

## MA SANTÉ MENTALE, MA PRIORITÉ

# PARTIE I : CE QUI M'ÉPUISE INTÉRIEUREMENT

Objectif : mettre des mots sur ce que la personne vit

### *Chapitre 1 : La fatigue mentale invisible*

#### Introduction

- surcharge mentale
- trop penser
- épuisement émotionnel

Exercice :

“Qu'est-ce qui me fatigue le plus en ce moment ?”

### *Chapitre 2 : Le stress et l'anxiété au quotidien*

- stress constant
- anxiété générale

- pensées envahissantes

Checklist :

- “Suis-je toujours en tension ?”

## CHAPITRE 3 : QUAND TOUT DEVIENT LOURD (TRISTESSE ET DÉPRESSION)

- perte d’envie
- vide intérieur
- manque d’énergie

Exercice :

“Qu’est-ce que j’ai perdu en route ?”

## CHAPITRE 4 : L’HYPERSENSIBILITÉ ET LES ÉMOTIONS INTENSES

- ressentir trop fort
- surcharge émotionnelle
- difficulté à gérer

Réflexion :

“Qu’est-ce qui me touche profondément ?”

## PARTIE 2 : CE QUI ME FREINE DANS MA VIE

Objectif : comprendre les blocages

### *Chapitre 5 : Le manque de confiance & la timidité*

- peur du regard des autres
- difficulté à s'exprimer
- sentiment d'infériorité

Exercice :

“Dans quelles situations je me retiens ?”

### *Chapitre 6 : Les blessures émotionnelles et traumatismes*

- rejet
- abandon
- trahison

Exercice :

“Qu’est-ce qui m’a marqué profondément ?”

## *CHAPITRE 7 : LES PROBLÈMES D’AMOUR ET DE RELATIONS*

- dépendance affective
- relations toxiques
- peur d’aimer

Réflexion :

“Quel type d’amour j’accepte ?”

## *CHAPITRE 8: LA SOLITUDE ET LE VIDE INTÉRIEUR*

- se sentir seul même entouré
- manque de connexion
- isolement émotionnel

Exercice :

“Quand est-ce que je me sens seul ?”

# PARTIE 3 : ME COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Objectif : introspection

## *Chapitre 9 : L'introspection : apprendre à se connaître*

- observer ses pensées
- comprendre ses réactions

Exercice guidé

## *Chapitre 10 : Les schémas répétitifs*

- mêmes erreurs
- mêmes relations

Exercice :

- identifier ses cycles

## *Chapitre 11 : Mes croyances limitantes*

- “je ne suis pas assez...”
- “je dois plaire...”

Exercice :

- transformer ses pensées

## **PARTIE 4 : SE RECONSTRUIRE ET AVANCER**

Objectif : transformation

### *Chapitre 12 : Apprendre à se choisir*

- priorités
- respect de soi

### *Chapitre 13 : Créer un équilibre mental*

- routines

- repos
- limites

### *Chapitre 14 : Se libérer émotionnellement*

- écrire
- parler
- lâcher prise

### *Chapitre 15 : Construire une vie plus apaisée*

- vision de vie
- petits pas

## **PARTIE 5: PRATIQUE ET GUÉRISON**

- journal guidé exercices
- émotionnels
- affirmations
- pages d'écriture

*Conclusion*

*PARTIE 1: CE QUI M'ÉPUISE  
INTÉRIEUREMENT*

# *Chapitre 1 : La fatigue mentale invisible*

## *CHAPITRE 1 : LA FATIGUE MENTALE INVISIBLE*

« Il y a des fatigues que le sommeil ne guérit pas. »

### **Quand l'esprit ne se repose jamais**

Il arrive parfois que l'on se sente épuisé sans comprendre pourquoi. On dort. On mange. On essaie de continuer nos activités habituelles. Pourtant, quelque chose en nous semble constamment vidé de son énergie. Cette fatigue n'est pas toujours physique. C'est une fatigue plus discrète, plus profonde, qui s'installe dans nos pensées, nos émotions et notre capacité à faire face au quotidien. On l'appelle souvent la fatigue mentale. Elle est invisible aux yeux des autres, mais elle peut devenir extrêmement lourde à porter. Certaines personnes vivent avec cette fatigue pendant des semaines, des mois, parfois même des années sans réaliser qu'elles sont en état d'épuisement intérieur. Elles continuent à avancer parce qu'elles pensent qu'elles n'ont pas le choix. Elles sourient. Elles travaillent. Elles s'occupent de leur famille. Elles répondent aux attentes des autres. Mais à l'intérieur, elles se sentent de plus en plus vides.

### **Les signes de la fatigue mentale**

La fatigue mentale ne se manifeste pas de la même manière chez tout le monde. Cependant, certains signes reviennent souvent :

- Difficulté à se concentrer
- Oubli fréquent de certaines choses
- Irritabilité inhabituelle
- Manque de motivation
- Impression d'être constamment dépassé(e)
- Besoin de s'isoler
- Difficulté à prendre des décisions

- Sensation de lourdeur émotionnelle
- Troubles du sommeil
- Perte de plaisir dans les activités autrefois appréciées

Peut-être te reconnais-tu dans plusieurs de ces signes. Si c'est le cas, sache que ton esprit essaie probablement de t'envoyer un message.

### *Pourquoi sommes-nous si fatigués ?*

Nous vivons dans un monde qui valorise la performance.

On nous encourage à produire davantage, à être toujours disponibles, à réussir, à répondre aux attentes de tout le monde.

Très tôt, beaucoup d'entre nous apprennent à ignorer leurs propres besoins.

Nous continuons même lorsque nous sommes épuisés.

Nous disons « oui » alors que nous avons besoin de dire « non ».

Nous faisons passer les autres avant nous-mêmes.

Nous gardons nos émotions à l'intérieur.

Nous portons seuls des inquiétudes qui deviennent de plus en plus lourdes.

Petit à petit, notre énergie s'épuise.

Et un jour, notre esprit commence à ralentir pour nous signaler qu'il a besoin d'aide.

### *La charge mentale : ce poids invisible*

La fatigue mentale est souvent liée à ce que l'on appelle la charge mentale.

C'est l'ensemble des pensées, responsabilités, préoccupations et obligations que nous portons en permanence.

Parfois, même lorsque nous sommes assis dans le calme, notre cerveau continue à travailler :

- Ce que je dois faire demain.
- Cette conversation me préoccupe.
- Mes problèmes financiers.
- Ma relation amoureuse.
- Ma famille.
- Mon avenir.

Notre corps est immobile.

Mais notre esprit, lui, ne s'arrête jamais.

Et un esprit qui ne se repose jamais finit inévitablement par s'épuiser.

### *Le droit de ralentir*

Beaucoup de personnes culpabilisent lorsqu'elles se sentent fatiguées.

Elles pensent qu'elles devraient être plus fortes.

Plus productives.

Plus motivées.

Mais la fatigue mentale n'est pas un signe de faiblesse.

C'est souvent le signe qu'une personne a porté trop de choses pendant trop longtemps.

Tu n'as pas besoin de mériter le repos.

Tu as le droit de ralentir.

Tu as le droit de respirer.

Tu as le droit de reconnaître que certaines périodes de ta vie sont difficiles.

Prendre soin de sa santé mentale commence souvent par une chose simple :

accepter que l'on ne peut pas tout porter seul(e).

# **EXERCICE D'INTROSPECTION**

Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

*1. Qu'est-ce qui m'épuise le plus actuellement ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Quelles sont les responsabilités ou préoccupations que je porte seul(e)  
?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Quand ai-je pris un véritable moment pour moi pour la dernière fois ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Que puis-je faire cette semaine pour alléger ma charge mentale ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *AFFIRMATION DU CHAPITRE*

«J'ai le droit de ralentir. Mon repos est aussi important que mes responsabilités. »

### À retenir

La fatigue mentale n'est pas un échec.

C'est souvent un signal.

Un appel à écouter ce qui se passe en soi, à reconnaître ses limites et à commencer à prendre soin de son monde intérieur.

Parfois, la guérison ne commence pas par faire plus.

Elle commence par s'autoriser à faire moins.

Tout cela avait pour objectif de nous protéger. Le problème n'est donc pas le stress lui-même. Le problème apparaît lorsque notre cerveau commence à percevoir des menaces partout. Aujourd'hui, les dangers ne sont plus les mêmes. Ce ne sont plus forcément des prédateurs. Ce sont souvent :

- les difficultés financières
- les problèmes familiaux
- les conflits relationnels
- les études
- le travail
- les responsabilités quotidiennes
- l'incertitude concernant l'avenir

Notre cerveau réagit pourtant de manière similaire. Il reste constamment en alerte. Et lorsqu'il ne redescend jamais complètement, l'épuisement finit par apparaître.

## QUAND LE STRESS DEVIENT CHRONIQUE

Tout le monde ressent du stress. Mais certaines personnes vivent avec un stress permanent. Elles se réveillent déjà fatiguées. Elles ont l'impression de courir toute la journée. Elles ont du mal à profiter du moment présent. Même pendant leurs moments de repos, leur esprit continue à travailler. Le stress chronique peut provoquer :

### *Une fatigue constante*

Ton corps utilise énormément d'énergie lorsqu'il reste en état d'alerte.

Avec le temps, cela épuise les réserves physiques et émotionnelles.

### *Une irritabilité plus importante*

Lorsque nous sommes stressés, nous devenons souvent plus sensibles.

Une remarque banale peut nous blesser.

Un petit problème peut nous sembler énorme.

Nous réagissons parfois avec plus de colère ou d'impatience que d'habitude.

#### Des difficultés de concentration

L'esprit stressé est dispersé.

Il saute d'une pensée à une autre.

Il peine à rester focalisé sur une seule tâche.

#### Des troubles du sommeil

Le corps est fatigué.

Mais l'esprit refuse de s'arrêter.

On pense.

On analyse.

On anticipe.

Et parfois, même après plusieurs heures de sommeil, on se réveille sans énergie.

## COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Le stress est généralement lié à une situation précise. L'anxiété est différente. Elle est souvent plus diffuse. Parfois, aucune menace réelle n'est présente. Pourtant, l'inquiétude est là. L'anxiété est cette sensation permanente que quelque chose pourrait mal se passer. Même lorsque tout semble aller bien. Elle pousse l'esprit à chercher constamment des dangers potentiels. C'est comme si ton cerveau voulait te protéger en permanence. Mais à force de vouloir tout prévoir, il finit par t'épuiser.

## LES PENSÉES ANXIEUSES

L'anxiété se nourrit souvent de nos pensées.

Par exemple :

- «Et si j'échoue ? »
- «Et s'il m'arrivait quelque chose ? »
- «Et si les autres me jugeaient ? »
- «Et si je prenais la mauvaise décision ? »
- «Et si je n'étais pas à la hauteur ? »

Ces pensées peuvent sembler anodines.

Mais lorsqu'elles se répètent toute la journée, elles créent une tension énorme.

Petit à petit, l'esprit devient prisonnier de scénarios qui n'existent pas encore.

## **LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES DE L'ANXIÉTÉ**

L'anxiété ne reste pas uniquement dans la tête. Elle s'exprime aussi dans le corps. Certaines personnes ressentent :

- des palpitations
- des tensions musculaires
- des douleurs au ventre
- des maux de tête
- une sensation d'oppression
- des vertiges
- une respiration difficile
- une boule dans la gorge

Ces symptômes peuvent être impressionnants. Parfois même effrayants. Pourtant, ils sont souvent la conséquence directe de l'état d'alerte permanent dans lequel se trouve le système nerveux.

## *POURQUOI CERTAINES PERSONNES SONT-ELLES PLUS ANXIEUSES ?*

Il n'existe pas une seule cause.

L'anxiété est souvent le résultat de plusieurs facteurs.

### L'éducation

Certaines personnes ont grandi dans des environnements où l'insécurité était fréquente.

Elles ont appris très tôt à être vigilantes.

### Les expériences difficiles

Les échecs, les blessures émotionnelles, les traumatismes ou les déceptions peuvent rendre une personne plus sensible au danger.

### L'hypersensibilité

Les personnes hypersensibles ressentent souvent les émotions avec plus d'intensité.

Elles peuvent être davantage touchées par les événements de la vie.

### Le besoin de contrôle

Plus nous essayons de contrôler l'avenir, plus nous risquons de développer de l'anxiété.

Car l'avenir reste, par nature, imprévisible.

## **LE PIÈGE DE L'ANTICIPATION**

L'une des habitudes les plus fréquentes chez les personnes anxieuses est l'anticipation.

Elles essaient de prévoir chaque problème avant qu'il n'arrive.

Cela peut sembler rassurant.

Mais cela produit souvent l'effet inverse.

Pourquoi ?

Parce que l'esprit passe son temps à vivre dans des situations imaginaires. Il se prépare à des catastrophes qui ne se produiront peut-être jamais.

Et pendant ce temps, il oublie de vivre le présent.

## **REVENIR AU MOMENT PRÉSENT**

Le présent est souvent beaucoup moins effrayant que ce que notre imagination nous raconte.

Lorsque l'anxiété apparaît, il peut être utile de se poser une question simple :

« À cet instant précis, suis-je réellement en danger ? »

Très souvent, la réponse est non.

Cette question aide à distinguer la réalité des scénarios créés par la peur.

## **APPRENDRE À S'APAISER**

Réduire le stress et l'anxiété ne signifie pas supprimer toutes les difficultés de la vie.

Cela signifie apprendre à y faire face différemment.

Quelques habitudes peuvent aider :

- ralentir son rythme
- limiter la surcharge d'informations
- prendre des pauses régulières
- pratiquer une activité physique adaptée

- exprimer ses émotions
- écrire ses pensées
- respirer consciemment
- accepter de ne pas tout contrôler

Chaque petit geste compte.

# **EXERCICE D'INTROSPECTION**

Prends un moment de calme pour répondre sincèrement.