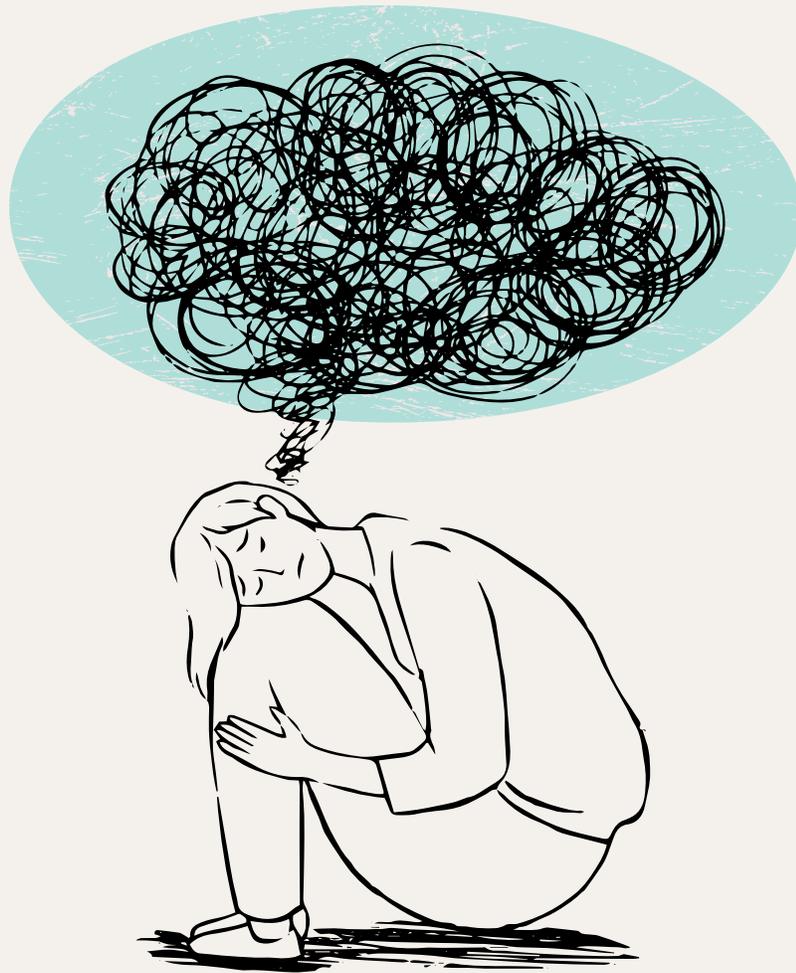


# 5 étapes faciles pour alléger votre esprit et retrouver la sérénité

Le Guide de Clarté



***Ce Journal Appartient à***

---

# 2025

## CALENDRIER

### Janvier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Fevrier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### Mars

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Avril

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Mai

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Juin

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Juillet

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Aout

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	9	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Septembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### Octobre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Novembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Decembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Salut, je suis Imane Ottou.

Je suis vraiment ravie que vous soyez ici. Si votre esprit ressemble à une course effrénée que vous n'avez jamais choisie — rempli de pensées qui tournent en boucle, de préoccupations et de listes interminables — sachez que vous n'êtes pas seul(e). J'ai été là moi aussi. Je sais combien c'est lourd quand votre cerveau refuse de faire une pause et que la paix intérieure semble inaccessible.

Mais j'ai une bonne nouvelle : **ça ne doit pas être comme ça pour toujours**. Ce guide est votre premier pas vers plus de clarté mentale et de sérénité. Vous méritez de vous sentir plus léger(e), plus apaisé(e) et plus concentré(e) — et je suis là pour vous accompagner sur ce chemin.

Alors, prenez un carnet, respirez profondément... et c'est parti.

# 1. *Faites Un Brain Dump*

Quand votre esprit est en pagaille, c'est souvent parce qu'il essaie de tout gérer en **même temps**. Le brain dump est une méthode simple et libératrice : elle vous permet de poser toutes ces pensées sur papier pour alléger votre charge mentale.

## **Comment faire :**

- Installez-vous dans un endroit calme et réglez un minuteur pour 30 minutes (ou plus si vous en ressentez le besoin).
- Écrivez tout ce qui vous passe par la tête : les tâches à faire, les idées, les inquiétudes, les choses que vous remettez à plus tard... **Ne filtrez rien**, ne cherchez pas à organiser. Laissez simplement tout sortir, comme ça vient.

## **Pourquoi ça fait du bien :**

En voyant vos pensées noir sur blanc, elles deviennent **moins écrasantes et plus faciles à gérer**. Vous réaliserez rapidement ce qui mérite votre attention et ce qui n'est que du bruit. Rien que ça, c'est déjà un énorme soulagement.

**Alors, prêt(e) à alléger votre esprit ?**



## 2. *Triez Et Priorisez Vos Pensées*

**Maintenant que vous avez vidé votre esprit, il est temps d'y mettre un peu d'ordre.**

**Comment faire :**

Parcourez votre liste et classez chaque élément dans l'une de ces catégories :

- ✓ **Urgent & Important** : À traiter tout de suite, sans attendre.
- ✓ **Important mais pas Urgent** : Peut être planifié pour plus tard.
- ✓ **Non essentiel** : Des choses que vous pouvez lâcher sans conséquence.
- ✓ **Encombrement émotionnel** : Inquiétudes, regrets ou doutes — on s'en occupera ensuite.

## **Pourquoi ça marche :**

Cette étape transforme le **chaos en clarté**. En identifiant ce qui compte vraiment, vous pourrez **vous concentrer et agir** sans vous sentir submergé(e).

**Prêt(e) à alléger votre esprit et à reprendre le contrôle ?**



# *Tri & Priorisation*

*Urgent - À faire en premier*

*Important mais pas urgent*

*Important*

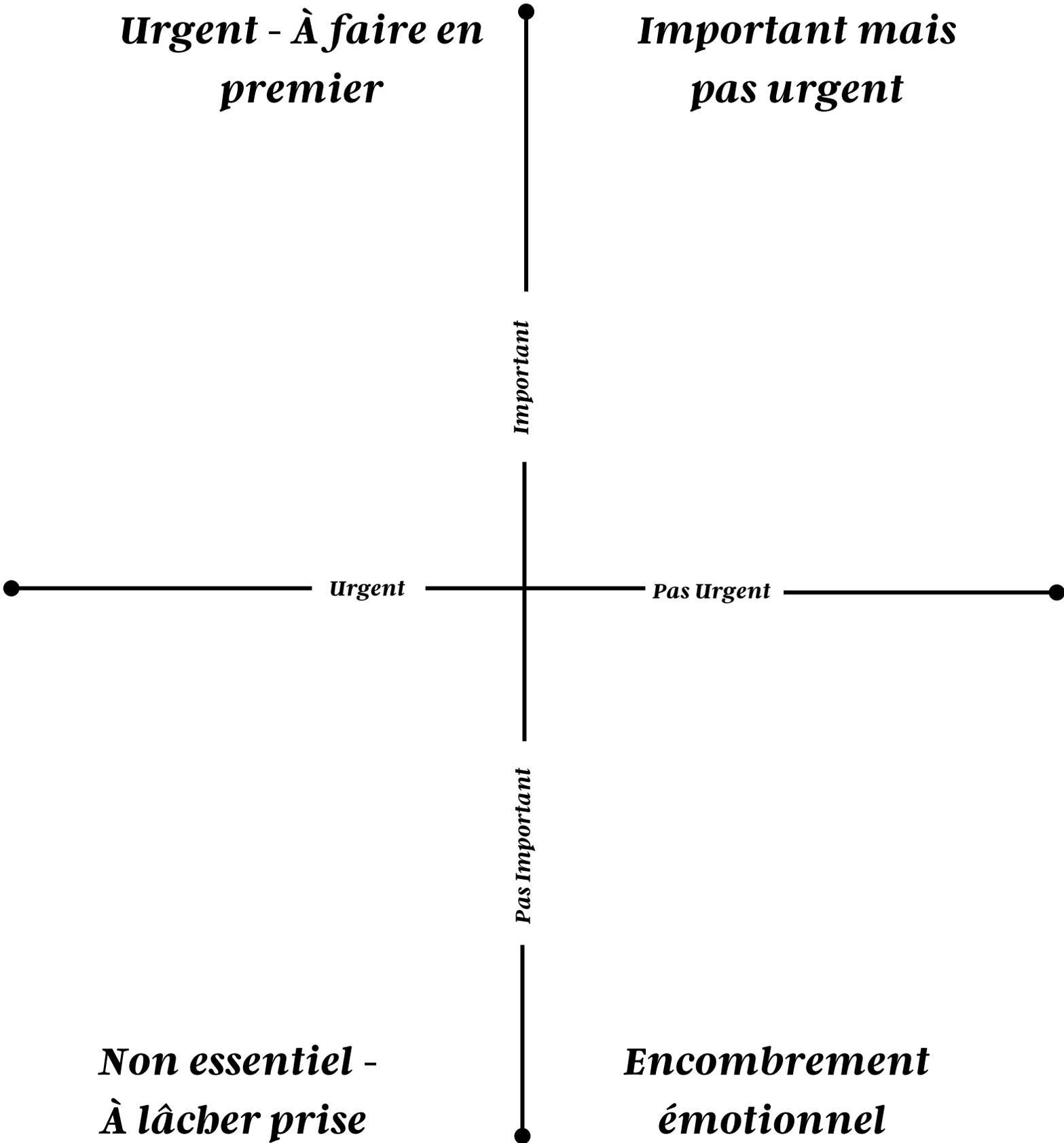
*Urgent*

*Pas Urgent*

*Pas Important*

*Non essentiel - À lâcher prise*

*Encombrement émotionnel*



# Liste De Tâches

<i>À faire en premier</i>

<i>Planifier*</i>

<i>À faire plus tard</i>

<i>Lâcher prise</i>

**Notes:**

---

---

---

---

---

### ***3. Libérez L'encombrement Émotionnel***

**Parfois, ce sont nos émotions non exprimées qui nous pèsent bien plus que les tâches inachevées. Il est temps de reconnaître ce que vous ressentez et de vous en libérer.**

#### **Comment faire :**

- Prenez un moment pour noter **une chose** que vous ruminez ou qui vous inquiète en ce moment.
- Posez-vous cette question toute simple : **Est-ce que je peux contrôler cette situation ?**
  - **Si oui** : Quel est **le tout premier petit pas** que je peux faire aujourd'hui pour avancer ?
  - **Si non** : **Comment puis-je commencer à lâcher prise** et à faire la paix avec ça ?

## **Pourquoi ça fait du bien :**

Quand on **met des mots sur nos émotions**, elles deviennent **moins envahissantes**. Cet exercice vous permettra de **reprendre le contrôle** et de retrouver un **esprit plus léger**. Vous verrez, **ça change tout**.

# ***Se Libérer De L'encombrement Émotionnel***

*Qu'est-ce qui me stresse en ce moment ?*

*Ai-je vraiment le pouvoir d'agir sur cette situation ?*

## 4. *Installez Une Routine Pour Plus De Clarté* 🌿

**La clarté d'esprit, ce n'est pas juste un moment passager — c'est quelque chose que l'on cultive chaque jour.** Pour garder un esprit léger et apaisé, rien de mieux qu'un petit rituel simple mais puissant.

**Des idées pour votre routine :**



**Le matin :** Prenez un instant pour poser **une intention claire** pour votre journée. Que voulez-vous ressentir ou accomplir aujourd'hui ?

**Pause de midi :** Arrêtez-vous quelques minutes, respirez **profondément 5 fois** et demandez-vous : **De quoi ai-je vraiment besoin maintenant ?** (Un peu de calme, de mouvement, de douceur ?)

🌙 **Le soir :** Avant de dormir, **videz votre esprit** en notant tout ce qui vous préoccupe encore. Cela vous aidera à **mieux dormir** et à vous réveiller plus léger(e).

**Pourquoi ça fait du bien :**

Ces **petits gestes du quotidien** empêchent l'encombrement mental de s'accumuler. À force de les répéter, vous verrez à quel point ces moments de pause et de clarté vous aideront à rester **ancré(e), apaisé(e) et concentré(e)**.

**Essayez, vous verrez la différence !**

# ***Routine Pour Plus De Clarté***

**Matin**

**Intention du jour**

**Date**

**Temps**

**Soirée**

**Pensées persistantes**

**Date**

**Temps**





## **5. *Imaginez La Meilleure Version De Vous : Calme Et Apaisée* ✨**

**Fermez les yeux un instant et imaginez la meilleure version de vous-même : calme, clair(e) et en pleine maîtrise.** À quoi ressemble votre journée quand votre esprit est léger et apaisé ? Comment vous déplacez-vous dans la vie avec cette sérénité ?

**Essayons ensemble :**

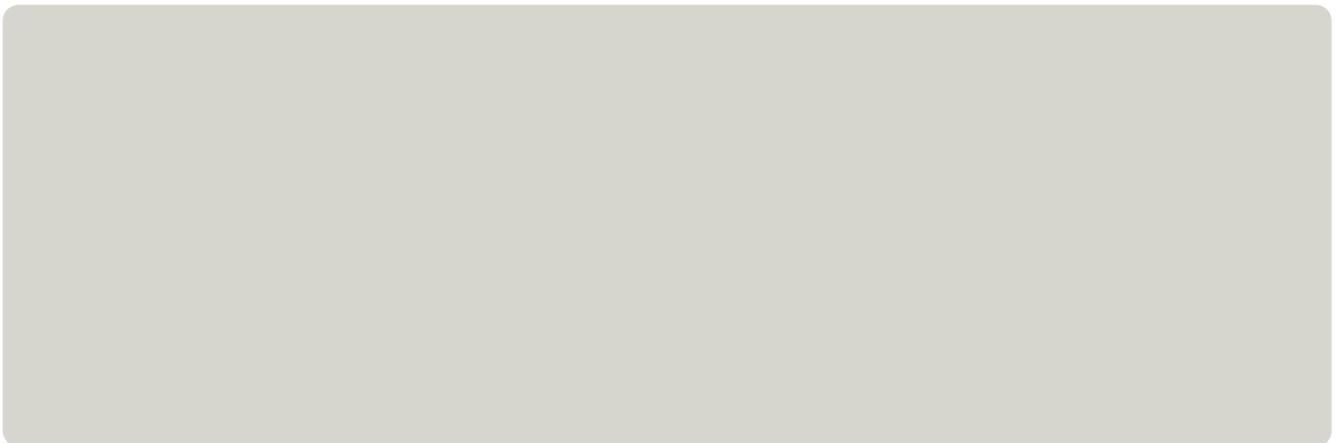
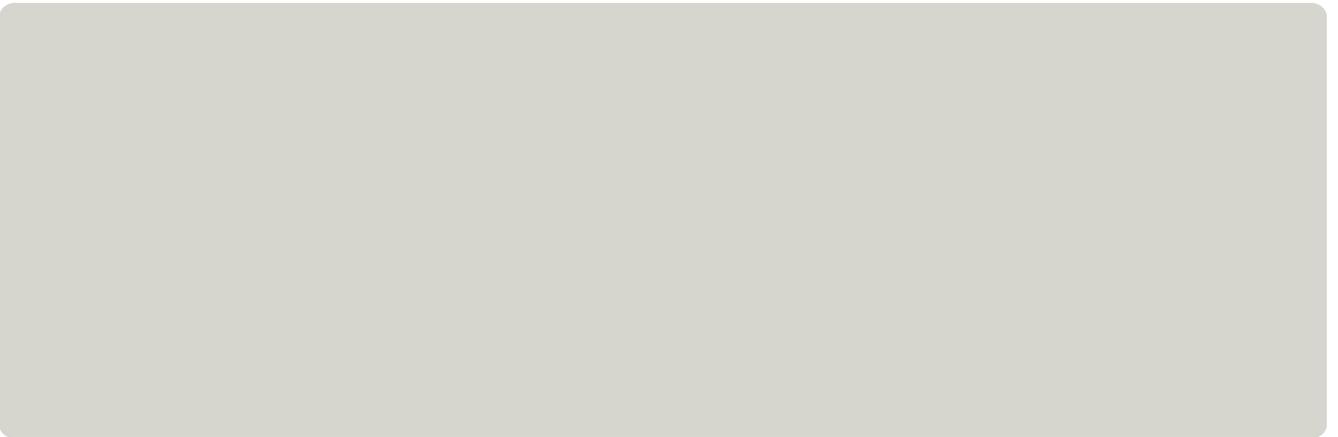
- Prenez une grande respiration et **visualisez-vous détendu(e), concentré(e) et en paix.**
- Notez **3 mots** qui décrivent **l'état d'esprit que vous aimeriez cultiver chaque jour** (par exemple : apaisé(e), confiant(e), connecté(e)).
- Placez ces mots **dans un endroit visible** (sur votre bureau, votre miroir ou en fond d'écran) pour vous les rappeler chaque jour.

**Pourquoi c'est si puissant :**

La clarté commence avec **l'intention**. Quand vous savez **comment vous voulez vous sentir**, il devient plus facile de **prendre des décisions alignées avec votre bien-être** et de créer un quotidien à votre image.

**Alors, prêt(e) à rencontrer cette version apaisée de vous-même ?**

# ***Moi Calme Et Clair(e)***





# *Reformuler Mes Pensées*

**PENSÉES NÉGATIVES**



**PENSÉES POSITIVES**

**PENSÉES NÉGATIVES**



**PENSÉES POSITIVES**

**PENSÉES NÉGATIVES**



**PENSÉES POSITIVES**

**PENSÉES NÉGATIVES**



**PENSÉES POSITIVES**





# ***Vous méritez cette paix***

**Et si vous pouviez vous réveiller chaque matin avec un esprit calme et clair ?** Imaginez ne plus être submergé(e) par vos pensées, mais enfin en pleine maîtrise. Imaginez être vraiment présent(e) dans votre vie — sans ce bruit constant ni cette sensation d'être débordé(e).

**Ce n'est pas juste un rêve. C'est possible.** Et tout commence avec les petits pas que vous faites aujourd'hui.

Mais si vous sentez que vous avez besoin d'aller plus loin — d'avoir **un vrai soutien, de l'encouragement et une vraie responsabilité pour avancer** — sachez que je suis là pour vous accompagner.

**Rejoignez-moi** sur ma page de coaching individuel [www.ImaneOttou.com](http://www.ImaneOttou.com) et découvrez le **programme Clarté 90 Jours**. Ensemble, nous allons **désencombrer votre esprit**, construire des **habitudes durables** et vous aider à retrouver **le calme et l'équilibre que vous recherchez**.

**Vous méritez cette paix. Votre voyage vers la clarté commence maintenant.**



*Profitez de votre nouvelle  
paix intérieure. 🌿*