du besoin de contrôler, de décevoir ou de prouver.	S — SÉCURISER Créer de nouveaux repères afin que le présent n'ait plus besoin de répondre systématiquement avec les réflexes d'hier.

Quatre mouvements. Une même direction : retrouver un intérieur disponible, qui ne dépend plus du contrôle pour tenir.

La gestion apaise parfois. La régulation transforme ce qui se répète.



CE QUE NOUS ALLONS CHERCHER ENSEMBLE

Le déclencheur apparent n'est pas toujours
l'endroit du problème

Vous arrivez rarement en me disant : « Une ancienne alerte émotionnelle s'active dans mon corps. » Vous arrivez avec quelque chose de beaucoup plus concret.

- Une réunion pendant laquelle vous avez perdu vos moyens.
- Une conversation que vous rejouez depuis deux jours.
- Une remarque que vous savez anodine mais qui continue à vous atteindre.
- Une décision que vous n'arrivez plus à prendre.
- Une limite que vous savez devoir poser mais que votre corps refuse.
- Un moment où vous ne vous êtes plus reconnu.

C'est de là que nous partons. Nous regardons ce qui s'est passé, ce qui vous a atteint, ce qui s'est déclenché. Et progressivement, nous cherchons ce qui continue réellement à alimenter la réponse. Parce que le déclencheur apparent n'est pas toujours l'endroit où se trouve le problème.

Ce n'est pas le déclencheur qu'il faut désamorcer. C'est ce qu'il réactive.



QUAND LE TERRAIN SE RÉGULE

Ce qui devient possible

Il ne s'agit pas de ne plus jamais ressentir de stress. Ni de devenir imperturbable. Ni de contrôler parfaitement vos émotions. Il s'agit de ne plus avoir besoin de mobiliser autant d'énergie pour rester vous-même.

- Pouvoir entrer dans une situation difficile sans rejouer automatiquement une ancienne histoire.
- Garder de la clarté lorsque le regard de l'autre devient intense.
- Sortir d'une conversation sans la rejouer pendant des heures.
- Poser une limite sans passer le reste de la journée à vous demander si vous avez eu tort.
- Prendre une décision sans devoir examiner chaque possibilité jusqu'à l'épuisement.
- Retrouver une voix et une présence qui ne dépendent plus de l'effort pour tenir.
- Distinguer votre fonction, vos responsabilités et votre valeur personnelle.

Et surtout : cesser de demander au mental de porter seul ce qui se joue ailleurs.



À QUOI RESSEMBLE UNE SÉANCE ?

Vous n'avez pas besoin d'arriver en sachant ce qui ne va pas

Vous arrivez avec une situation récente. Un moment où quelque chose s'est emballé. Nous repartons de là.

Nous observons ensemble ce que cette situation a activé. À quel moment la réaction a commencé. Ce qui s'est passé dans votre corps. Ce que votre mental a tenté de faire ensuite.

Nous ne cherchons pas à ajouter une explication supplémentaire à toutes celles que vous avez déjà. Nous cherchons à désamorcer la réponse qui continue à se répéter, et à permettre progressivement une autre manière de vivre la situation.

Parce que parfois, vous savez déjà beaucoup de choses. Vous avez simplement besoin que quelqu'un vous aide à regarder ailleurs.

« Quelque chose s'est débloqué — pas à force de comprendre, mais en apprenant à me laisser guider autrement. »

Marie-Gaëtane C.

ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Ce que disent celles et ceux qui ont franchi le pas

Je cherchais à retrouver de l'énergie et du sens — sans pression, sans promesses toutes faites. Ce que j'ai trouvé, c'est une manière d'avancer sereinement, à mon rythme, dans un espace où je me suis senti vraiment écouté. Quelque chose s'est remis en mouvement, doucement mais réellement.

Nicolas

Ce qui m'a le plus surpris, c'est de me découvrir autrement — plus calme, plus solide. Le travail sur les émotions m'a permis de mieux me connaître, et cette connaissance-là m'a donné une sérénité et une force que je ne pensais pas trouver ici. Je suis repartie différente.

Murielle



Vous n'avez peut-être jamais manqué de mental

RETROUVER SA CLARTÉ

Peut-être avez-vous simplement demandé à votre mental de tenir ce qui avait besoin d'être entendu, régulé et sécurisé.

Ce que l'on remarque rarement, c'est la fatigue que cela engendre. Continuer à livrer, à décider, à être présent pour les autres — mais avec de moins en moins d'énergie disponible pour soi. Comme si une partie de vous s'était mise en veille, discrètement, pour que le reste puisse tenir.

Votre mental n'est pas votre ennemi. Il analyse. Il protège. Il anticipe. Il vous a conduit jusqu'ici. Mais il n'a pas été conçu pour apaiser seul une alerte émotionnelle ancienne.

Votre clarté n'a pas disparu. Elle devient simplement difficilement accessible lorsque trop de choses se resserrent en dessous. Elle attend que le terrain retrouve de la stabilité.

Et quand ce terrain se stabilise — même légèrement — quelque chose redevient possible. Pas la perfection, pas l'absence de difficulté. Mais une présence à soi plus disponible, et un peu plus d'espace entre ce qui arrive et ce que vous en faites.

C'est précisément ce que je travaille avec les personnes que j'accompagne : des personnes lucides, compétentes, habituées à avancer, qui comprennent beaucoup — mais ne trouvent plus le calme à l'intérieur.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Ce que l'on me demande souvent avant de commencer

Est-ce que c'est de la thérapie ?

Non. Je ne suis pas thérapeute et ce travail ne se substitue pas à un suivi psychologique. Il s'agit d'un accompagnement en régulation émotionnelle : nous partons de situations concrètes de votre vie pour identifier ce qui continue à s'activer, et nous travaillons à désamorcer ces réponses. Si un suivi thérapeutique est nécessaire, je vous le dirai.

Faut-il avoir un problème grave ?

Non. La plupart des personnes que j'accompagne fonctionnent bien de l'extérieur. Elles tiennent, avancent, réussissent. Mais quelque chose à l'intérieur ne se calme pas. Ce n'est pas une crise — c'est une fatigue de tenir. C'est précisément pour cela que ce travail existe.

Combien de séances faut-il en général ?

Cela dépend de ce qui s'active et de la profondeur du travail. Certaines personnes ressentent un changement dès les premières séances. D'autres ont besoin d'un accompagnement plus long. L'échange offert de 30 minutes permet d'y voir plus clair avant de s'engager.

ET CHEZ VOUS, QU'EST-CE QUI S'ACTIVE ?

Vous avez découvert dans ces pages un mécanisme général. Mais ce qui entretient l'alerte n'est pas identique pour chacun. Si une situation revient régulièrement dans votre vie malgré tout ce que vous avez déjà compris, nous pouvons partir de celle-ci.

ÉCHANGE OFFERT — 30 MINUTES

Pendant cet échange, nous regardons ensemble :

- la situation qui vous pose problème aujourd'hui ;
- ce qui semble se déclencher chez vous ;
- ce que votre mental tente peut-être de gérer ;
- et si un travail de régulation peut être pertinent.

L'objectif n'est pas de tout résoudre en trente minutes. Il est de commencer à regarder au bon endroit.

Je réserve mon échange offert — 30 minutes



Florence Vogel-Rousselle

Artiste lyrique · Coach certifiée en régulation émotionnelle intégrative · Vox Consulting · F.L.O.S.
Coaching

florence.voxconsulting@gmail.com · [LinkedIn](#) · [Florence Vogel-Rousselle](#) · vox-consulting.fr