

□ Profil B – Fatigue Émotionnelle / Mentale

☞ C'est ton cerveau et ton cœur qui saturent.

💬 Ce que ton esprit exprime :

Tu ressens une surcharge intérieure : pensées qui tournent, hypersensibilité, émotions intenses.

Ton système nerveux reste en vigilance constante, comme si tu ne pouvais jamais vraiment “lâcher prise”.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est une fatigue de l'intérieur, émotionnelle, parfois invisible... mais bien réelle.

✿ Ce que je te conseille :

📖 Écris chaque jour ce que tu ressens, même en quelques phrases. Cela libère.

🌿 Pratique la respiration en cohérence cardiaque (5 sec inspi / 5 sec expi) pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

✿ Utilise les Fleurs de Bach adaptées : White Chestnut (ruminations), Elm (surcharge), Rescue (urgence émotionnelle).

✨ Micronutrition essentielle :

Magnésium et vitamine B6 : un duo apaisant pour le système nerveux.

Vitamines B9, B12 et oméga 3 : pour soutenir l'équilibre émotionnel et la clarté mentale.

✿ Plantes adaptogènes & relaxantes :

Ashwagandha pour réduire le stress chronique.

Passiflore, Mélisse ou Valériane pour calmer le mental et favoriser un sommeil réparateur.

✿ Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Si tu sens que ta fatigue demande plus d'écoute, plus de clarté ou un vrai soutien concret,

je t'accompagne avec bienveillance en consultation individuelle.

☞ Tu peux prendre rendez-vous directement via la page dédiée de mon blog.