

# *Les 5 schémas invisibles qui t'épuisent*

(et comment commencer à t'en libérer)



Un guide offert pour comprendre ton  
épuisement et reprendre ton énergie

# ✦ *Introduction* ✦

Si tu te réveilles chaque matin fatiguée, stressée ou submergée, sache que tu n'es pas seule. Ton corps, ton mental et tes émotions essaient de te parler.

Ce guide offert te permettra de **prendre conscience des schémas qui t'épuisent** et de commencer à retrouver ton énergie, en douceur.

*“Comprendre, c'est le premier pas vers la liberté.”*

## ✦ Schéma n° 1 :

### *Le “je dois tenir” ✦*

Tu te dis constamment que tu dois tout gérer, tenir, être parfaite... même quand ton corps dit **STOP.**

**Effet sur l'énergie :** Fatigue mentale et stress permanent

#### **Mini-exercice :**

Chaque matin, note une chose que tu peux déléguer ou reporter.

Respire profondément et observe la sensation de soulagement.

## ✦ Schéma n° 2 :

### *L'oubli de soi* ✦

Tu mets toujours les besoins des autres avant les tiens, et tu ignores tes propres limites.

**Effet sur l'énergie** : épuisement émotionnel, frustration silencieuse.

#### **Mini-exercice :**

**Prends 5 minutes aujourd'hui pour faire une activité qui te fait du bien, sans culpabilité.**

✦ *Schéma n° 3 :*  
*La peur de dire “non”* ✦

Tu acceptes tout pour éviter de décevoir ou d'être jugée.

**Effet sur l'énergie :** surcharge mentale, perte de contrôle.

**Mini-exercice :**

Choisis une petite demande aujourd'hui à refuser avec douceur. Observe ton ressenti.

## ✦ Schéma n° 4 : La comparaison constante ✦

Tu te compares sans cesse aux autres, par peur de décevoir ou d'être jugée, et tu t'éloignes de toi-même, sans même t'en rendre compte.

**Effet sur l'énergie :** Fatigue mentale, tension émotionnelle, perte d'estime

### Mini-exercice :

- Chaque jour, répète :  
"Ma valeur ne dépend pas des autres."
- Note une situation où tu t'es comparée.
- Écris une façon d'y répondre autrement, qui te respecte davantage.

## ✦ Schéma n° 5 : Le contrôle permanent ✦

Tu as besoin que tout soit sous contrôle pour te sentir en sécurité.

**Effet sur l'énergie** : tension corporelle, fatigue, insomnie.

### Mini-exercice :

Choisis une petite tâche à laisser “au hasard” aujourd’hui. Observe ce qui se passe.

✦ Ces 5 schémas sont invisibles mais puissants.  
Commencer à les identifier est **le premier pas  
vers une vraie renaissance.** ✦

“Tu veux aller plus loin et comprendre tous les  
mécanismes qui t’épuisent ? Un **programme  
100% en ligne** est disponible pour t’aider à  
reprendre ton énergie et à comprendre tes  
schémas.

“Scannez le QR code pour avoir toutes les  
informations sur ce programme en ligne.”



*“Tu viens d’ouvrir un chemin.  
Il ne te reste plus qu’à avancer  
vers la vie que tu mérites.”*



### **Mélanie Gauthier-Filliot**

Praticienne en PNL et Imaginologue certifiée  
Spécialisée dans l’accompagnement des  
femmes en Burn out

**[https://melaniegauthierfilliot-  
coachburnout.fr/](https://melaniegauthierfilliot-coachburnout.fr/)**