



Je veux un beau mariage mais je suis épuisée : c'est normal ?

L'organisation d'un mariage est un projet merveilleux, rempli d'amour et d'excitation. Pourtant, il arrive souvent que cette période, censée être l'une des plus belles de votre vie, s'accompagne d'une fatigue intense. Vous aimez votre projet, vous rêvez du grand jour, et en même temps, vous vous sentez épuisé-e. C'est un paradoxe déroutant, mais rassurez-vous, il est tout à fait normal. Ce document est là pour vous accompagner, vous rassurer et vous donner des pistes pour retrouver de l'énergie et de la sérénité.

Pourquoi l'organisation d'un mariage fatigue autant

L'organisation d'un mariage est bien plus qu'une simple planification d'événement. C'est un véritable marathon émotionnel et logistique. Plusieurs facteurs contribuent à cette fatigue :

- **La charge mentale invisible** : Il y a tout ce qui ne se voit pas : les recherches, les comparaisons, les relances, les détails auxquels il faut penser en permanence. Cette charge mentale pèse lourd, même si elle est souvent invisible aux yeux des autres.
- **La pression sociale et familiale** : Les attentes de la famille, des ami-e-s, les traditions à respecter... La pression peut être forte et vous donner l'impression de devoir satisfaire tout le monde, au détriment de vos propres envies.
- **La multiplication des décisions** : Du choix du lieu à la couleur des serviettes, en passant par le menu et la musique, chaque jour apporte son lot de décisions à prendre. Cette avalanche de choix peut être épuisante.
- **La projection émotionnelle très forte** : Un mariage, c'est bien plus qu'une fête. C'est un engagement, un symbole d'amour, un moment unique. L'investissement émotionnel est donc très important, ce qui peut engendrer du stress et de la fatigue.

Ce qui est normal... et ce qui mérite attention

Il est normal de ressentir de la fatigue pendant l'organisation de votre mariage. Cependant, il est important de faire la distinction entre une fatigue ponctuelle et une surcharge plus profonde.

Signes d'une fatigue ponctuelle et gérable :

- Difficulté à s'endormir occasionnellement
- Manque d'énergie passager
- Irritabilité légère
- Besoin de plus de café que d'habitude

Signaux d'alerte d'une surcharge plus profonde :

- Troubles du sommeil persistants
- Fatigue chronique qui ne disparaît pas avec le repos
- Anxiété, crises de panique
- Perte d'appétit ou, au contraire, compulsions alimentaires
- Sentiment de déprime, perte d'intérêt pour les activités que vous aimez
- Difficulté à se concentrer, trous de mémoire
- Repli sur soi, isolement

Si vous reconnaissez plusieurs de ces signaux d'alerte, il est important de prendre du recul et de réagir. N'hésitez pas à en parler à votre partenaire, à votre famille, à vos ami-e-s, ou à consulter un-e professionnel-le.

Les croyances qui entretiennent l'épuisement

Certaines croyances, souvent inconscientes, peuvent contribuer à entretenir votre épuisement. En voici quelques exemples :

- **“Si je lâche, tout va s'écrouler”** : Cette peur de perdre le contrôle peut vous pousser à en faire toujours plus, par peur que le projet ne s'effondre si vous relâchez la pression.
- **“Je dois aimer chaque étape”** : L'organisation d'un mariage est parfois idéalisée. On vous fait croire que vous devez aimer chaque instant, chaque décision. Or, il est normal de trouver certaines tâches plus rébarbatives que d'autres.
- **“C'est une fois dans une vie”** : Cette idée que le mariage est un événement unique peut vous pousser à vouloir que tout soit parfait, quitte à vous épuiser.

Il est important de déconstruire ces croyances et de vous rappeler que votre bien-être est plus important que la perfection.

Ce qui peut vraiment aider à ce stade

Il existe des solutions concrètes pour retrouver de l'air et de la sérénité :

- **Ralentir certaines décisions** : Inutile de tout décider tout de suite. Prenez le temps de la réflexion, laissez mûrir les idées, et ne vous mettez pas la pression pour prendre des décisions hâtives.
- **Déléguer** : N'hésitez pas à déléguer certaines tâches à votre partenaire, à votre famille, à vos ami-e-s. Si votre budget le permet, faire appel à une wedding planner peut être une excellente solution pour vous décharger de l'organisation.
- **Simplifier sans renoncer à la beauté** : Il est possible d'organiser un mariage magnifique sans pour autant se lancer dans des préparatifs complexes et coûteux. Privilégiez l'essentiel, ce qui compte vraiment pour vous, et n'hésitez pas à simplifier certains aspects.
- **S'autoriser à ne pas tout contrôler** : Lâcher prise est essentiel pour préserver votre énergie. Acceptez que tout ne soit pas parfait, que des imprévus puissent survenir, et faites confiance aux personnes qui vous entourent.

Message clé de wedding planner

Votre mariage doit être le reflet de votre amour et de votre bonheur. Il doit s'adapter à votre énergie, et non l'inverse. Un mariage réussi n'est pas un mariage au prix de l'épuisement.

N'oubliez jamais que le plus important, c'est de profiter de cette journée avec les personnes que vous aimez.

Conclusion apaisante

Il est normal d'être fatigué-e pendant l'organisation de votre mariage. Vous n'êtes pas seul-e dans cette situation.

Prenez soin de vous, écoutez votre corps, et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

Votre mariage est un moment unique, mais il ne doit pas se faire au détriment de votre bien-être. Prenez soin de vous comme vous prenez soin de votre mariage, et tout se passera bien.