

MINI-GUIDE OFFERT · DIDHEM ACADEMIE

Reconnaître le brouillard mental

(et le faire reculer dès aujourd'hui)

Pour les femmes qui accompagnent seules un proche — un parent, un conjoint, un aîné — tout en travaillant.

Par Nadia — dans les soins depuis 1993, praticienne en cohérence cardiaque
Didhem Académie

Vous n'êtes pas « fatiguée ». C'est autre chose.

Le brouillard mental, c'est ce voile qui s'installe quand vous portez trop, depuis trop longtemps, sans jamais vous mettre dans la liste des gens dont vous vous occupez.

Cochez ce qui vous parle :

☐ « Un SMS arrive, et mon cœur s'emballe avant même de l'avoir lu. »

☐ « Je relis trois fois la même phrase sans la retenir. »

☐ « Je dors mal presque chaque nuit, et je le cache au travail. »

☐ « On me demande comment je vais — je réponds "tout va bien" en retenant mes larmes. »

☐ « Je suis "celle qui gère", la solide. Alors je tiens — même le réservoir vide. »

3 cases ou plus ? Ce que vous vivez a un nom. Le nommer, c'est déjà le faire reculer. Et retenez une chose : **ce n'est pas un manque de volonté, et ce n'est pas votre faute.** Personne ne vous a appris à traverser ça — on vous a juste dit de tenir.

Pourquoi ce n'est pas « dans votre tête »

Quand vous vivez en alerte permanente — le téléphone, les rendez-vous, le travail, votre proche — votre système nerveux ne redescend jamais vraiment. Le corps reste en mode « urgence ».

Et c'est lui qui fabrique le brouillard : concentration en miettes, sommeil léger, émotions à fleur de peau. Personne ne peut verser depuis une tasse vide.

La bonne nouvelle : ce mécanisme marche dans les deux sens. On peut apprendre à redescendre — pas en « pensant positif », mais en passant par le corps. C'est exactement le travail de la **cohérence cardiaque**, la pratique au cœur de la méthode de Nadia.

La respiration coupe-circuit

Au moment où ça monte — le SMS qui fait bondir le cœur, la réunion, le silence du soir :

- 1 Posez les deux pieds au sol. Relâchez les épaules.
- 2 Inspirez par le nez, calmement, en comptant jusqu'à **5**.
- 3 Expirez par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre, en comptant jusqu'à **5**.
- 4 Enchaînez **6 respirations** — une minute, pas plus. C'est votre coupe-circuit.

Ce n'est pas de la magie : c'est physiologique. À ce rythme précis — 6 respirations par minute — vous activez le frein naturel de votre système nerveux. Vous envoyez à votre corps le signal que l'urgence est finie.

Pour installer le calme en fond de journée : la règle du 3-6-5

3	6	5
fois par jour — au réveil, avant le déjeuner, en fin d'après-midi	respirations par minute — inspire 5 s, expire 5 s	minutes à chaque fois

L'effet s'estompe au fil des heures — c'est pour ça qu'on le refait trois fois, comme trois rendez-vous avec vous-même. 15 minutes par jour, que personne ne peut vous reprocher.

☐ **Essayez le coupe-circuit une fois aujourd'hui, et notez ce que vous remarquez :**

Ce guide est un premier pas.

Vous savez maintenant reconnaître le brouillard, vous comprenez d'où il vient, et vous avez votre premier outil pour le faire reculer.

Le Brouillard Mental Reset — 7 jours, 10 minutes par jour

Un audio par jour, guidé par la voix de Nadia, pour installer ce calme au lieu de juste le goûter. C'est la porte d'entrée de la Méthode des 4R.

[→ Découvrir le Brouillard Mental Reset](#)

Une question ? Écris-nous : contact.didhem@gmail.com

Ce guide est un accompagnement de bien-être et de gestion du stress. Il ne remplace ni un avis médical, ni un suivi psychologique. Si vous traversez des signes de détresse importante (épuisement profond, idées noires, désespoir), parlez-en à votre médecin traitant. Le **3114**, numéro national de prévention du suicide, est gratuit et disponible 24h/24.