

FATIGUE MENTALE



Les symptômes

Baisse
d'énergie

Irritabilité

Souvent
malade

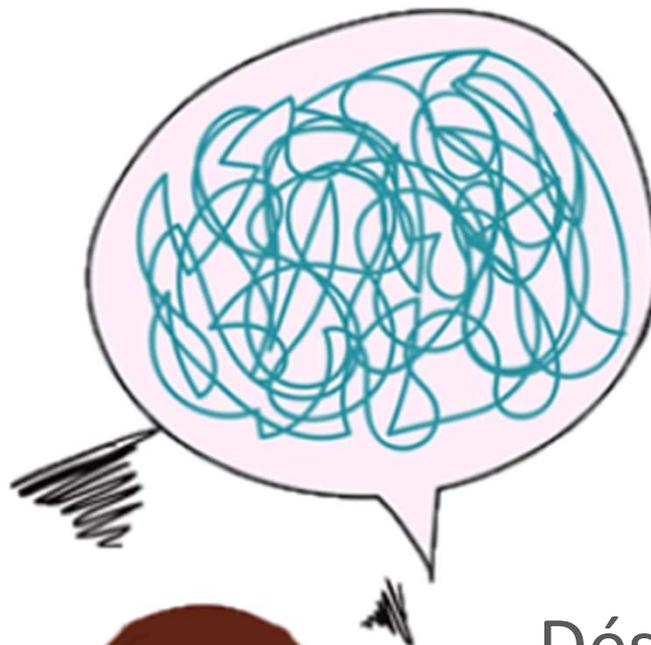
Désir sexuel
inexistant /
en baisse

Maladresse

Troubles
digestifs

Maux de
tête

Désintérêt
envers les
choses que
l'on aime



FATIGUE MENTALE



Ce qui la favorise

Liste de tâches
trop longue
ou trop courte

Manque
d'hydratation

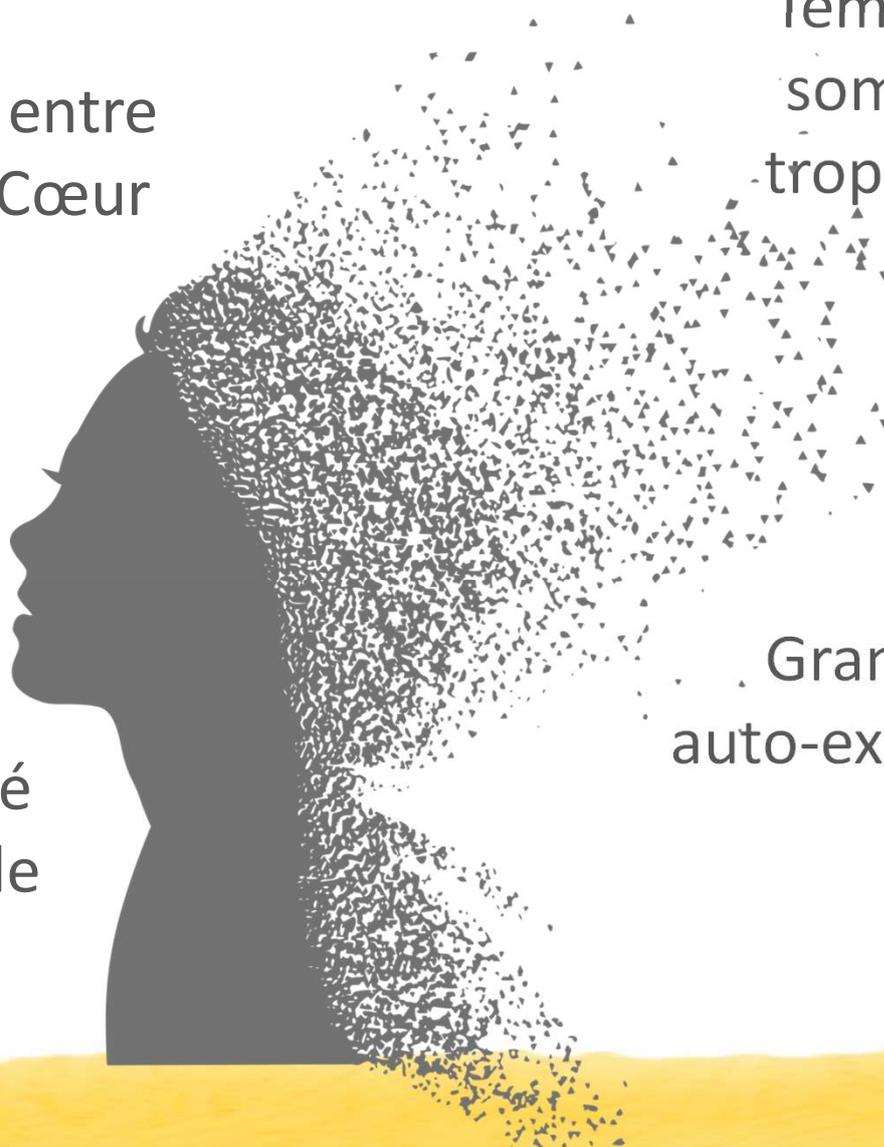
Décalage entre
Esprit et Cœur

Temps de
sommeil
trop court

Profonde
tristesse

Vulnérabilité
émotionnelle

Grande
auto-exigence



FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Manque d'hydratation

Le corps est composé à 70% d'eau, c'est un des principaux ingrédients de notre bien-être et de notre santé.

Il est recommandé de boire minimum 1 à 1,5 litres par jour (hors recommandation médicale contraire).

Gardez une gourde ou une bouteille à portée de main et buvez régulièrement, vous pouvez compléter par 1 à 2 infusions par jour.

FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Liste de tâches trop courte ou trop longue

Liste de tâches trop longue :

Une journée ne fait que 24h et parfois les tâches à faire ou à gérer dépassent largement cette durée. En écrivant une liste on se libère déjà d'un peu d'espace au niveau de la mémoire. Mais aussi, le fait de voir écrit noir sur blanc les choses nous permet d'en trier la priorité.

Ainsi je peux décider les tâches qui sont primordiales pour la journée, m'attacher à les réaliser et ne pas culpabiliser sur les tâches non faites.

Je peux aussi déléguer une partie des tâches qui peuvent être réalisées par d'autres personnes du foyer.

Liste de tâches trop courte :

A l'inverse, les longues journées de 24h qui ne comportent que peu de choses à faire peuvent nous entraîner vers une fatigue mentale.

Nous parlons ici d'un quotidien où l'activité cérébrale est réduite : pas de stimulation cognitive, pas de défi intellectuel. C'est parfois le cas dans certains emplois où l'activité est réduite une bonne partie du temps ou lorsque l'on occupe un poste en dessous de nos compétences.

Comprendre que nous ne sommes pas à notre place est déjà un premier pas pour sortir du cercle vicieux. S'investir dans des activités qui nous plaisent, changer de poste de travail, découvrir de nouvelles personnes, sont autant de pistes pour redonner à notre cerveau et donc à notre corps, l'opportunité de s'épanouir harmonieusement.

FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Temps de sommeil trop court

Les recommandations en matière de sommeil sont :

- pour les bébés : jusqu'à 16h
- pour les enfants de moins de 14 ans : 9 à 12h
- pour les ado entre 14 et 17 ans : 8 à 10h
- pour les adultes à partir de 18 ans : 7 à 9h.

Il est de plus en plus fréquent de nos jours de rencontrer des troubles du sommeil, notre mode de vie à cent à l'heure et notre mauvaise alimentation en étant principalement la source.

- un repas léger pris à horaire raisonnable,
- un temps de lecture pour reposer notre cerveau,
- la pratique de certaines techniques de relaxation (méditation, sophrologie,...),

Sont autant de pistes à explorer pour retrouver un sommeil de qualité et en quantité suffisante.

FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Décalage entre Esprit et Coeur

Vous êtes vous déjà demandé où vous seriez si vous aviez suivi votre Cœur à certains moments de votre vie ?

Et bien parfois vous avez tellement retenu vos choix de cœur au profit de vos choix de « raison » que le décalage devient trop lourd à gérer pour votre Cœur.

Si vous n'êtes pas aligné(e) avec vos valeurs et vos aspirations profondes, votre corps utilise beaucoup d'énergie pour vous adapter à la vie choisie par l'Esprit. Il puise et puise encore dans votre capital ressource pour continuer à avancer dans une vie qui ne vous ressemble peut-être pas.

La solution c'est peut-être de faire le point sur ce qui vous anime et ce qui ne le fait pas, comme un bilan entre ce qui participe à votre évolution et ce qui vous enferme dans un système sans échappatoire.



FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Profonde tristesse

La tristesse accumulée peut être un gouffre pour notre capital énergétique. A trop vouloir tenir bon, on finit par vider complètement les ressources dont on dispose.

Il vaut mieux s'arrêter une bonne fois, honorer l'état de tristesse qui nous accable pour enfin traverser les différentes émotions que l'on ressent et les laisser s'épuiser.

On peut alors passer à autre chose et on évite d'avoir comme un poids émotionnel qui nous empêche d'avancer.

Reconnaitre les émotions qui nous assaillent, comprendre pourquoi elles sont là, en tirer l'expérience que ça nous apporte... Tout ça nous fait grandir et nous permet d'évoluer.

Il ne suffit pas de se dire que tout va bien pour que ça soit le cas....

FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Grande Auto-exigence

Le niveau d'exigence de la Société actuelle est différent de celui de nos parents ou nos grands-parents. Les injonctions de réussite et de matérialisme sont omniprésentes.

Comment être un parent parfait (bienveillant, à l'écoute, positif), un salarié parfait et accompli, un humain parfait (en phase avec ses valeurs, à sa place) dans un corps parfait et en bonne santé ?

On est bien d'accord qu'une journée ne compte que 24h dont au moins 8h de sommeil (nous l'avons vu dans un autre item). Alors en y réfléchissant, on comprend vite qu'une grande auto-exigence nous apporte plus de stress que de bien-être. Et qui dit stress, dit utilisation excessive d'énergie par le cerveau.

Et si on cherchait plutôt à être bien dans sa peau plutôt que parfait en apparence ? Un petit tri s'impose pour ne garder que les exigences en écho avec vos propres valeurs... le reste n'est que superflu...

FATIGUE MENTALE



Quelques conseils

Vulnérabilité émotionnelle

Quand je suis en proie à des perturbations émotionnelles (problèmes de santé, inquiétude vis-à-vis d'un proche, situation familiale complexe, etc...) le niveau de stress augmente au niveau cérébral et ainsi j'ai besoin de plus d'énergie pour fonctionner correctement sur tous les plans.

On ne peut pas empêcher les aléas de la vie, ils ne sont pas de notre fait. Par contre, je peux agir sur ma façon de prendre les choses et les apprivoiser.

Prendre de la distance par rapport à ce qui concerne votre vie, et ce qui ne l'est pas ; laisser à chacun le poids de ses problèmes ; pratiquer une activité physique intense ; faire des exercices de respiration ou de méditation pour rééquilibrer son état émotionnel...