

10 signes QUE TON CORPS EST EN MODE SURVIE

Stéphanie Desquerre

Bonjour



Tu continues à avancer malgré la fatigue, mais à l'intérieur, ton corps n'arrive plus vraiment à se poser et à retrouver le calme ?

Ou, au contraire, tu te sens de plus en plus épuisé, figé, avec de moins en moins d'énergie pour faire les choses, comme si tu n'arrivais plus à avancer ?

Fatigue persistante, pensées qui tournent en boucle, tensions physiques, émotions intenses...
Ces manifestations sont souvent des signaux de stress prolongé et méritent que tu y prêtes attention.

J'ai créé ce guide pour t'aider à mieux comprendre ce que tu vis, à reconnaître certains mécanismes et à découvrir par où commencer pour retrouver davantage de sécurité intérieure.

LES 10 SIGNES À RECONNAÎTRE

1. Tu te réveilles déjà fatigué(e)
Même après une nuit de sommeil, tu as l'impression de manquer d'énergie dès le début de la journée.

2. Tu analyses constamment ton environnement
Tu remarques les changements de ton, les réactions des autres et les détails qui pourraient annoncer un problème.

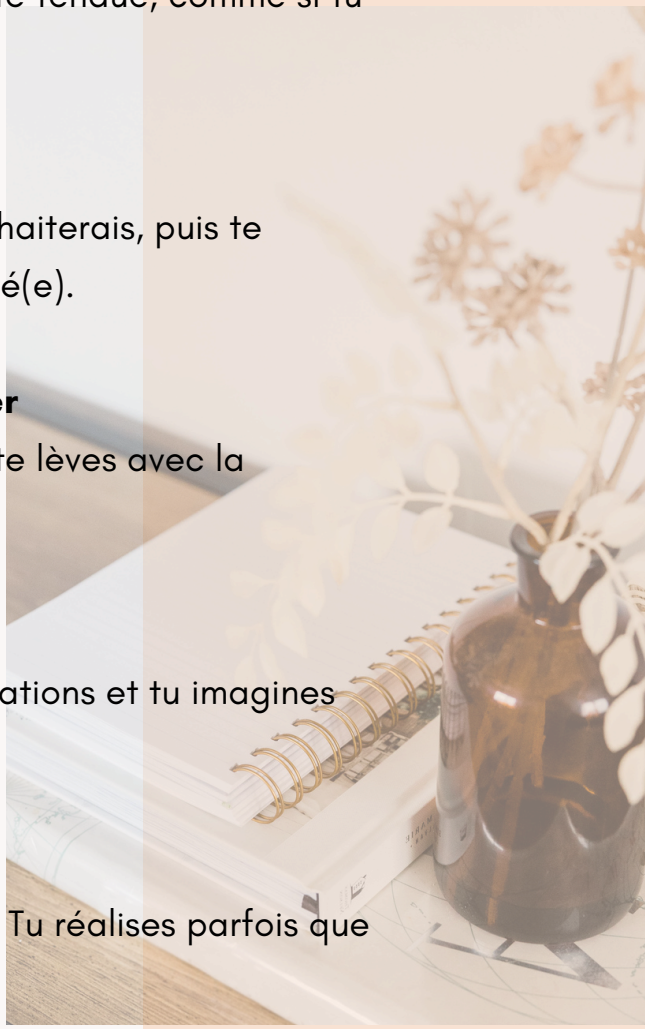
3. Tu as du mal à te détendre
Même lorsque tout va bien, une partie de toi reste tendue, comme si tu devais toujours être prêt(e) à réagir.

4. Tes émotions deviennent difficiles à gérer
Tu peux réagir plus intensément que tu ne le souhaiterais, puis te demander pourquoi la situation t'a autant affecté(e).

5. Ton sommeil ne te permet pas de récupérer
Tu te réveilles pendant la nuit, tu dors mal ou tu te lèves avec la sensation de ne pas avoir récupéré.

6. Ton mental tourne en boucle
Tu anticipes, tu analyses, tu repasses les conversations et tu imagines différents scénarios sans parvenir à décrocher.

7. Ton corps reste souvent contracté
Mâchoire serrée, épaules tendues, ventre noué… Tu réalises parfois que tu étais crispé(e) sans même t'en apercevoir.



8. Tu te sens rapidement dépassé·e par le stress
Des situations que tu gérais auparavant te demandent aujourd'hui beaucoup plus d'énergie.

9. Tu as besoin de tout prévoir et de tout contrôler
L'incertitude te met sous tension. Anticiper te rassure momentanément, mais cette vigilance finit par t'épuiser.

10. Tu te sens parfois déconnecté(e) de tes émotions
Tu peux avoir l'impression d'être en pilote automatique, de fonctionner mécaniquement ou de ne plus ressentir les choses comme avant.



ET SI... TU COMMENÇAIS PAR T'ÉCOUTER AUTREMENT ?

Reconnaître ces manifestations n'est pas une raison de te juger. C'est une occasion de mieux comprendre tes besoins.

3 pistes pour commencer :

1. Revenir à ce qui se passe ici et maintenant :
Regarde doucement autour de toi. Repère quelques objets, les couleurs et les formes. Sens le contact de tes pieds avec le sol.
Tu n'as rien à réussir. Laisse-toi simplement prendre quelques instants pour observer ton environnement.

2. Repérer tes signaux corporels :
Plusieurs fois dans la journée, demande-toi :

- Est-ce que ma mâchoire est serrée ?
- Est-ce que mes épaules sont contractées ?
- Comment est ma respiration (croute, rapide, profonde) ?
- De quoi aurais-je besoin maintenant ?

Tu n'as pas besoin de modifier immédiatement ce que tu ressens. Commence par le remarquer.

3. Identifier ce qui te demande trop d'énergie :
Quelles sont les situations qui te mettent sous pression, les moments où tu récupères difficilement et les activités qui t'aident à retrouver un peu de calme ?
L'objectif n'est pas de tout résoudre aujourd'hui.
C'est de commencer à reconnaître tes signaux.

TU PEUX APPRENDRE À FONCTIONNER AUTREMENT

Comprendre ce qu'il se passe en toi est une première étape.

Mais lorsque les réactions de stress se répètent depuis longtemps, il faut aller plus loin : apprendre à reconnaître tes états internes, développer des ressources de régulation et comprendre les mécanismes émotionnels qui entretiennent ces réactions.

Tu veux approfondir le sujet ?

Je t'invite à découvrir ma Masterclass gratuite sur le MODE SURVIE.

Tu y découvriras comment mieux comprendre les réactions de ton système nerveux et quelles pistes explorer pour commencer à en sortir.
Je te partage les 4 étapes que j'ai moi-même traversées pour sortir du MODE SURVIE et avancer dans ma vie et mes projets.

👉 **CLIQUE ICI POUR DÉCOUVRIR LA MASTERCLASS GRATUITE**



A propos de moi

Je suis Stéphanie Desquerre, coach en libération émotionnelle et en régulation du système nerveux.

J'accompagne les personnes qui souhaitent se libérer de l'anxiété & du stress et des charges émotionnelles du passé, pour retrouver de la paix, de l'énergie, et de la liberté mentale & émotionnelle.

Mon approche associe le travail émotionnel et corporel pour t'aider à mieux comprendre tes réactions et à développer de nouvelles ressources de régulation.

À très vite,
Stéphanie