

**MÉDOUCINE**  
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

# Réduire sa charge mentale



**MÉDOUCINE**  
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

# Tommy Margat

Hypnothérapeute &  
Enseignant de méditation

Certifié Medoucine



# Au programme



- 1 - La réduction de la charge mentale : définition, bienfaits et obstacles
- 2 - Une clef décisive et accessible à tous : le corps
- 3 - Des exercices concrets à utiliser pour réduire facilement et rapidement sa charge mentale
- 4 - Questions & réponses

**La réduction de  
la charge  
mentale**



# Qu'est-ce que la charge mentale ?

## DEFINITIONS

- Le fait de devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement ;
- Un travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant et qui a pour objectifs la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la vie familiale.

## DEUX PERSPECTIVES

- Faire différemment ;
- Utiliser un « sas de décompression ».

# La réduction de la charge mentale

## BIENFAITS

- 1 Pour soi et pour les autres
- 2 Pour la réflexion et pour l'action
- 3 Pour sa santé psychique et sa santé physique

## OBSTACLES

- 1 Vouloir se concentrer (encore) plus
- 2 Vouloir contrôler (ou diminuer) ses pensées

**Une clef décisive et  
accessible à tous :  
le corps**



# Les avantages du recours au corps

- Quand je ressens, je ne pense pas
- Mon corps est toujours avec moi et toujours accessible
- Quelle que soit ma posture ou mon activité (calme ou active, professionnelle ou privée), mon corps vit et vibre





**Des exercices  
concrets**





# L'auto-hypnose

# La pratique de l'auto-hypnose

- Pour modifier facilement et rapidement son état de conscience
- Pour sortir du « cercle ininterrompu et perpétuel » des pensées
- Pour vivre une agréable « présence - absence »



# Plusieurs exercices sont possibles pour entrer en état d'auto-hypnose

1

Les balancements  
du corps et l'aimant

2

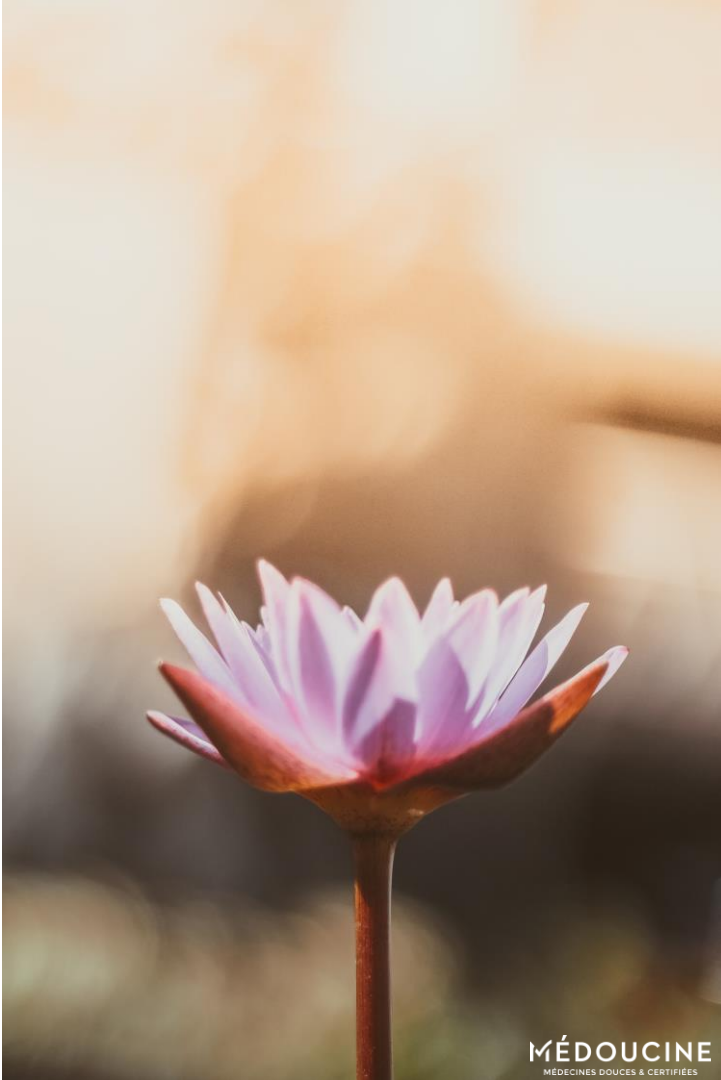
La légèreté qui crée le  
mouvement des bras



# **La méditation de pleine conscience**

# La pratique de la méditation

- Pour relâcher et détendre le corps
- Pour véritablement sentir sa respiration
- Pour simplement être
- Pour vivre le « vide » et la présence réceptive



# Plusieurs pratiques sont possibles pour méditer dont...

**1** Ressentir la respiration en différents endroits du corps

**2** Ecouter les sons et le silence

# Focus sur les aidants familiaux

**1** Etre plus calme et plus centré(e) permet **un meilleur dialogue** (c'est-à-dire une meilleure écoute et une parole plus ajustée)

**2** Etre moins « chargé(e) mentalement » permet de pouvoir **davantage exprimer sa gratitude**





**Merci pour votre présence !**

**Tommy Margat**  
**Hypnose & Méditation**

A Paris (11e) & à distance

[www.tommyMargat.fr](http://www.tommyMargat.fr)

RDV en ligne [www.medoucine.com](http://www.medoucine.com)

06 21 02 22 00

