MINI-GUIDE GRATUIT • AVANT DE COMMENCER

Anxiété : trop épuisé(e) pour commencer ?

Vous n’avez pas besoin d’attendre de retrouver toute votre énergie pour faire un premier pas.

Lorsque l’on vit avec le stress, l’angoisse ou l’anxiété, on peut se sentir vidé(e), même après une journée où l’on a l’impression de ne pas avoir fait grand-chose. Et quand on entend qu’il faudrait encore « travailler sur soi », cela peut sembler impossible.

Si c’est votre cas, ce guide est là pour vous aider à comprendre ce qui peut participer à cette fatigue et à découvrir une manière très douce de commencer, sans ajouter une nouvelle exigence à votre journée.

01 | Pourquoi suis-je si fatigué(e) ?

Une partie de la fatigue peut être liée à une activité mentale et émotionnelle quasi permanente :

- Anticiper ce qui pourrait mal se passer, imaginer les pires scénarios.
- Surveiller son corps, ses sensations ou ses réactions.
- Chercher à contrôler ses pensées et ses émotions.
- Revenir sans cesse sur ce qui s’est passé ou sur ce qui pourrait arriver.

Tout cela peut mobiliser beaucoup d’attention. Votre fatigue ne signifie donc pas que vous manquez de volonté.

À retenir : il ne s’agit pas de vous forcer davantage, mais de découvrir progressivement une autre manière de réagir.

Important : une fatigue intense, persistante ou inhabituelle peut avoir plusieurs causes. Parlez-en à un professionnel de santé afin d’en rechercher l’origine. Ce guide ne remplace pas un avis médical.

DEUXIÈME ÉTAPE • CHANGER DE REGARD

Commencer ne signifie pas en faire plus

Vous pensez peut-être : « Je commencerai quand j'irai mieux, quand j'aurai moins peur, quand j'aurai davantage d'énergie. » C'est compréhensible. Pourtant, vous pouvez commencer à votre mesure, même sans vous sentir prêt(e) à tout changer.

L'image de la rééducation

Chez un kinésithérapeute, on ne cherche pas à retrouver immédiatement toute son aisance. On commence par un mouvement adapté, que l'on répète sans brûler les étapes. Avec ma méthode, la comparaison porte sur le principe d'apprentissage : avancer progressivement et répéter de petits gestes d'attention et de réaction.

Il ne s'agit pas d'un traitement médical ni d'une rééducation du système nerveux. C'est une façon de comprendre comment un entraînement régulier peut aider à installer de nouvelles habitudes.

Trois autorisations à vous donner

- Faire petit. Un premier essai peut durer quelques instants, dans une situation calme.
- Ne pas réussir parfaitement. Remarquer que l'on réagit avec inquiétude est déjà une observation utile.
- Respecter son rythme. Il n'y a aucune obligation à pratiquer lors d'une crise ou d'un moment de grande détresse.

Votre point de départ n'est pas votre niveau d'énergie. C'est ce qui est possible pour vous aujourd'hui.

Vous n'avez pas à supprimer vos pensées, vos émotions ou vos sensations. L'idée est d'apprendre, peu à peu, à les regarder autrement et à ne pas répondre automatiquement par davantage d'inquiétude.

TROISIÈME ÉTAPE • MON PREMIER PAS

Observer, sans me surveiller

Voici une première expérience très simple, inspirée du premier mouvement de ma méthode : Observer pour se détacher. Choisissez de préférence un moment calme, hors crise, lorsque votre anxiété est légère.

Une expérience en trois petits temps

1. Je remarque. Une pensée inquiétante apparaît, par exemple : « Et si quelque chose se passait mal ? » Je reconnais simplement : « Voilà une pensée inquiétante. »

2. Je distingue. Je me rappelle qu'avoir une pensée ne signifie pas qu'elle est un fait ou une prédiction. Je remarque, sans me juger, l'envie de la suivre, de la contrôler ou de me rassurer immédiatement.

3. Je reviens. Je peux laisser cette pensée être présente et reprendre doucement ce que je faisais, sans chercher à la chasser ni à vérifier constamment ce que je ressens.

Le but n'est pas de faire disparaître l'anxiété en quelques secondes. C'est d'expérimenter une autre réponse, une petite fois à la fois. Si cela devient trop difficile, vous pouvez arrêter et reprendre un autre jour.

La suite : ma méthode signature

Ce premier pas ouvre la voie à trois mouvements : Observer pour se détacher, Distinguer pour renforcer, Reprendre pour sécuriser. Ils s'appuient sur quatre piliers : Énergie, Clarté mentale, Sérénité émotionnelle et Vitalité corporelle.

Envie de découvrir cette approche plus en profondeur ? Je vous propose mon accompagnement gratuit de 12 jours, pour avancer progressivement, avec des explications et des pistes de mise en pratique.

Pour le découvrir : rendez-vous sur www.gerer-le-stress.fr.

Je partage ici une méthode issue de mon expérience personnelle et de mon travail d'accompagnement. Je ne suis ni médecin, ni psychologue, ni psychiatre ni thérapeute. En cas de symptômes nouveaux, importants ou inquiétants, demandez un avis médical.