

Ressource complémentaire
Programme 2 (RENAISSANCE) – Semaine 1

Comprendre & Identifier

d'où vient ton épuisement. 



Un guide pour mettre des mots sur ce que tu traverses



Écrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.
Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



Bienvenue

Si ce guide est entre tes mains, c'est peut-être qu'un signal s'est allumé quelque part en toi. Peut-être te sens-tu épuisé(e), au bord du vide. Peut-être que chaque matin devient un effort, et que tu te demandes jusqu'où tu pourras encore avancer.

Je sais ce que c'est. Je l'ai traversé.

Pendant des années, j'ai donné sans limites — aux autres, au travail, à tout sauf à moi. Jusqu'à ce que mon corps et ma tête disent : stop. Le burn-out. Celui qui te coupe les jambes et t'oblige enfin à regarder ce que tu évitais depuis trop longtemps.

Ce guide est un premier pas sur le chemin qui t'attend. Pas pour tout régler d'un coup, mais pour commencer à comprendre. Comprendre ce qui t'a mené(e) ici. Reconnaître les signes que tu n'as peut-être pas vus. Donner un peu de clarté à ce brouillard qui te submerge.

Parce qu'on ne peut pas soigner ce qu'on ne comprend pas.

Alors vas-y à ton rythme. Sois bienveillant(e) envers toi-même. Et surtout, retiens ceci : tu n'es pas seul(e).

Séverine





PARTIE 1

Ma décharge mentale

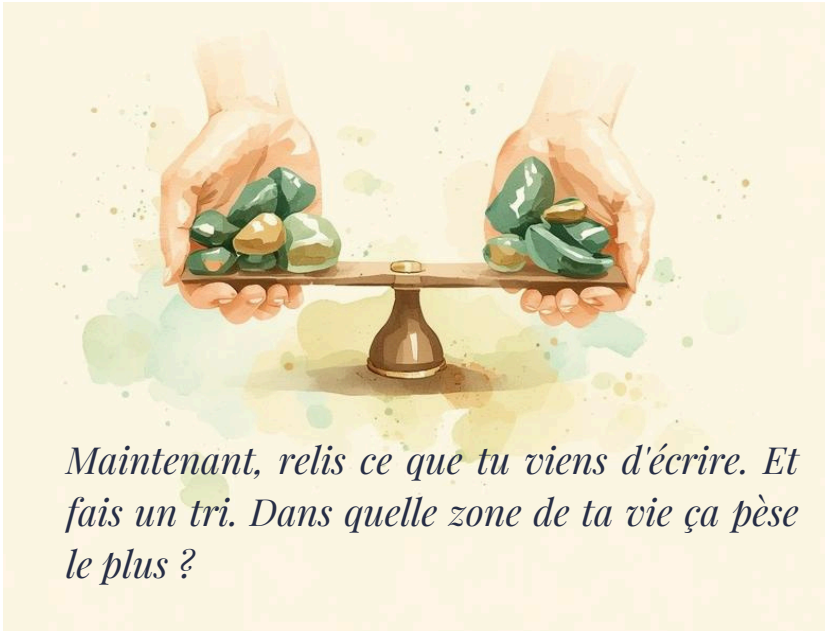
Avant de pouvoir vraiment comprendre, il faut d'abord faire de la place.

Imagine ton esprit comme un navigateur internet avec une quarantaine d'onglets ouverts en même temps. Certains tournent en boucle — une pensée qui revient sans cesse —, d'autres sont là depuis si longtemps que tu as oublié pourquoi tu les avais ouverts. Des souvenirs, des tâches en suspens, des inquiétudes, des idées en vrac... tout s'entremêle.

L'exercice, lui, est simple : tu déposes tout. Sans chercher à trier, sans te censurer, sans te dire que ce n'est pas important ou pas assez bien formulé. Laisse venir ce qui te traverse l'esprit, ce qui pèse sur tes épaules, ce qui tourne en boucle dans un coin de ta tête. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici. Juste toi, face à toi-même, et un peu d'honnêteté.

Alors, trouve un moment au calme. Prends une grande inspiration, lentement. Et vide.





Maintenant, relis ce que tu viens d'écrire. Et fais un tri. Dans quelle zone de ta vie ça pèse le plus ?

EXERCICE 2

Ce qui me
pèse
vraiment

Ce qui me pèse
au travail /
dans ma vie
professionnelle



EXERCICE 3



Qu'est-ce que je
retiens ?

En relisant tout
ça, quel mot
résume le mieux
ce que tu
ressens en ce
moment ?

Y a-t-il une
chose qui
revient souvent,
qui tourne en
boucle ?



Si tu pouvais te libérer d'une seule chose aujourd'hui, ce serait quoi ?

De quoi aurais-tu besoin là, maintenant, pour te sentir un peu plus léger(ère) ?





PARTIE 2

Ce que je traverse

Parfois, on sent bien que quelque chose coince, sans parvenir à mettre le doigt dessus. Est-ce une simple baisse de régime, le poids du quotidien, ou l'écho de quelque chose de plus intime ?

Prendre le temps de mettre des mots sur ce flou, c'est déjà faire un premier pas vers la clarté. Cet exercice est là pour t'aider à y voir plus net, sans pression et sans étiquettes. Il ne s'agit pas de te diagnostiquer ou de t'inquiéter, mais simplement de poser un regard sincère sur ce que tu traverses.

Prends un crayon, coche, entoure, souligne — fais comme tu le sens. Il n'y a ici ni bonnes ni mauvaises réponses, seulement ton propre ressenti, à cet instant précis.





EXERCICE 1

Mon corps me parle

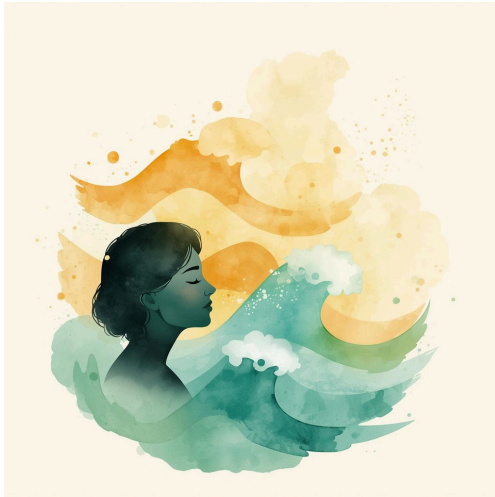
Ton corps t'envoie des messages. Coche tout ce que tu ressens en ce moment, même si ça te semble "normal" ou "pas si grave".

Liste à cocher :

- Fatigue permanente, même après une nuit de sommeil
- Maux de tête fréquents
- Tensions dans la nuque, le dos ou les épaules
- Troubles du sommeil (insomnie, réveils nocturnes, sommeil agité)
- Problèmes digestifs (maux de ventre, nausées, perte d'appétit)
- Système immunitaire affaibli (rhumes à répétition, infections)
- Palpitations ou oppression dans la poitrine
- Perte ou prise de poids inexplicquée
- Douleurs diffuses sans cause médicale claire
- Sensation d'être au ralenti, sans énergie

Y a-t-il autre chose que tu ressens dans ton corps ?





EXERCICE 2

Mes émotions en ce moment

Et du côté de tes émotions, ça donne quoi ? Coche ce qui te parle.

Liste à cocher :

- Envie de pleurer sans raison apparente
- Irritabilité, tout m'agace
- Sentiment de vide ou de détachement
- Anxiété, inquiétude permanente
- Perte de plaisir dans ce qui me faisait du bien avant
- Sentiment d'être incomprise ou seule
- Culpabilité de ne pas "assez" faire
- Impression de ne plus rien ressentir
- Hypersensibilité (tout me touche trop)
- Peur de l'avenir

Ce que tu ressens et que tu n'arrives pas à expliquer :





EXERCICE 3

Ma tête aussi est fatiguée

Ton mental aussi peut saturer. Coche ce que tu reconnais.

Liste à cocher :

- Difficultés de concentration
- Oublis fréquents
- Impression de brouillard mental
- Incapacité à prendre des décisions, même simples
- Pensées négatives en boucle
- Perte de confiance en moi
- Sentiment d'être nulle ou illégitime
- Cynisme ou détachement par rapport au travail
- Envie de tout plaquer
- Difficulté à imaginer que ça puisse s'améliorer

Ce qui tourne en boucle dans ta tête en ce moment :





EXERCICE 4

Ce que je retiens de ce bilan

Dans quelle catégorie as-tu coché le plus ? (physique, émotionnel, mental)

Qu'est-ce qui t'a le plus surpris(e) dans ces exercices ?

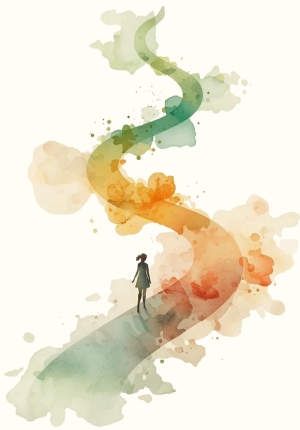
Sur une échelle de 1 à 10, où te situes-tu aujourd'hui ?



Qu'est-ce que ce chiffre te dit sur toi en ce moment ?



PARTIE 3



Ma ligne du temps

On ne s'effondre pas d'un coup, comme un mur qui s'écroule.

La fatigue, elle, s'infiltré. Elle s'accumule, presque imperceptiblement, au fil des semaines, des mois... parfois des années. Un petit « oui » de trop ici, un besoin mis de côté là, une limite que l'on repousse encore, et encore, jusqu'à l'oublier.

Cet exercice n'est pas une chasse aux coupables. Il ne s'agit pas de pointer du doigt un jour précis ou une décision en particulier.

Il s'agit de dérouler doucement le fil, de remonter le cours des choses, pour voir comment on en est arrivé là. Parce que comprendre le chemin parcouru, c'est aussi comprendre pourquoi, un jour, le corps et l'esprit ont murmuré — puis fini par dire — « stop ».

Prends ton temps.

Sois bienveillant(e) avec toi-même en parcourant ces souvenirs.

Il n'y a pas de hâte, seulement de la curiosité et un peu de douceur.





EXERCICE 1

Quand est-ce que ça a commencé ?

Essaie de te souvenir. Pas d'une date exacte, mais d'une période, d'un événement, d'un moment où quelque chose a basculé. Réponds à ton rythme.

*À quand remonte la dernière fois où tu te sentais vraiment bien, plein(e)
d'énergie ?*

*Qu'est-ce qui a changé depuis ? Un événement, une surcharge, une relation,
une perte ?*



Y a-t-il eu un moment précis où tu t'es dit "quelque chose ne va plus" ?

Qu'est-ce que tu as ignoré ou repoussé pour continuer à tenir ?





EXERCICE 2

Ma frise personnelle

Retrace les grandes étapes de ton parcours vers l'épuisement. Note les moments clés — même approximatifs — sur cette frise. Ça peut être des événements professionnels, personnels, ou des ressentis.

ETAPE 1
Tout allait bien

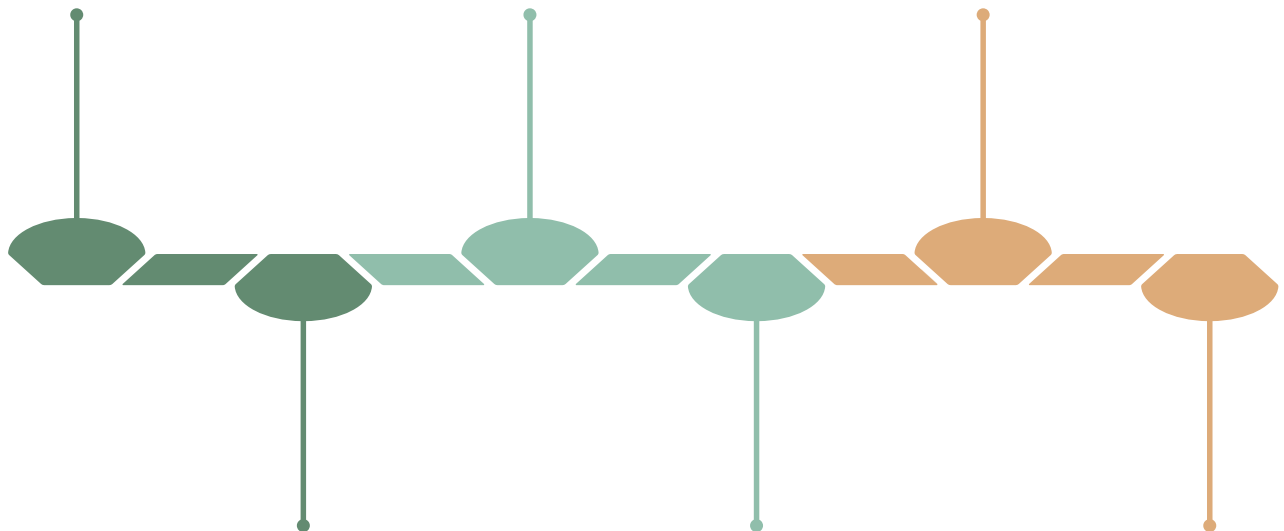
Période :

ETAPE 3
J'ai commencé à forcer

Période :

ETAPE 5
Le point de rupture

Période :



ETAPE 2
Les premiers signes

Période :

ETAPE 4
Ça devenait lourd

Période :

ETAPE 6
Aujourd'hui

Date :



ETAPE 1
Tout allait bien

Ce que je vivais / ressentais :

ETAPE 2
Les premiers signes

Ce que je vivais / ressentais :

ETAPE 3
J'ai commencé à forcer

Ce que je vivais / ressentais :

ETAPE 4
Ça devenait lourd

Ce que je vivais / ressentais :

ETAPE 5
Le point de rupture

Ce que je vivais / ressentais :

ETAPE 6
Aujourd'hui

Ce que je vivais / ressentais :





EXERCICE 3

Ce que cette frise me montre

En regardant ta frise, qu'est-ce qui te saute aux yeux ?

Y a-t-il un schéma qui se répète ? (toujours dire oui, ignorer tes limites, t'oublier pour les autres...)



Qu'aurais-tu aimé qu'on te dise à ce moment-là ?

Qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui au toi de l'étape 1 ?





PARTIE 4

Mes pensées toxiques vs mes nouvelles pensées

Tu connais cette petite voix intérieure, celle qui chuchote sans cesse que tu n'es pas à la hauteur, que tu aurais pu faire mieux, que les autres semblent avancer quand toi, tu restes sur place ? Elle prend de la place, cette voix. Elle revient souvent, insidieuse. Et à force de l'entendre, elle a fini par te sembler familière, presque vraie.

Mais voilà la chose essentielle à comprendre : cette voix n'est pas une prophétie. Ce ne sont que des pensées automatiques, des réflexes de l'esprit forgés par la fatigue, par des moments difficiles, et par cette habitude tenace que tu as de te demander toujours plus.

Ce que nous allons faire ensemble, c'est apprendre à reconnaître ces pensées quand elles surgissent. Pas pour les chasser brutalement, mais pour les regarder en face, avec curiosité. Puis, petit à petit, nous allons cultiver l'espace pour y semer d'autres pensées. Pas des affirmations joyeuses et creuses qui sonnent faux, mais des pensées justes, ancrées dans la réalité et bienveillantes envers toi-même.





EXERCICE 1

Les reconnaître

On a toutes des phrases qui tournent en boucle sans qu'on s'en rende compte. Coche celles que tu te dis souvent — et ajoute les tiennes en bas.

Liste à cocher :

- "Je ne suis pas à la hauteur"
- "Je devrais y arriver toute seule"
- "C'est de ma faute"
- "Les autres font mieux que moi"
- "Je n'ai pas le droit de me plaindre" "Si je lâche, tout va s'écrouler"
- "Je suis trop sensible"
- "Je ne mérite pas qu'on m'aide"
- "À mon âge, je devrais savoir"
- "Je suis nulle"
- "Je n'ai pas le choix"
- "Si je dis non, on ne m'aimera plus"

Note ici les phrases que tu te répètes et qui ne sont pas dans cette liste :





EXERCICE 2

Les transformer

Reprends les phrases que tu as cochées ou écrites. Dans la colonne de gauche, note la pensée toxique. Dans celle de droite, essaie de la reformuler en quelque chose de plus doux et de plus vrai. Pas de faux positif — juste une version plus honnête et bienveillante.

| Ma pensée toxique | Ma pensée juste |
|-----------------------------------|--|
| Je suis nulle, je n'y arrive pas" | "Je traverse une période difficile et c'est normal de ne pas tout gérer" |
| | |
| | |
| | |



| Ma pensée toxique | Ma pensée juste |
|--------------------------|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |





EXERCICE 3

Ancrer ma pensée

Parmi toutes les pensées justes que tu viens d'écrire, choisis-en UNE. Celle qui te touche le plus. Celle qui te fait du bien quand tu la lis. Ce sera ta pensée ancre pour cette semaine.



Pourquoi cette phrase te parle ?

Où vas-tu l'écrire pour la voir chaque jour ? (miroir, fond d'écran, carnet, frigo...)

Comment tu te sens en la lisant ?





PARTIE 5

Mon journal d'émotions

Nommer ce que l'on ressent, c'est déjà reprendre un peu de pouvoir sur le chaos intérieur.

Quand la fatigue s'installe, tout devient flou. On oscille entre un "ça va" mécanique et un "ça va pas" sans nuances, comme si notre palette émotionnelle s'était réduite à deux couleurs. On avance en pilote automatique, on étouffe ce qui dérange, on s'endort à soi-même.

Ce journal est une invitation douce à renouer le dialogue. Jour après jour, il t'offre un espace pour déposer tes émotions, sans attente de performance. Inutile d'écrire des pages entières — parfois, trois mots sincères valent mieux qu'un paragraphe contourné. L'essentiel est dans la régularité bienveillante : ce petit rendez-vous quotidien avec toi-même, rien que pour toi, pendant sept jours. Une semaine pour réapprendre à écouter ce qui chuchote en toi.





JOUR 1/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 2/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 3/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 4/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 5/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 6/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





JOUR 7/7

Date : _____

Comment je me sens ce matin ?

Ce qui a marqué ma journée :

Comment je me sens ce soir ?

*Mon émotion principale aujourd'hui
(coche là dans les petites cases du milieu
de la roue) :*



*Une petite chose positive aujourd'hui,
même toute petite :*





BILAN DE LA SEMAINE

En relisant tes 7 jours, qu'est-ce que tu observes ?

Quelle émotion est revenue le plus souvent ?



Y a-t-il eu un jour meilleur que les autres ? Qu'est-ce qui était différent ?

De quoi aurais-tu besoin pour la semaine qui vient ?





PARTIE 6

Mes notes libres

Parfois, les mots cherchent simplement un refuge, un endroit où se déposer sans être jugés. Ces pages sont ce lieu pour toi. Il n’y a pas de consigne à suivre, pas de question à laquelle répondre, pas de cadre à respecter. Juste de l’espace, libre et ouvert, pour accueillir ce qui émerge en toi — une pensée qui tourne en boucle, un souvenir doux ou amer, une colère qui cherche à s’exprimer, un espoir qui murmure, un simple gribouillage, ou même un mot seul, perdu au milieu de la blancheur.

Ici, tout est permis. Laisse-toi porter.



Un dernier mot

Tu as franchi une étape considérable.

Si tu es parvenue jusqu'ici, c'est que tu as eu la force d'affronter ce que beaucoup choisissent d'éviter. Tu as vidé, trié, mis des mots sur ce qui était enfoui, et commencé à transformer ces morceaux de ton histoire. Et ça, ce n'est pas rien.

Ce cahier n'est pas une arrivée, mais un véritable point de départ. Les mots que tu y as déposés, ces réflexions, ces prises de conscience, sont les premières pierres de ta reconstruction. Ils t'appartiennent, et ils t'accompagneront.

La suite t'attend dès la Semaine 2 : tu y découvriras les différentes phases de la guérison et tu construiras ta propre carte de reconnexion. Parce qu'à présent, tu sais d'où tu pars... et il est temps de tracer, pas à pas, le chemin qui te ramène à toi-même.

Prends soin de toi — vraiment. Tu le mérites, plus que tu ne l'imagines peut-être.

