

Ça fait du bien

Un guide doux pour comprendre le
trop-plein émotionnel et retrouver un
peu d'espace à deux

L'ESCALE SUD GIRONDE

Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Il y a des périodes où tout devient plus lourd.

On se parle moins bien. On s'agace plus vite. On a moins de patience.

On sent que quelque chose déborde, sans toujours savoir quoi.

Avec le couple, avec les enfants, avec tout ce qu'il faut gérer, penser, absorber.

Et souvent, on se pose cette question : pourquoi est-ce que je me sens comme ça alors qu'en apparence tout va à peu près bien ?

Parce que parfois, ce n'est pas juste de la fatigue.

C'est un trop-plein émotionnel.

Pourquoi ressent-on ce besoin de repos émotionnel ?

Parce qu'à force de tenir, on finit par saturer.

Quand il y a des tensions dans le couple. Quand les journées avec les enfants sont trop pleines. Quand on doit penser à tout. Quand on n'a plus de vrai moment pour redescendre.

Le plus difficile, ce n'est pas toujours un grand problème. C'est souvent l'accumulation.

Un peu de fatigue. Un peu de charge mentale. Un peu de bruit. Un peu de contrariété.
Et, au bout d'un moment, tout devient trop.

Mettre des mots sur la source du trop-plein soulage déjà.

Parce qu'on comprend enfin ce qui nous pèse.



Comment savoir de quoi j'ai besoin, au fond ?

Vous pouvez déjà vous poser ces 3 questions :

- **Qu'est-ce qui me vide le plus en ce moment ?**

Les tensions ? Le bruit ? La logistique ? Le fait de devoir tout anticiper ?

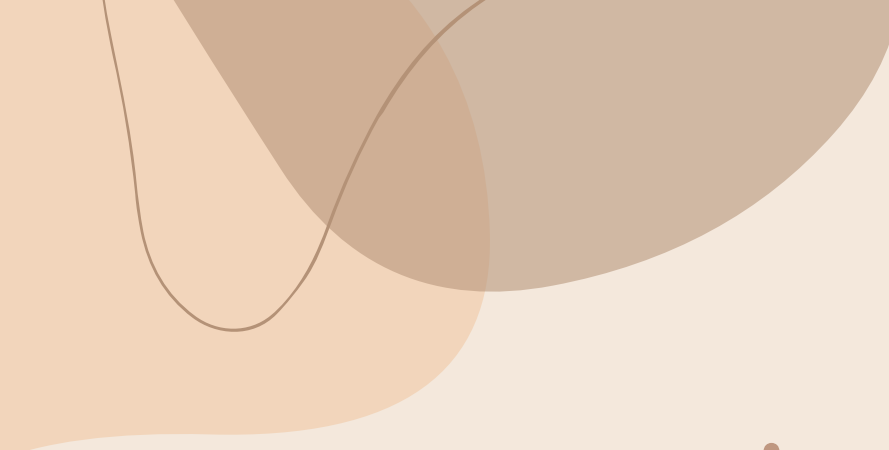
- **À quel moment je me sens le plus saturé ?**

Le matin ? Le soir ? Le week-end ? Après une dispute ? Après une journée avec les enfants ?

- **Qu'est-ce qui me manque le plus ?**

Du silence ? Du calme ? Du soutien ?
Du temps à deux ? De la douceur ?
De l'espace ?

Identifier ce qui pèse ne règle pas tout. Mais cela donne déjà le sentiment de reprendre un peu la main.



Pourquoi le repos émotionnel est-il important ?

Parce que sans lui, tout devient plus difficile.

On devient plus sensible. Moins disponible. Moins patient.

On réagit plus vite. On se sent parfois loin de soi, et loin de l'autre aussi.

Le repos émotionnel, ce n'est pas seulement se reposer physiquement. C'est sentir que l'on n'a plus besoin de porter autant pendant un moment. C'est retrouver un peu de calme à l'intérieur.

Et souvent, cela change déjà beaucoup dans le couple.

Comment atteindre un peu de repos émotionnel à la maison ?

On ne peut pas toujours tout arrêter. Mais on peut créer une petite coupure.

Voici quelques gestes simples qui aident souvent à faire redescendre la pression :

- allumer une bougie,
- mettre une musique douce,
- préparer une boisson chaude,
- baisser la lumière,
- s'asseoir quelques minutes sans écran,
- se faire un massage très simple des épaules ou de la nuque,
- rester proches sans forcément parler.

Ces gestes sont petits, mais leurs effets peuvent être rapides.

Ils aident à sortir du mode automatique et à retrouver un peu de connexion.

Et si la maison ne suffisait pas ?

C'est une question importante.

Parce qu'à la maison, même quand on essaie de se poser, le quotidien reste là.

Les habitudes. Les tâches. Le linge. Les repas.

Les rappels. Les tensions.

Tout ce qu'il faut encore faire ou penser.

Alors parfois, on se demande : pourquoi est-ce que je n'arrive pas vraiment à lâcher prise chez moi ?

Souvent, la réponse est simple : parce qu'on reste dans le lieu même de la charge.

Pourquoi est-ce plus facile ailleurs ?

Parce qu'ailleurs, vous n'avez rien à faire.
Rien à préparer. Rien à ranger. Rien à anticiper pendant un moment.

Le corps relâche plus vite. L'esprit aussi. On respire autrement. On se parle autrement. On se retrouve plus facilement.

Parfois, le repos émotionnel commence simplement là : dans un endroit qui ne vous demande rien.

Ce que vous pouvez retenir

Si vous ressentez ce besoin de repos émotionnel, ce n'est pas un caprice. C'est souvent le signe que vous avez trop porté trop longtemps.

Vous pouvez déjà commencer par nommer ce qui vous pèse, créer un petit moment de calme à la maison, remettre de la douceur dans le lien, et reconnaître que parfois, pour vraiment relâcher, il faut sortir du cadre quotidien.

Vous n'avez peut-être pas besoin d'en faire plus.

Vous avez peut-être surtout besoin de moins porter.

L'Escale Sud Gironde

C'est dans cet esprit que nous avons imaginé l'Escale Sud Gironde.

Un lieu pour les couples qui ont besoin de souffler, de ralentir et de se retrouver dans un cadre qui ne demande rien.

Pas pour en faire plus. Juste pour déposer un peu.

[Voir la parenthèse](#)