GUIDE

LES SOINS DE *Virginie*

Bienveillance et écoute pour votre bien-être

# Épuisée et incomprise ?

## 5 signaux de ton corps à ne plus minimiser

Un guide bienveillant pour t'aider à reconnaître les signaux d'alerte de ton corps et retrouver un équilibre durable.



> « Ton corps parle. **Apprends** à l'écouter. »

# Quand ta fatigue ne se voit pas



**Tu peux continuer à sourire, répondre présente et pourtant te sentir vidée à l'intérieur.**

Peut-être que tu as déjà entendu : « Pourtant, tu as l'air en forme. »
Et peut-être qu'à force, tu as commencé toi aussi à douter de ce que tu ressens.

La fatigue, le brouillard mental, l'irritabilité, le besoin de t'isoler ou les tensions dans le corps ne se voient pas toujours de l'extérieur.
Cela ne veut pas dire qu'il faut les ignorer.

Ce guide ne cherche pas à poser un diagnostic. Il t'invite simplement à remarquer ce qui revient souvent dans ton quotidien, sans te juger et sans minimiser.

# 5 signaux à ne plus minimiser

Ils peuvent avoir de nombreuses causes. Observe surtout ce qui se répète chez toi.

1

## Tu te réveilles déjà fatiguée

Même après une nuit de sommeil, tu as l'impression de ne pas avoir vraiment récupéré.

2

## Ton esprit est dans le brouillard

Tu cherches tes mots, tu oublies des choses simples ou tu as du mal à rester concentrée.

3

## Tu deviens plus irritable

Le bruit, les demandes, les imprévus ou de petits détails te pèsent beaucoup plus qu'avant.



# 5 signaux à ne plus minimiser



### 4 Ton corps reste tendu

Épaules hautes, mâchoire serrée, ventre noué, tensions ou douleurs qui augmentent quand la pression monte.

### 5 Tu n'as plus beaucoup d'élan

Même les choses que tu aimes peuvent sembler demander trop d'énergie.

Ces signes ne permettent pas, à eux seuls, de savoir ce qui les provoque. S'ils sont nouveaux, importants, persistants ou inquiétants, parle-en à un professionnel de santé.

# Et si tu arrêtais de te battre contre toi ?



**Tu n'as pas besoin d'attendre d'être au bout pour t'autoriser à ralentir.**

Quand on a l'habitude de tenir, on repousse souvent le moment de s'écouter. On assure encore, on répond encore, on fait encore un effort... jusqu'à ce que tout devienne trop lourd.

### Un petit temps pour toi

- Qu'est-ce qui est devenu trop lourd en ce moment ?
- Qu'est-ce que je continue à porter par habitude ou par culpabilité ?
- De quoi aurais-je besoin aujourd'hui, même en toute petite quantité ?

# 3 gestes simples pour créer un peu d'espa

Pas pour tout régler. Juste pour alléger un peu la pression aujourd'hui.

## 1. Faire une micro-pause

Pendant 3 à 5 minutes, éloigne-toi des écrans et des demandes. Assieds-toi, regarde dehors, pose une main sur ton ventre ou respire simplement de la façon la plus confortable pour toi.

## 2. Déposer ce qui tourne en boucle

Écris : « Ce qui me prend le plus d'énergie aujourd'hui, c'est... » Puis regarde ce qui demande vraiment ton attention maintenant et ce qui peut attendre.

## 3. Alléger une seule chose

Une notification coupée. Une réponse remise à demain. Un non posé. Une tâche simplifiée. Une demande d'aide. Une seule chose suffit.

**Tu n'as pas besoin d'en faire plus pour mériter de souffler.**

# Tu peux commencer par t'écouter.

Pas pour devenir une autre personne. Pas pour tout transformer d'un coup. Simplement pour retrouver progressivement plus de calme, plus d'espace intérieur et un peu plus de toi.

**Et si ce que tu portes est devenu trop lourd à déposer seule, je peux t'accompagner avec douceur, à ton rythme.**

**Écris-moi simplement en message privé**

**Les Soins de Virginie**

Redevenir pleinement soi.