



Je suis
Épuisé
pas
fatigué
Sylvie Laflamme

AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce
matériel.**

*Tous les liens présents dans ce document étaient valides au moment de publier
ce livre. Parce qu'Internet change tous les jours, nous ne pouvons garantir qu'ils
sont encore actifs au moment où vous lisez ces lignes.*

Note : Ce document est un livre électronique gratuit !

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe
quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2010 <http://www.pretavendre.com>

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et pretavendre.com

Graphisme de la couverture virtuelle : julie-fortin.com

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-53-4

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2010

Cet extrait vous est offert gratuitement. Pour vous procurer le livre complet, visitez le site de la personne qui vous l'a offert :

<http://www.abc-sante-forme.com/epuisement/>

Table des matières

Introduction.....	4
Des changements qui dérangent.....	6
Un miroir intérieur qui a besoin d'être éclairci.....	12
Trouver la source.....	15
Les contrastes positifs – imposer en douceur.....	17
La simplicité d'abord.....	19
Le respect de soi d'abord, les autres ensuite, pas l'inverse.....	21
Prendre une nouvelle direction, sur la même route.....	23
Méto-boulot.....	25
Recentrer nos priorités.....	28
La nécessité d'apprendre à dire NON.....	31
La capacité de penser à soi sans égoïsme.....	35
La perfection imparfaite.....	37
Cesser de mettre un mandat sur l'autre.....	39
Des trucs pour commencer à régler la situation.....	42
Sortez de vous-même.....	45
Les petits camets du bonheur.....	46
Conclusion.....	48

Introduction

Entre la rage et le découragement, il existe tellement de nuances qu'il faut porter une attention toute particulière pour ne pas utiliser la mauvaise approche pour régler la situation.

Vous ou un de vos proches vivez des moments difficiles?

Il serait facile de penser que la situation mondiale actuelle vous insécurise et provoque ces changements d'état d'âme. Cependant, vous devez admettre que si c'était le cas, toute la population serait affectée.

C'est donc autre chose... mais quoi?

Depuis des mois vous sentez que votre corps résiste de plus en plus à ce que vous attendez de sa part. Le matin, l'envie de commencer la journée se fait attendre. Ceux que vous aimez vous pèsent sur le dos dès qu'ils espèrent quelque chose de vous.

Vous vous raccrochez à des séries télé et vous acceptez mal de rater un épisode pour une sortie familiale ou une autre activité qui n'est pas de votre initiative.

Votre vie sociale se limite de plus en plus à sa plus simple expression, souvent même à Internet.

Au travail, vous avez de moins en moins l'impression que vous êtes bel et bien à votre place. Vous avez le goût du changement sans savoir ce qui pourrait être changé.

Vos obligations familiales ou financières sont un frein énorme à vos envies de voir la vie sous d'autres cieux et cette situation vous frustre énormément.

Les années s'additionnent et vous réalisez qu'elles ont passé vite et que votre plan de vie n'est plus très à jour. Vous sentez l'urgence de vivre tout ce dont vous rêviez, mais la situation ne le permet plus.

Vous n'avez pas l'âge de la retraite et pourtant vous vous sentez si vieux. Les douleurs musculaires au réveil, les articulations qui semblent ne plus vouloir suivre le rythme, la vue, l'ouïe, le brillant des cheveux, leur souplesse, la texture de votre peau, tout semble avoir tant vieilli en si peu de temps.

Une ou plusieurs de ces situations vous sont familières?

Avant de vous auto diagnostiquer, je vous invite à lire les pages qui suivent. Peut-être y découvrirez-vous la solution pour reprendre votre vie en main et redécouvrir le sens du bonheur au quotidien.

Sylvie Laflamme

Des changements qui dérangent

Vous avez toujours pris la vie du bon côté et n'avez pas eu de problèmes particuliers qui pourraient affecter votre santé morale et physique, mais aujourd'hui vous vous sentez différent et ça vous inquiète ou inquiète votre entourage.

Le quotidien semble gris, sans nuance et d'un ennui mortel. Vous souvenez-vous de vos derniers éclats de rire sincères et spontanés?

Si quelqu'un vous demandait, ici, maintenant, de faire une liste de tous les instants de bonheur, petits et grands, que vous avez vécus dans les dernières 24 heures, combien pourriez-vous en inscrire?

À quand remonte votre meilleur souvenir? Avec qui l'avez-vous vécu? Est-ce que vous avez conservé une belle relation avec cette personne?

De quoi est fait votre quotidien? De joie ou de frustration?

Regardons une journée « ordinaire » et notez les moments agréables et ceux qui posent problème. Faites-vous une liste pour chacune des catégories et par la suite il vous sera plus facile de comprendre.

Le sommeil s'achève et vous êtes : Reposé? Courbaturé?

Votre réveil se fait grâce : Au repos accumulé? Au son du réveil matin?

Vos premiers mouvements sont : - des étirements avant de sauter du lit?

de mettre les pieds sur le sol?

Une fois assis sur le bord du lit vous : êtes heureux de la nouvelle journée qui débute? Êtes accablé par les soucis de la veille et ceux que vous envisagez pour la journée à venir?

Ensuite, vous pouvez vous rendre directement à la salle de bain pour faire votre toilette, ou vous installer pour votre petit déjeuner, ou encore, vous habiller immédiatement pour aller au travail. Que faites-vous?

Le petit déjeuner est : important? Facultatif? Pris en vitesse en grignotant ce qui vous tombe sous la main? Au restaurant avec des copains?

Vous aimez prendre une douche?

Une simple lingette fait très bien l'affaire?

À quoi bon faire votre toilette puisque vous vivez seul et ne verrez personne aujourd'hui?

C'est le moment de vous habiller, est-ce que : vous portez les vêtements choisis la veille avant d'aller dormir?

Vous fouillez dans la penderie pour trouver quelque chose qu'il vous plairait de porter aujourd'hui?

Rien ne vous force à vous habiller, vous passerez donc la journée en pyjama?

Vous ramassez vos fringues d'hier qui sont encore portables et vous les enflez de nouveau?

Comment débutez-vous votre journée :

En saluant les collaborateurs?

En vous isolant pour régler les problèmes accumulés?

En ouvrant la télé pour tenter d'y trouver quelque chose pour passer le temps?

Ce ne sont que quelques détails qui vous permettent de voir qu'il y a des habitudes de vie nuisibles et d'autres qu'il serait bon d'acquérir.

Démarrer la journée en vous oubliant ne vous aidera pas. Prenez soin de vous comme d'une personne qui vous est chère.

Préparez vos lendemains, vos repas, vos loisirs comme si vous le faisiez pour une personne absente ou incapable de le faire pour elle-même. Soyez bon avec vous.

L'épuisement peut naître de plusieurs petits détails qui, en s'accumulant, deviennent vraiment accablants. C'est en prenant chacun d'eux sérieusement qu'il est possible d'alléger votre journée et votre charge de travail.

Tout comme il est difficile d'obtenir un bon rendement d'un véhicule si on ne lui donne pas le bon carburant, il vous sera difficile de démarrer la journée si vous ne prenez pas le temps de manger un petit déjeuner complet et nourrissant.

Certains ont pris l'habitude de boire un café dès le réveil, sachant que ce breuvage est diurétique et qu'il draine les vitamines de votre corps, assurez-vous de boire un jus ou manger une orange dans les minutes qui suivront afin de compenser la perte.

Les protéines sont nécessaires à vos muscles. Si vous ne prenez que votre café et un croissant, vous n'aurez pas ce qu'il vous faut pour vous sentir en forme. Accompagnez-les d'un morceau de fromage et de cette orange si précieuse à votre santé.

L'hygiène physique est le baromètre de votre hygiène mentale.

En vous négligeant sur ce point, vous indiquez à votre subconscient qu'il ne vaut pas la peine de faire des efforts pour entretenir l'hygiène de votre esprit. C'est souvent ainsi que les personnes à tendance dépressive glissent dans un abîme qui semble sans fond.

Forcez-vous à vous soigner. Si vous préférez demeurer en pyjama, changez-en dès votre lever. Portez-en un tout frais nettoyé, comme s'il s'agissait d'un nouveau vêtement de travail. Ce n'est pas parce que vous portez un pyjama qu'il doit obligatoirement afficher les plis d'une nuit agitée.

La sueur corporelle doit être nettoyée sinon l'accumulation des sels sur la peau vous donnera une sensation d'épuisement.

La douche est l'idéal pour vous revigorer rapidement.

Si vous devez vous déplacer en fauteuil roulant, nettoyez-le régulièrement. Faites briller les roues, lavez le siège et le dossier pour qu'ils sentent frais. Si vous êtes incapable de le faire vous-même, n'hésitez pas à demander à une personne qui vous est chère de le faire pour vous.

Accrochez une fleur ou enfitez un T-shirt, sur le dossier, arborant un message humoristique, prenant soin de placer ce message sur l'arrière du dossier afin qu'il soit bien visible.

Conclusion

Peu importe la raison, votre vie est toujours modifiable.

Vous pouvez, à tout instant, décider que les choses vont s'améliorer dorénavant et pour de bon.

Cessez de penser à ce qui vous blesse, à ce qui vous dérange, à ce qui vous empêche d'être heureux.

Regardez devant vous et cherchez ces petits bonheurs.

Prenez soin de vous, soyez votre meilleur ami.

Achetez des petits carnets et utilisez-les pour répandre le bonheur autour de vous.

Faites l'effort de vous relaxer.

Visualisez votre nouvelle vie, remplie et débordante de moments formidables, entouré de personnes qui vous aiment vraiment et que vous aimez tout autant.

Améliorez votre santé par de petits gestes quotidiens et respectez-vous suffisamment pour ne plus ingérer d'aliments de mauvaise qualité.

Buvez beaucoup d'eau pure, sans sucre, sans saveur ni couleur ajoutée.

Dormez avec la tête remplie de belles idées pour créer votre demain tel que vous le souhaitez vraiment.

Soyez heureux, par petits moments, souvent.

De tout cœur avec vous dans cette démarche vers votre nouvelle vie,

Vous avez aimé cet extrait ?

Rendez-vous sur la page indiquée en page 3 de cet extrait pour commander le livre intégral. Vous vous en remercieriez !

Sylvie Laflamme