

Je suis fatiguée. Mais pas du genre qui se règle avec un week-end.

Ce n'est pas une petite fatigue.
Pas celle qui disparaît après une grasse matinée et un café serré.

Non.
C'est une **fatigue sophistiquée**, bien installée.
Une fatigue qui a de la mémoire.
Et probablement un abonnement longue durée.

Je suis fatiguée, mais pas parce que je fais trop peu.
Plutôt parce que je **porte beaucoup**.
Je pense.
J'anticipe.
Je ressens.
Je m'adapte.
Je contiens.

Et bizarrement, ça ne se recharge pas avec une sieste.

Cette fatigue-là est sournoise.
Elle te laisse fonctionner.
Elle te permet d'être efficace.
Mais elle te vole la légèreté.
L'élan.
Le "ça me fait envie".

Alors on dit :
"Ça ira mieux ce week-end."
Puis le week-end passe...
Et la fatigue est toujours là, fidèle au poste.

Parce que ce n'est pas le corps qui est fatigué en premier.
C'est souvent **le système intérieur**.

Fatigué de faire bonne figure.
Fatigué de gérer sans bruit.
Fatigué de tenir sans pause officielle.

Ce mois-ci, j'ai compris quelque chose d'important :
se reposer ne suffit pas toujours.

Il faut parfois :

- se délester,
- arrêter d'expliquer,
- renoncer à être forte,
- et surtout... **cesser de minimiser ce que ça coûte.**

La vraie récupération commence souvent quand on arrête de se demander
"Pourquoi je suis fatiguée ?"

et qu'on ose se dire :

"Avec tout ça... comment pourrais-je ne pas l'être ?"

La (réparatrice mais non spectaculaire) invitation du mois

Au lieu de chercher à récupérer, demandez-vous :

« Qu'est-ce qui m'épuise en silence ? »

Parfois, répondre à cette question repose plus que dormir deux heures de plus.

Chronique intérieure (presque) incorrecte

À lire avec un sourire. À garder avec bienveillance.

Florence,

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit que se préoccuper de la meilleure manière d'aller de l'avant. »
Paolo Coelho



www.toutestpossible.be