

Découvre ce qui t'épuise

Avec Ton guide

Bien souvent, ce n'est pas ce que tu crois !



Sylvie Langel

Bienvenue!

Si tu es là c'est tu as toi aussi envie de comprendre ce qui t'épuise et pourquoi !
Tu es à la bonne place, c'est pour ça que j'ai créé ce guide et ce test.

Avant de plonger dans la suite de ce guide, j'aimerais me présenter brièvement.

Je m'appelle Sylvie Langel, je suis Master coach en pleine conscience et bioénergéticienne quantique.

Mais avant tout je suis une exploratrice du cœur humain et passionnée par les mécanismes des êtres humains, les émotions, les neurosciences, la transformation intérieure durable qui ramène la paix en soi.

Depuis bientôt 10 ans, j'accompagne des centaines de femmes et d'hommes incroyables, qui vivent des transitions de vie, parfois très douloureuses, parfois bloquantes mais tellement inspirantes.

Ces personnes portent beaucoup, tiennent tout, gèrent tout, encaissent et finissent par se perdre, sous le poids des responsabilités, de la culpabilité (qui va souvent avec), et par s'oublier et s'éteindre peu à peu de l'intérieur.

Ma force, c'est te donner la main pour te permettre de traverser les crises de la vie, en toute sécurité, et passer de :

De la confusion à la clarté,
De la peur à la confiance,
De l'épuisement à l'énergie,
D'un passé douloureux à la libération
Du stress à un mental apaisé
De la tristesse à la joie d'être en vie
Et se choisir sans culpabilité.

Les témoignages de retours d'expériences, prouvent que chaque personne retrouve le calme, la paix, et la liberté d'être enfin soi-même.

Je t'explique "le comment" tout au long de ce guide !

☀ "Tu vas comprendre ce que tu portes, ce que tu traînes... et surtout comment t'alléger.



Pourquoi tu te sens épuisée ?

Ce que personne ne t'a jamais expliqué

Avant que tu commences le test, j'aimerais te parler de vérité simple mais essentielle :

Ce n'est pas toi le problème.

C'est le monde dans lequel tu vis.

Aujourd'hui, tout va vite, trop vite.

Nous vivons dans une période de grands changements, que ce soit au niveau économique, climatique, financier, ou même dans la transformation de l'humain avec l'arrivée de l'intelligence artificielle, et les conflits, pour ne pas dire les guerres, presque à nos frontières...

Nous vivons dans une société où ton cerveau est sollicité en permanence, voir sur-sollicité, dans tous les domaines de ta vie, où ton cœur vit mille émotions, qu'il n'a jamais le temps de digérer, où ton corps encaisse avant même que tu en aies conscience.

On gère la maison, les enfants, le travail, les relations avec les autres tout le temps, les messages, les obligations, les imprévus et les réseaux...

Et au milieu de tout ça, on essaie encore d'être forte, stable, présente, efficace, disponible.

À force de courir, de tenir, de s'adapter, on ne se rend même plus compte qu'on se fatigue dans quatre directions à la fois :

Le corps, le cœur, la tête et... l'âme.

Et quand ces quatre niveaux tirent chacun dans leur coin, tu peux être certaine d'une chose :

Tu ne peux pas "aller bien" juste en dormant plus, en respirant ou en prenant un bain chaud.

Ce n'est pas suffisant.

Ce que tu ressens est réel, légitime, normal.

Ton épuisement n'est pas un défaut.

C'est un signal.

C'est pour ça que j'ai créé ce test :

Pour t'aider à comprendre où ton énergie fuit vraiment, et pourquoi tu te sens comme tu te sens, même quand tu ne trouves pas les mots.

Tu vas voir, tu n'as rien à forcer.

Tu vas juste reconnaître ce qui résonne, ce qui pique, ce qui parle, ce qui t'appelle.

Et déjà... Ça fait du bien.

Quand tu es prête, on y va.

On ouvre la porte ensemble.



Maintenant que tu sais que ton épuisement n'est pas une faiblesse,
mais une conséquence logique du monde dans lequel tu vis...

Avec ce guide et les tests, j'aimerais t'aider à comprendre d'où viennent vraiment ces sensations
dans ton corps, ton cœur, ta tête et ton âme.

Parce qu'au-delà du rythme fou de notre époque,
il existe aussi des causes plus profondes, plus anciennes,
qui prennent ton énergie en silence, lentement mais sûrement.

C'est ce que je vois très clairement en bioénergie quantique, et c'est mon travail à moi,
Et pour t'expliquer ça simplement, je vais te montrer quelque chose... à la page suivante !

Quand tu avances dans la vie, tu n'avances pas "seule".
Tu avances avec ton histoire, avec ce que tu portes dans tes racines

Avec ce que tu as vécu, ce qu'on t'a transmis, ce que tu n'as jamais osé poser, ce que tu portes
encore pour les autres.

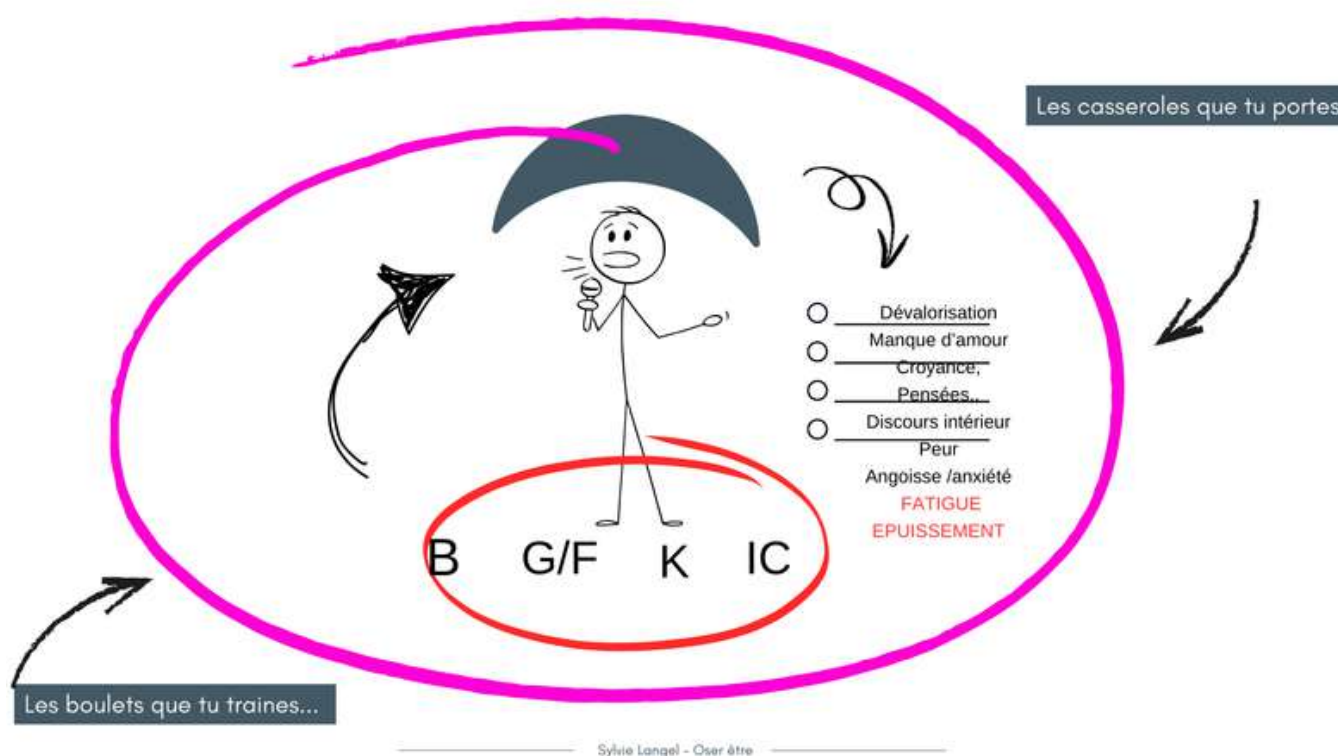
La bioénergie quantique montre que beaucoup de nos fatigues et de nos blocages ne viennent
pas seulement du présent,
mais aussi de tout ce que tu traînes avec toi... et de leurs conséquences

👉 "Et tu vas voir, rien de tout ça n'est que sous ton contrôle à toi.



Pourquoi tu te sens comme ça ?

Voyons ce que tu portes sans t'en rendre compte



Les boulets que tu traînes c'est quoi ?

Les boulets, ce sont les racines profondes, tout ce qui est enfoui, inconscient, ancien, et qui fait qui tu es aujourd'hui :

B = blessures d'enfance, mémoires intra-utérines

G/F = mémoires Générationnelles / Familiales

K = mémoires Karmiques

IC = inconscient Collectif

Tu ne les vois pas, tu ne les nommes pas toujours, mais eux, ils tirent sur toi.

Ils pompent ton énergie et t'empêchent d'avancer librement.

Ils créent une fatigue sournoise, tenace, inexplicable.

C'est comme marcher dans la vie avec des poids attachés aux chevilles.

Tu avances... mais c'est lourd.

Très lourd.



Pourquoi tu te sens comme ça ?

Voyons ce que tu portes sans t'en rendre compte

Tes casseroles : ce qui te surcharge au quotidien

Ce sont :

- Tes croyances
- Les pensées qui tournent en boucle
- Tes peurs
- Tes émotions non digérées
- Tes discours intérieurs
- La dévalorisation que tu ressens
- Le manque d'amour de soi
- L'anxiété et les angoisses

Tout ça fait du bruit dans ta tête, dans ton cœur, et tirent ton énergie vers le bas.

Ça t'épuise physiquement, émotionnellement, mentalement, et même spirituellement...

Et même quand tu ne fais "rien".

C'est exactement ce qui explique l'épuisement que tu ressens.

Tu avances avec deux charges :

Les boulets (ton passé)

Les casseroles (ton présent qui déborde).

C'est beaucoup.

Trop, parfois.

Voyons maintenant "LES 4 types de FATIGUES

Et ce que j'ai observé depuis des années, chez toutes les personnes qui viennent me voir en séance, parce que ces charges, ces casseroles + ces boulets, finissent par créer 4 types de fatigues.

Ces 4 types de fatigues sont presque universelles.

Elles sont les mêmes chez toutes les femmes et les hommes que j'accompagne, et probablement chez toi aussi.



● 1 - Fatigue physique (le corps)

Ton corps est comme une voiture : même la plus belle ne va nulle part s'il n'y a plus rien dans le réservoir.

Quand ton corps n'a plus de jus, ou beaucoup moins qu'avant, c'est souvent un SOS silencieux,

- fatigue chronique
- tensions (dos, nuque, plexus)
- sommeil perturbé
- douleurs inexpliquées
- perte d'énergie dès le matin
- sensation de tirer un boulet

☞ Le corps parle quand tu ne t'écoutes plus.

☞ C'est souvent la conséquence des 3 autres types de fatigues.

♥ 2 - Fatigue émotionnelle (le cœur)

Tu n'arrives plus à gérer ce qui te traverse.

Tout te touche, te blesse, te dépasse.

Tu es submergée par ce que tu as tu, retenu ou accumulé.

C'est quand tu portes trop d'émotions depuis trop longtemps :

- anxiété
- hypersensibilité
- peurs
- dévalorisation
- tristesse accumulée
- charge émotionnelle trop lourde
- difficulté à lâcher
- montagnes russes intérieures

☞ Tu donnes trop, tu encaisses trop, tu ressens trop.

Et ton cœur n'a plus d'espace.



🧠 3 - Fatigue mentale (la tête)

Tu te dévalorises.

Tu crois des trucs faux.

Tu as des pensées “de merde”.

C'est la surcharge cognitive :

- Ton mental tourne comme un tambour sans pause
- Ruminations
- Dispersion
- Incapacité à décider
- Charge mentale
- Pression intérieure
- Difficulté à se concentrer
- Tu en perds le sommeil

👉 Tu es fatiguée de penser... même sans avoir rien fait.

Ton mental essaie juste de compenser le cœur et les boulets dans tes racines.

🧘 4 - Fatigue spirituelle (au-dessus de ta tête)

C'est la plus profonde... et la plus cachée.

Elle ressemble à :

- “Je ne sais plus qui je suis.”
- Perte de sens
- Impression d'être à côté de ta vie
- Déconnexion de toi-même
- Vide intérieur
- Ne plus vibrer
- Impression de jouer un rôle
- Perte de direction, de vision
- Je ne me reconnais plus

👉 C'est ton âme qui dit :

“Hey... et moi ? Où je suis dans tout ça ?”



Il est temps d'aller voir ce qui s'épuise en toi en premier.

Et maintenant que tu comprends ce qui te fatigue dans ton histoire,
"ce que tu portes parce qu'il y a ce que tu traînes..."
Donc tout ce dont on ne te parle jamais ou pas souvent 😊

C'est tout l'objectif du TEST
qui arrive maintenant !
Quand tu es prête, on y va.



LE TEST

Découvre ta fatigue dominante

Réponds par OUI / PARFOIS / NON pour chaque bloc.

👉 « C'est celle qu'on reconnaît en dernier, alors qu'elle est souvent la première à crier. »

● 1 : Fatigue PHYSIQUE

- Je suis fatiguée même quand je dors suffisamment.
- Mon corps est lourd ou tendu (dos, nuque, ventre...).
- Je me sens "vidée" dès le matin.
- Mes douleurs reviennent sans raison claire.
- Je me sens au ralenti, comme si tout était plus difficile.

👉 Plus de 3 OUI = ta fatigue est surtout physique.

♥ 2 : Fatigue ÉMOTIONNELLE

- J'absorbe facilement les émotions des autres.
- Je me sens anxieuse sans raison précise.
- Je me dévalorise souvent.
- Je ressens des peurs qui me bloquent.
- J'ai des montagnes russes émotionnelles.

👉 Plus de 3 OUI = ta couche dominante est émotionnelle.

🧠 3 : Fatigue MENTALE

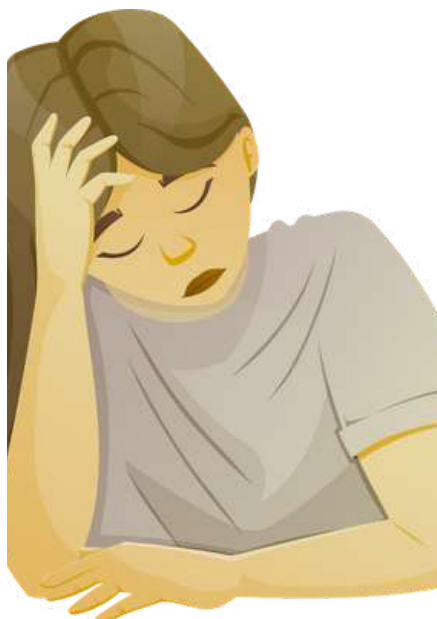
- Je pense trop.
- J'ai du mal à me concentrer.
- Je suis dispersée, j'oublie plein de choses.
- Je n'arrive plus à prendre des décisions.
- Mon mental est bruyant, même la nuit.

👉 Plus de 3 OUI = la fatigue est mentale.

🧘 4 : Fatigue SPIRITUELLE

- Je ne sais plus qui je suis vraiment.
- Je me sens vide à l'intérieur.
- J'ai perdu ma joie profonde.
- Je ne trouve plus de sens à ce que je fais.
- Je me sens déconnectée de moi-même.

👉 Plus de 3 OUI = ta fatigue dominante est spirituelle.



TON PROFIL – CE QUE TON TEST RÉVÈLE

1. Profil “Le Corps Épuisé” (fatigue physique)

Tu portes tellement que ton corps n’a plus les moyens de suivre.

Tu es comme un téléphone à 3 % de batterie.

☞ Ton premier besoin :

Repos. Douceur. Ralentir.

☞ Premier petit pas :

Allonge-toi 3 minutes, une main sur le ventre.

Respire lentement.

Laisse ton corps revenir.

2. Profil “Le Cœur Saturé” (fatigue émotionnelle)

Tu ressens fort, tu absorbes tout, tu portes trop.

Ton cœur a besoin d’espace et de douceur.

☞ Ton premier besoin :

Accueillir. Déposer. Libérer.

☞ Premier petit pas :

Écris juste une phrase :

“Aujourd’hui, je ressens : ...”

Sans juger. Sans analyser.

3. Profil “La Tête en Surchauffe” (fatigue mentale)

Ton mental tourne trop vite.

C’est une tentative de garder le contrôle... parce que le reste est trop lourd.

☞ Ton premier besoin :

Simplifier. Choisir. Ralentir le mental.

☞ Premier petit pas :

Choisis une seule priorité pour aujourd’hui.

Juste une.

4. Profil “L’Âme Déconnectée” (fatigue spirituelle)

Tu avances... mais sans te sentir vivante.

Tu ne te reconnais plus.

Ton âme réclame un retour à toi.

☞ Ton premier besoin :

Retrouver ton axe intérieur.

☞ Premier petit pas :

Pose ta main sur ton cœur et dis :

“Je reviens vers moi.”

EXERCICE BONUS

Clarté en 2 minutes

Ferme les yeux.

Respire 3 fois profondément.

Pose-toi cette question :

“De quoi ai-je le plus besoin aujourd’hui ?”

Écris la première réponse qui vient.

C’est ta priorité du jour.

TEST BONUS

Encore un cadeau pour toi 📁

Où fuit ton énergie ?

Le scan simple qui révèle ce qui te vide vraiment... sans que tu t'en rendes compte.
Ce test est très différent du premier.

Le premier t'a aidée à comprendre ce qui s'épuise en toi.
Celui-ci va te montrer où ton énergie se vide dans ton quotidien : là où tu perds des forces, de la clarté, de la présence... sans le voir.

C'est un test rapide, intuitif, et souvent bluffant.

Et surtout : il te donne une action simple pour commencer à récupérer ton énergie dès aujourd'hui.

Coche OUI, PARFOIS,
ou NON pour chaque phrase.

Compte uniquement les "OUI".
Ton plus grand nombre de OUI = ta
plus grande fuite d'énergie du
moment.

◆ 1 — Fuites Émotionnelles

Énoncé	OUI	PARFOIS	NON
Je retiens ce que je ressens au lieu de l'exprimer.			
Je culpabilise souvent, même pour des petites choses.			
Je porte les émotions ou les problèmes des autres.			
Je garde tout en moi pour "ne pas déranger".			
Je me sens vidée après certaines personnes.			
Total fuites émotionnelles : _____			

◆ 2 — Fuites Mentales

Énoncé	OUI	PARFOIS	NON
Ma tête ne s'arrête jamais.			
Je me disperse facilement.			
Je pense trop aux "et si...".			
Je doute ou je rumine souvent.			
Je me sens fatiguée juste de réfléchir.			
Total fuites mentales : _____			

◆ 3 — Fuites Physiques

Énoncé

OUI

PARFOIS

NON

Je me sens fatiguée même après avoir dormi.

Mon corps est tendu (dos, nuque, ventre...).

Je force ou je pousse alors que je suis épuisée.

J'ignore mes signaux de fatigue.

Je manque d'élan dans la journée.

Total fuites physiques : _____

◆ 4 — Fuites Relationnelles

Énoncé

OUI

PARFOIS

NON

Je donne beaucoup plus que je reçois.

Je n'ose pas dire NON.

Je supporte des relations qui me fatiguent.

Je fais semblant que "ça va".

J'ai du mal à exprimer mes besoins.

Total fuites relationnelles : _____

◆ 5 — Fuites Environnementales

Énoncé	OUI	PARFOIS	NON
Mon espace n'est pas vraiment apaisant.			
Je vis dans une surcharge visuelle (désordre, trop plein).			
Je n'ai pas un endroit pour souffler vraiment.			
Il y a trop de bruit / stimulation autour de moi.			
Mon environnement me draine plus qu'il ne me nourrit.			
Total fuites environnementales : _____			

☀ INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Ta plus grande fuite est celle où tu as obtenu le plus de "OUI".

Ce que ça dit de toi :

♥ Si ce sont les FUITES ÉMOTIONNELLES :

Tu portes trop. Tu retiens trop. Tu as besoin de déposer, alléger, respirer.

🧠 Si ce sont les FUITES MENTALES :

Ton mental compense pour tout. Tu dois simplifier et ralentir dans ta tête.

♥ Si ce sont les FUITES PHYSIQUES :

Ton corps n'a plus de marge. Le repos, le rythme, et la douceur doivent redevenir prioritaires.

💬 Si ce sont les FUITES RELATIONNELLES :

Tu donnes trop. Tu dois te protéger, poser des limites, revoir l'équilibre.

🌿 Si ce sont les FUITES ENVIRONNEMENTALES :

Ton espace te vide. Tu dois "faire de la place" – même juste un coin.

✨ SYSTÈME DE COLMATAGE EXPRESS (3 MINUTES / JOUR) (simple, efficace)

1. Choisis la plus grosse fuite.

Une seule. Pas les cinq.

2. Pose-toi cette question :

“Quel micro-geste pourrait réduire cette fuite aujourd’hui ?”

3. Fais-le dans les 24h.

Un petit geste = un petit colmatage.

4. Répète le même geste 3 jours de suite.

Ton énergie revient plus vite que tu ne crois.

✨ Exemples de micro-geste

- Émotionnel → écrire “Aujourd’hui, je ressens...”
- Mental → choisir une seule priorité
- Physique → t’allonger 3 minutes
- Relationnel → dire NON à une micro-demande
- Environnemental → vider une petite surface (table, tiroir)

🌞 Déjà, bravo !

Tu viens de mettre en lumière ton type de fatigue et où ton énergie fuit réellement.
Et rien que cette prise de conscience change déjà beaucoup.

Mais si tu veux aller plus loin, reconnecter ton énergie en profondeur,
et apprendre à te libérer du passé, de tes boulets inconscients,
à refermer durablement les fuites qui te vident... ?

C’est exactement ce qu’on fait ensemble dans Osez Être – 3e édition.
Ce test t’a montré où ça fuit.
Osez Être t’apprend à te remplir.

Osez changer pour Osez être toi-même

Tu comprends maintenant pourquoi ton épuisement n'est pas un mystère et que la source est multifactorielle.

C'est juste plusieurs dimensions de ton ÊTRE qui crient en même temps :

- ton corps, ton cœur, ta tête, ton âme.

Et tout ce que tu ressens est NORMAL. Compréhensible. Humain.

✨ Tu comprends mieux ton type de fatigue et tes fuites d'énergie
Et tu n'es plus obligée de le vivre seule.

Ces deux tests t'ont montré ta vérité du moment et ça aussi changera !

Tu n'es pas cassée.

Tu n'es pas faible.

Tu n'as pas "raté ta vie".

Tu étais juste en train d'avancer avec des fuites partout...

et personne ne t'avait expliqué comment réparer ?

Bonne nouvelle :

ça s'apprend.

Et ça se transforme.

Et je peux t'y accompagner, pas à pas.

Tu veux aller plus loin ?

Te recentrer, te réaligner, remettre de l'ordre en toi...

et retrouver ta vraie direction intérieure et ouvrir ton cœur encore plus grand ?

Alors rejoins-moi dans

☀ Osez Être 3

Le programme pour te remettre au centre et reprendre les commandes de ta vie.

[Clique ici pour en savoir plus !](#)



Tu sens l'appel d'aller plus loin ? Osez Être – 3e édition commence bientôt !

✿ Osez Être, c'est quoi ?

C'est un programme en direct avec moi, sur 3 mois, où tu vas apprendre à te libérer du passé,

- à refermer tes fuites énergétiques,
- à retrouver ton axe, ton énergie, ta clarté, ta joie...
- et à oser être vraiment toi.
- Sans culpabilité.
- Sans pression.
- Sans devoir tout comprendre.

Juste toi, guidée, soutenue, entourée et baignée dans de belles énergies.

♥ Concrètement, tu vas apprendre à :

- te détacher des casseroles émotionnelles
- alléger tes boulets énergétiques
- redresser ton système nerveux
- calmer ton mental
- relâcher ton cœur
- remettre ton énergie dans le bon sens
- retrouver ton souffle, ton élan, ton envie
- sortir du mode survie
- te remettre au centre de ta vie
- te relever, pour de vrai

🔥 Pour qui c'est fait ?

Pour les femmes (et quelques hommes) qui portent trop, pensent trop, donnent trop, retiennent trop, et qui veulent enfin :
s'alléger, se retrouver, se choisir, se libérer.

Si tu as reconnu des choses dans ce test,
alors Osez Être, c'est exactement pour toi.

☀ Envie d'un vrai renouveau ?

et commence à refermer tes fuites énergétiques...
une bonne fois pour toutes !

[Clique ici pour en savoir plus !](#)



Qui je suis

Tu le sais maintenant, mon travail, c'est d'aller directement à la racine de ce qui t'épuise.

Je t'aide à voir et libérer tes "boulets" du passé, et à alléger tes "casseroles" émotionnelles et mentales du présent.

Mon rôle

Te rendre consciente, réaligner, et nettoyer ce qui t'alourdit... pour que tu retrouves ton énergie et ta vraie place.

D'où je viens ?

Si je guide aujourd'hui, c'est parce que j'ai traversé de vraies tempêtes. L'épuisement, les ruptures, la perte de sens, ces moments où la vie avance mais où, à l'intérieur, tout semble figé. C'est ce chemin-là qui m'a amenée à la bioénergie quantique, aux neurosciences et à la pleine conscience. Ces trois portes m'ont reconnectée à moi-même, à ma vitalité et à une conviction profonde : quelle que soit la tempête, on peut toujours se relever.

Ma raison d'être :

Accompagner celles et ceux qui traversent des tempêtes de vie à se libérer des blessures du passé, à faire un switch, revenir au présent, pour retrouver paix, clarté et joie, pour qu'ils puissent Oser Être pleinement eux-mêmes.

Ma vision

Inspirer et transformer la vie de milliers de personnes, grâce à mes accompagnements, mes programmes, mon podcast "l'art de rebondir" et mes stages immersifs de transformation intérieure. Je veux créer un élan collectif où chacun peut se relever, s'épanouir, s'ouvrir, se reconnecter à sa joie et vivre enfin libre, en kiffant sa vie, tout comme je kiffe la mienne pour un monde meilleur.

Mon approche

Mon approche est un mélange unique de science, d'énergie et de pleine conscience. Les neurosciences me permettent d'éclairer les mécanismes du mental. La bioénergie quantique m'aide à lire, reconnaître et libérer les mémoires, les charges émotionnelles et les racines invisibles. La pleine conscience offre le retour à soi, la présence, la stabilité intérieure.

J'y ajoute ce qui me définit : de la simplicité, de l'humour, une immense humanité et une capacité à accompagner en profondeur, droit au but, avec une précision presque chirurgicale, sans jugement.

À qui je m'adresse

J'accompagne particulièrement les femmes qui portent trop. Celles qui gèrent tout, qui encaissent, qui se suradaptent, qui prennent soin de tout le monde... jusqu'à s'oublier. Celles qui sont fortes depuis trop longtemps, hypersensibles, fatiguées, généreuses, responsables et épuisées de devoir tout tenir. Celles qui sentent qu'il est temps de changer, mais qui ne savent plus par où commencer.

J'accueille aussi ces hommes sensibles, courageux, qui n'ont jamais eu l'espace nécessaire pour déposer ce qu'ils vivent.

Ma touche

Je suis authentique, vivante, vraie, simple, capable de profondeur comme de légèreté. Je suis directe quand il le faut, pas de "bla bla", du résultat, toujours bienveillante, et profondément humaine.

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi murmure qu'il est temps de te choisir. Je suis là pour t'accompagner, pas à pas, avec douceur, humour et vérité.



Sylvie Langel 21