



# Quand le corps dit stop

*Guide d'introduction pour comprendre  
l'épuisement et retrouver ton souffle intérieur*

Clara Capovilla

Ergothérapeute D.E – Ostéopathe D.O.

## SOMMAIRE

1	<i>Introduction</i> .....	1
2	<i>Chapitre 1 : Comprendre ce que ton corps traverse</i> .....	3
2.1	Le moment où tout commence à ralentir .....	3
2.2	Quand on se sent indispensable : un mécanisme qui épuise silencieusement.....	4
2.3	Les signes corporels et les signes émotionnels .....	5
2.4	L'épuisement : un processus, non un échec .....	6
2.5	Un premier pas : observer ce qui se passe en soi.....	6
3	<i>Chapitre 2 — Stress, surmenage, burn-out et dépression : comprendre les distinctions</i> .....	7
3.1	Le stress : un mécanisme naturel d'adaptation.....	7
3.2	Le surmenage : lorsque la charge dépasse les ressources .....	8
3.3	Le burn-out : lorsque les systèmes d'adaptation s'effondrent.....	8
3.4	La dépression : lorsque le mental s'épuise à son tour.....	9
3.5	Pourquoi ces états se confondent souvent.....	9
4	<i>Chapitre 3 — Les étapes de l'épuisement : mieux comprendre ton parcours</i> .....	10
4.1	Tu donnes beaucoup mais tout est encore gérable, au prix d'un effort intérieur .....	11
4.2	La charge silencieuse : lorsque tu assumes plus que ce que tu peux exprimer .....	11
4.3	Les premiers signes d'effondrement : lorsque le corps ne suit plus .....	12
5	<i>Chapitre 4 — Lorsque le corps parle manifestations physiques et émotionnelles</i> .....	13
5.1	Un corps en vigilance, une respiration changée.....	13
5.2	Le sommeil, la digestion, l'énergie : des indicateurs sensibles .....	14
5.3	Lorsque les émotions deviennent plus présentes .....	14
6	<i>Chapitre 5 — Premiers gestes pour apaiser un système en surcharge</i> .....	15
6.1	Apaiser ton système nerveux : la micro-pause.....	15
6.2	Identifier ce qui te surcharge réellement .....	16
6.3	Un geste corporel simple : relâcher la chaîne antérieure .....	17
6.4	Trois ajustements simples pour alléger ta journée .....	18
7	<i>Chapitre 6 — Quelles sont les prochaines étapes pour toi.</i> .....	18
7.1	Avancer par petits ajustements plutôt que par grands changements.....	19
8	<i>CONCLUSION : un chemin qui s'ouvre devant toi.</i> .....	20

## 1 Introduction

Si tu lis ces lignes aujourd’hui, c’est peut-être parce que quelque chose en toi n’avance plus comme avant. Tu te sens fatigué, vidé, parfois confus, et tu ne comprends plus très bien ce qui t’arrive. Cette impression de ne plus te reconnaître, je l’ai rencontrée de nombreuses fois au fil de ma pratique.

En tant qu’ergothérapeute et ostéopathe, j’ai accompagné des personnes qui tenaient debout depuis longtemps, souvent par force, par obligation ou par nécessité. J’ai vu ce moment où le corps commence à dire stop alors que la tête essaie encore de poursuivre. Ce moment où l’on s’interroge, où l’on doute, où l’on se demande si l’on « exagère », si l’on devrait « tenir bon », ou si tout cela est simplement « dans la tête ». Et presque toujours, les personnes me disent la même chose, avec la même sincérité : « Je ne me reconnais plus », « je ne comprends pas pourquoi j’en suis là », « je suis à bout ».

Je me souviens de cette patiente qui est arrivée en séance persuadée que son épuisement était une faiblesse. Elle n’arrivait plus à dormir, se réveillait avec une boule dans la gorge et s’excusait presque d’être fatiguée. J’ai également accompagné des personnes qui venaient pour des douleurs physiques répétées (torticulis, lombalgies, tensions diffuses) mais qui, en réalité, tentaient depuis des mois de supporter une surcharge émotionnelle et mentale qui dépassait largement leurs ressources.

Ces situations montrent toutes la même chose : il n’existe pas d’épuisement « sans raison ». Il existe des corps qui résistent trop longtemps, des esprits qui compensent, des personnes qui s’oublient.

Je te partage ces situations parce que, peut-être que toi aussi, tu t’es déjà dit cela. Et que tu t’es senti incompris, par les autres, mais aussi parfois par toi-même.

Lorsque l’on traverse un burn-out, une dépression ou une période d’épuisement profond, la souffrance la plus intense n’est pas toujours la fatigue elle-même. C’est souvent le sentiment de ne pas se comprendre, d’être seul face à ce que l’on ressent.

Je tiens à te le dire clairement : tu n'inventes pas ce que tu ressens. Tu n'exagères pas. Tu es épuisé. Et ton corps réagit exactement comme un corps épuisé réagit lorsqu'il a trop donné, trop longtemps.

Au fil des années, j'ai vu des dizaines de personnes traverser ce même tunnel. D'abord dans mon travail en rééducation neurologique, j'ai souvent observé que le stress chronique n'est pas seulement émotionnel, il est une véritable surcharge pour le système nerveux. Il force le cerveau à rester en mode combat ou fuite, épuisant ainsi les circuits de régulation et rendant le retour au calme de plus en plus difficile. C'est cette vigilance permanente qui finit par fragiliser l'organisme entier. Puis en ostéopathie, où chaque tension, chaque douleur, chaque oppression thoracique me montre à quel point le burn-out et la dépression touchent profondément le corps.

J'ai vu des épaules se tendre jusqu'à empêcher de respirer pleinement, des ventres se nouer au point de couper l'appétit, des cervicales se verrouiller sous le poids du stress accumulé, des nuits devenir courtes parce que le mental ne parvient plus à s'éteindre. J'ai vu des personnes tenir, essayer encore, dépasser leurs limites sans même en avoir conscience. Et surtout, j'ai vu des personnes se sentir coupables d'aller mal.

Je t'écris ces lignes parce que je sais combien cette étape peut être déroutante, et combien elle peut donner l'impression d'être isolé dans ce que l'on traverse. Pourtant, ce que tu ressens a une logique, un sens, une cohérence. Ton corps ne te lâche pas, il t'envoie un message.

Je n'ai jamais rencontré une seule personne qui, en comprenant ce qu'elle vivait, en écoutant ce que son corps exprimait, n'ait pas retrouvé un jour de l'air, de l'espace ou de la clarté. Avec du temps, de la douceur et une véritable écoute de soi, il est toujours possible de retrouver un équilibre.

Ce guide a été conçu pour t'accompagner dans cette première étape essentielle : comprendre. Dans ce guide, tu peux lire, t'arrêter, revenir plus tard. Tu peux te reconnaître dans certaines parties, pas dans d'autres. Tu peux laisser certains mots de côté. Il n'y a rien à réussir ici. Seulement un espace pour te rencontrer là où tu en

es, aujourd’hui. Mettre des mots sur ce que tu ressens, identifier les signes de ton corps, clarifier ce qui se joue en toi. Tu n’as pas à deviner ce qui t’arrive. Tu n’as pas à lutter seul. Tu n’as pas à t’excuser d’être fatigué.

Ce que tu traverses n’est pas une fin : c’est une étape. Rien n’est figé, rien n’est définitivement perdu. À partir du moment où l’on comprend mieux ce qui se passe, il devient possible d’avancer différemment.

Ce guide est une ouverture. Une première lumière dans une période qui peut sembler opaque. L’objectif n’est pas de tout résoudre immédiatement, mais d’offrir du sens, de l’apaisement et une base solide pour la suite.

Tu peux maintenant commencer à respirer. Nous allons avancer ensemble, pas à pas.

## 2 Chapitre 1 : Comprendre ce que ton corps traverse

Il arrive un moment où l’on constate que son fonctionnement habituel se modifie. Ce n’est pas toujours brutal ni spectaculaire. Parfois, c’est une fatigue discrète mais persistante, un manque d’entrain, une sensation diffuse de lourdeur ou d’essoufflement intérieur. Dans d’autres cas, ce sont des difficultés de concentration, une baisse d’intérêt pour ce qui faisait autrefois partie du quotidien, ou simplement l’impression de ne plus disposer des mêmes ressources qu’auparavant. Ce ralentissement n’est pas un défaut personnel. C’est souvent la première manifestation d’un organisme qui tente de s’adapter à une charge devenue trop importante, qu’elle soit physique, émotionnelle ou cognitive. Dans ma pratique, j’ai souvent entendu des phrases comme : « Je ne comprends pas, j’ai toujours été solide », « je ne suis pourtant pas du genre à me laisser dépasser », « je ne reconnaiss plus ma façon de fonctionner ». Ce moment où tout semble se brouiller n’est ni un signe de faiblesse, ni un manque de volonté. Il est souvent le premier indicateur d’un épuisement profond.

### 2.1 Le moment où tout commence à ralentir

Contrairement à ce que l’on croit, l’épuisement ne s’installe pas du jour au lendemain. Même si l’on a parfois l’impression de « craquer » sans prévenir, le corps envoie des

signaux depuis longtemps. Mais ces signaux, on les minimise. On les attribue au manque de sommeil, à une période chargée, à une contrariété passagère. Puis un jour, ce qui fonctionnait jusque-là cesse de fonctionner. Le corps se met à ralentir, parfois même à se bloquer. Il devient plus lourd, moins réactif, moins disponible. Ce n'est pas un retrait volontaire : c'est le premier langage d'un corps saturé.

Ce ralentissement peut prendre la forme de :

- Une fatigue persistante malgré le repos
- Une difficulté à se lever le matin
- Une absence d'enthousiasme pour des choses que l'on aimait pourtant
- Une sensation que « tout est trop », même de petites tâches
- Une perte de concentration ou d'énergie mentale

## 2.2 Quand on se sent indispensable : un mécanisme qui épouse silencieusement

Avant même que les manifestations physiques apparaissent, beaucoup de personnes traversent une période où la charge qu'elles supportent devient progressivement disproportionnée. Il ne s'agit pas d'un choix volontaire, ni d'un besoin de contrôle, mais souvent d'une combinaison de responsabilités, d'habitudes professionnelles et d'un contexte où l'on finit par assumer plus que ce que l'on peut réellement absorber.

Ce phénomène est fréquent dans les milieux où l'engagement est fort : métiers du soin, du social, de l'enseignement, du management, mais aussi dans les environnements familiaux ou personnels où les attentes sont élevées. On continue alors de remplir les tâches, de soutenir, de répondre aux demandes, jusqu'à perdre l'espace nécessaire pour se préserver. Dans ce type de fonctionnement, il devient difficile de s'autoriser une pause, de déléguer ou de ralentir. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais une conséquence naturelle d'un investissement prolongé dans des situations où il est complexe de faire autrement.

Ce mécanisme contribue souvent à l'épuisement, car il empêche la récupération avant que les premiers signes n'apparaissent. Progressivement, le corps prend le relais et

tente d'imposer un rythme différent lorsque la charge dépasse les capacités d'adaptation.

En tant qu'ergothérapeute, mon rôle est précisément de t'aider à cartographier cette charge mentale invisible (ce que l'on appelle la surcharge cognitive). C'est l'ensemble des *informations* à anticiper, organiser et gérer qui, même sans être physique, consomme une énergie folle et mène à l'épuisement.

### 2.3 Les signes corporels et les signes émotionnels

Lorsque l'organisme n'est plus en mesure de compenser, il commence à s'exprimer par des signes corporels. Ces manifestations ne sont pas aléatoires. Elles témoignent d'un système nerveux sollicité au-delà de ses capacités habituelles.

Parmi les signes fréquemment observés, on retrouve des tensions musculaires persistantes, notamment au niveau des épaules, du cou et de la mâchoire. Certaines personnes décrivent une respiration moins ample, une sensation d'oppression thoracique ou un essoufflement à l'effort minime. D'autres rapportent des douleurs lombaires, une digestion moins fluide ou des réveils nocturnes répétés.

Ces signaux ne doivent pas être interprétés comme des preuves de fragilité. Ils reflètent un organisme qui tente de maintenir un équilibre intérieur alors que les demandes dépassent ses possibilités. Le corps n'agit pas contre la personne : il tente de la protéger.

L'épuisement ne se limite jamais au plan physique. Lorsque la charge interne augmente, la sphère émotionnelle et cognitive est également impactée. De nombreuses personnes décrivent une irritabilité inhabituelle, une sensibilité accrue aux sollicitations ou une difficulté à gérer des situations qui leur paraissaient simples auparavant. Il peut également apparaître une impression de brouillard mental, des difficultés à prendre des décisions, une baisse marquée de la concentration ou une fatigue intellectuelle disproportionnée. Parfois, ce sont des oubliés répétés ou un sentiment de confusion qui s'installent.

Ces manifestations ne sont pas le reflet d'un manque de volonté. Elles traduisent un ralentissement naturel du fonctionnement interne lorsqu'il n'y a plus suffisamment de ressources pour assurer la réactivité habituelle.

## 2.4 L'épuisement : un processus, non un échec

Beaucoup de personnes se demandent pourquoi elles n'ont « pas tenu » alors qu'elles ont déjà traversé des périodes difficiles dans le passé. Pourtant, l'épuisement n'est pas une question de force ou de résilience personnelle. Il survient lorsque l'on a mobilisé trop longtemps des ressources sans permettre leur renouvellement.

Ce processus résulte d'un ensemble de facteurs : responsabilités cumulées, exigences prolongées, manque de temps pour soi, surcharge mentale, difficultés émotionnelles non exprimées ou contexte professionnel peu propice à la récupération. L'épuisement n'arrive jamais sans raisons. Il se construit silencieusement, à travers des efforts répétés et une adaptation constante.

Reconnaître ce processus, c'est une première étape essentielle pour comprendre ce qui se passe et envisager une manière différente d'avancer.

## 2.5 Un premier pas : observer ce qui se passe en soi

Pour amorcer une prise de conscience, je te propose un exercice très simple. Il ne s'agit ni d'une analyse ni d'un test, mais d'un moment de clarté. Prends quelques instants et note, de manière libre :

- Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
- Quels sont les signes qui reviennent le plus souvent ces dernières semaines ?
- Où est-ce que je perçois le plus de tensions dans mon corps ?
- Quelles charges ai-je porté récemment, même silencieusement ?
- Quelles obligations me semblent difficiles à ajuster ou à partager ?

Cet exercice n'a pas pour objectif d'apporter une solution immédiate. Il permet simplement de poser un regard sincère sur ton état actuel. Reconnaître ce qui se manifeste est une étape importante pour comprendre ce que le corps exprime et pour commencer, doucement, à rétablir un équilibre.

### **3 Chapitre 2 — Stress, surmenage, burn-out et dépression : comprendre les distinctions**

Lorsque l'épuisement s'installe, il devient souvent difficile de savoir ce que l'on traverse réellement. Tout se mélange : fatigue, tensions physiques, émotions plus sensibles, perte de motivation, difficulté à récupérer. Les mots circulent : stress, surmenage, burn-out, dépression, etc, mais il n'est pas toujours simple de comprendre où l'on se situe ou ce qui fait sens dans sa propre expérience.

Ce chapitre a pour objectif d'apporter des repères clairs, accessibles, qui te permettront de mieux comprendre ce qui se joue en toi. Il ne s'agit pas de t'étiqueter ni de te diagnostiquer, mais de t'aider à reconnaître des mécanismes qui, une fois identifiés, peuvent déjà apaiser une partie du flou intérieur.

#### **3.1 Le stress : un mécanisme naturel d'adaptation**

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à une demande, un changement ou une pression. Il permet de mobiliser l'énergie nécessaire pour faire face à une situation : un imprévu au travail, une surcharge temporaire, un événement important. Lorsqu'il reste ponctuel, le stress joue un rôle d'adaptation. Le corps accélère un instant, puis retrouve son rythme habituel. Ce qui devient plus complexe, c'est lorsque ce stress devient répétitif, lorsque les sollicitations s'enchaînent sans période suffisante de récupération. Dans ce cas, le système d'alerte reste activé plus longtemps que prévu et l'organisme commence déjà à s'épuiser. Le stress n'est donc pas problématique en soi ; c'est la durée et la répétition qui finissent par modifier profondément la manière dont tu te sens.

### 3.2 Le surmenage : lorsque la charge dépasse les ressources

Le surmenage apparaît lorsque les demandes extérieures professionnelles, familiales, émotionnelles augmentent plus rapidement que tes capacités à les gérer.

Tu continues d'assumer, mais au prix d'un effort intérieur croissant.

Dans cette phase, on observe souvent :

- Une fatigue de fond
- Des tensions musculaires
- Une récupération difficile
- L'impression d'être constamment « à flux tendu »
- Un besoin accru d'anticiper ou de contrôler

Le surmenage n'est pas encore un effondrement, mais il correspond à une période où ton corps puise dans ses réserves pour maintenir ton rythme. C'est la zone où s'accumulent les signaux d'alerte, parfois discrets, parfois ignorés. Si tu ne reconnais pas encore tout à fait ce que tu traverses, c'est souvent dans cette phase que se joue l'essentiel : tu fais face, mais à un coût qui augmente de semaine en semaine.

### 3.3 Le burn-out : lorsque les systèmes d'adaptation s'effondrent

Le burn-out n'est pas une simple fatigue. Il s'agit d'un état où les mécanismes d'adaptation physiques, émotionnels, cognitifs ne parviennent plus à remplir leur rôle. C'est l'épuisement profond de l'énergie nécessaire pour faire fonctionner ton quotidien.

Il se manifeste fréquemment par :

- Un sentiment d'être dépassé par des tâches simples
- Une incapacité à récupérer, même avec du repos
- Une perte d'élan ou d'intérêt
- Des douleurs récurrentes et/ou chroniques
- Une diminution marquée de la concentration
- Une sensation d'être au ralenti dans tous les domaines

Le burn-out n'arrive pas parce que l'on manque de volonté. Il arrive parce que l'on a trop voulu, trop longtemps, sans possibilité de se régénérer. Ce phénomène touche souvent des personnes engagées, investies, conscientes, qui ont continué d'assumer alors que leur organisme envoyait déjà des signaux d'alerte. C'est un état où le corps cesse d'accompagner les demandes extérieures. Un état où il tente, par tous les moyens, de ralentir pour se protéger.

### 3.4 La dépression : lorsque le mental s'épuise à son tour

La dépression survient lorsque l'esprit, tout comme le corps, ne parvient plus à fonctionner dans son rythme habituel. Elle peut être liée à un burn-out prolongé, mais pas toujours. Dans certains cas, elle s'installe lorsque les émotions n'ont plus l'espace nécessaire pour être exprimées, ou lorsque la charge intérieure devient trop lourde.

Elle se traduit souvent par :

- Une perte d'intérêt pour ce qui comptait auparavant
- Une diminution de l'élan vital
- Un sentiment de vide ou de lourdeur émotionnelle
- Des difficultés à se projeter ou à initier les choses
- Une fatigue psychique intense
- Parfois, un ralentissement global des gestes et pensées

La dépression ne signifie pas que tu vas mal volontairement. Elle indique que ton système émotionnel et cognitif a été sollicité au-delà de ses capacités. Même si ses manifestations sont parfois proches de celles du burn-out, leur origine peut différer, et il est essentiel de ne pas les confondre.

### 3.5 Pourquoi ces états se confondent souvent

Stress, surmenage, burn-out et dépression peuvent présenter des symptômes communs : fatigue, tensions musculaires, baisse d'énergie, irritabilité, perte de motivation. Ce qui les distingue, c'est la profondeur de l'impact sur ton système nerveux et ta capacité à récupérer. Si tu as du mal à faire la différence, c'est parce que

ces états forment un continuum. On passe souvent de l'un à l'autre progressivement, sans rupture nette. Reconnaître là où tu te situes, c'est une manière de poser un regard plus clair sur ce que ton corps et ton esprit tentent d'exprimer.

À ce stade, l'important n'est pas de trouver un mot précis pour définir ce que tu traverses. L'essentiel est d'appréhender ce que tu ressens, comment ton énergie fluctue, comment ton corps réagit, comment ton esprit se comporte au quotidien.

Il est possible que tu te reconnaises davantage dans le surmenage, ou que certains éléments du burn-out te parlent davantage. Peut-être que la dimension émotionnelle occupe une place prépondérante, ou que c'est ton corps qui exprime l'essentiel. Ce chapitre n'a pas vocation à poser un diagnostic, mais à t'offrir des repères. À partir du moment où tu peux identifier ce qui se passe, même légèrement, tu commences déjà à te rapprocher d'une compréhension plus profonde de toi-même.

## 4 Chapitre 3 — Les étapes de l'épuisement : mieux comprendre ton parcours

Lorsque l'on traverse une période d'épuisement, on peut avoir l'impression que tout s'est installé soudainement. Pourtant, l'épuisement suit généralement un processus progressif, fait de petites accumulations, de moments où l'on s'adapte, d'autres où l'on compense, et parfois d'instants où l'on se sent déjà au bord sans oser se l'avouer.

Reconnaître ce chemin ne sert pas à analyser ton passé, ni à te dire ce que tu aurais dû faire. Cela permet simplement de comprendre ce qui s'est construit en toi, souvent sans bruit, souvent sans que tu t'en rendes compte. Tu vas peut-être te reconnaître dans certaines étapes, et moins dans d'autres. C'est normal. Chaque parcours est unique. Mais ces repères peuvent t'aider à mettre un peu d'ordre dans ce que tu ressens.

#### **4.1 Tu donnes beaucoup mais tout est encore gérable, au prix d'un effort intérieur**

L'épuisement commence souvent par une phase où tu t'investis pleinement dans ce que tu fais. Cela peut être au travail, dans ta famille, dans une responsabilité que tu tiens depuis longtemps. Tu veux bien faire. Tu tiens à ce que les choses avancent. Tu donnes naturellement de ton énergie, de ton temps, de ton attention. Dans cette étape, tu ne te sens pas encore en difficulté. Au contraire, tu peux même ressentir une forme de satisfaction ou d'efficacité. Le problème ne vient pas de ton implication ; il réside dans l'absence de pause ou de récupération réelle. Certaines personnes me disent : « Je ne me rendais pas compte que je m'épuisais, j'étais juste dans l'action ». C'est souvent ainsi que tout commence : par une générosité, un engagement, une capacité à porter beaucoup.

Peu à peu, les demandes augmentent, les responsabilités s'élargissent, ou le contexte devient plus exigeant. Tu continues d'assumer, mais tu dois parfois faire appel à des ressources plus profondes pour tenir.

Tu commences peut-être à dormir moins bien, anticiper davantage, t'inquiéter plus facilement, ressentir une tension permanente ou encore te dire que ça ira mieux plus tard. Ce sont des signes de fatigues, de tension permanente, d'anticipation permanente sont des signes d'adaptation. Tu n'es pas en difficulté, mais tu n'es plus tout à fait dans ton équilibre naturel non plus. Ici, le corps commence déjà à signaler qu'il mobilise beaucoup d'énergie pour maintenir ton rythme.

#### **4.2 La charge silencieuse : lorsque tu assumes plus que ce que tu peux exprimer**

À cette étape, beaucoup de personnes portent des charges dont elles ne parlent pas. Il peut s'agir de responsabilités professionnelles qui s'accumulent, de situations familiales difficiles, d'émotions mises de côté pour ne pas déranger, ou encore de tâches invisibles dont personne ne mesure le poids.

Tu continues d'avancer, mais tu avances parfois seul, ou du moins en ayant l'impression de ne pas être réellement soutenu. Tu peux te surprendre à penser : « Ce n'est pas si grave », « j'ai connu pire », « je dois tenir encore un peu ». Cette étape est souvent celle où l'on commence à s'épuiser sans s'en rendre compte. Le corps encaisse, adapte, compense. Mais cela ne peut pas durer indéfiniment.

#### **4.3 Les premiers signes d'effondrement : lorsque le corps ne suit plus**

Lorsque les ressources s'amenuisent, l'organisme commence à ralentir, avec cette fatigue qui persiste, cette perte de motivation, ces difficultés à se concentrer, ce manque d'élan général, cette hypersensibilité émotionnelle, ces douleurs corporelles plus présentes. Beaucoup de personnes interprètent cette phase comme un coup de fatigue ou un passage temporaire. Mais en réalité, c'est souvent à ce moment précis que le corps appelle à un changement. Il s'agit d'un signal. Si la charge continue malgré les signaux précédents, le corps finit par réduire ses capacités pour se protéger. C'est ce que l'on appelle : l'épuisement. Ce moment peut être déroutant.

Tu peux te demander pourquoi tu n'arrives plus à réagir comme avant, pourquoi l'énergie que tu avais autrefois ne revient plus. Ce n'est pas que tu ne veux pas. C'est que ton corps te demande de t'arrêter pour se régénérer. C'est un mécanisme de protection.

Chaque étape de l'épuisement raconte une histoire : celle d'une personne qui a donné beaucoup, porté beaucoup, assumé beaucoup. Il n'y a ni faute, ni faiblesse, ni erreur à avoir été jusqu'au bout de ses capacités. Reconnaître ton chemin, c'est reconnaître ton courage, ton implication, ton endurance. C'est aussi te permettre de comprendre ce qui se passe aujourd'hui. Mieux tu comprends ces étapes, mieux tu pourras avancer vers ce qui peut t'aider réellement.

## 5 Chapitre 4 — Lorsque le corps parle manifestations physiques et émotionnelles

Le corps possède sa propre manière de s'exprimer. Il envoie des signaux bien avant que l'esprit ne parvienne à formuler ce qui se passe. Lorsque tu traverses une période de surcharge ou d'épuisement, ces signaux deviennent plus visibles, plus fréquents, parfois plus intenses. Ils ne sont jamais là pour te contrarier. Ils sont là pour t'informer. Comprendre ces manifestations ne signifie pas les analyser en profondeur ni leur attribuer une cause unique. Cela permet surtout de reconnaître que ton corps tente de te transmettre quelque chose : un besoin, une limite, un appel à ralentir.

### 5.1 Un corps en vigilance, une respiration changée

Lorsque la charge augmente, le corps se met souvent dans un état de vigilance prolongée.

Tu peux ressentir :

- Une tension constante au niveau des épaules
- Un cou qui se contracte sans raison apparente
- Une mâchoire serrée au réveil
- Une cage thoracique qui manque d'amplitude

Ces tensions ne sont pas « psychologiques ». Elles traduisent un fonctionnement interne où le système nerveux est mobilisé plus intensément que d'habitude. Certaines personnes décrivent une sensation de « porter le poids de leur journée dans leur dos », ou de garder les muscles actifs même lorsqu'elles tentent de se reposer. C'est un signe de survie.

La respiration est un indicateur précieux de ton état interne. Dans les périodes de stress ou de surcharge, elle devient plus courte, plus haute, moins fluide. Tu peux avoir l'impression de manquer d'air sans raison ou de devoir forcer pour respirer profondément. Il n'est pas rare d'entendre : « J'ai l'impression de ne plus respirer comme avant ». Ce phénomène est normal lorsque ton organisme mobilise son énergie pour te maintenir en action. Le souffle se modifie pour s'adapter à un mode de

fonctionnement plus vigilant, moins reposé. Lorsque cet état dure trop longtemps, la respiration perd en souplesse, ce qui peut accentuer les tensions, la fatigue ou la sensation de blocage. Il ne s'agit pas d'une incapacité. Il s'agit d'un signal que ton corps te propose d'écouter.

## 5.2 Le sommeil, la digestion, l'énergie : des indicateurs sensibles

L'un des premiers domaines affectés par l'épuisement est le sommeil. Tu peux constater des difficultés à t'endormir, des réveils nocturnes répétés, un sommeil léger, peu réparateur, l'impression de te réveiller fatigué. Le sommeil dépend directement de l'état de ton système nerveux. Lorsque tu es sous pression prolongée, ton organisme reste partiellement en alerte, même la nuit. Le corps dort, mais ne se repose pas vraiment. Cela montre que la charge intérieure est suffisamment intense pour influencer ton rythme repos–activité.

L'épuisement peut également se manifester dans des domaines que l'on associe rarement au stress ou au surmenage : une digestion irrégulière, un appétit chamboulé, une sensation de lourdeur après les repas, une baisse d'énergie soudaine au cours de la journée, des maux de tête récurrents, une hypersensibilité à la lumière ou aux bruits.

Ces manifestations ne sont pas isolées. Elles témoignent d'un organisme qui tente de s'ajuster malgré une demande constante. Il est fréquent de voir apparaître un rythme intérieur irrégulier : certains jours semblent plus légers, d'autres très lourds, sans cause évidente. Le corps oscille, cherche l'équilibre.

## 5.3 Lorsque les émotions deviennent plus présentes

L'épuisement ne touche pas seulement le corps. Il influence aussi la manière dont tu ressens les choses. Tu peux observer : une sensibilité accrue, des émotions plus rapides à émerger, une irritabilité inhabituelle, des difficultés à te protéger des tensions extérieures, une impression d'être à fleur de peau. Ces réactions résultent d'un système nerveux qui dispose de moins de ressources pour filtrer, amortir ou réguler les stimuli. Si tu te reconnais dans ces manifestations, c'est que ton organisme

fonctionne avec un niveau d'énergie réduit, ce qui rend chaque émotion plus perceptible.

Chaque signe, qu'il soit physique ou émotionnel, n'est pas une alerte dramatique.

C'est une information. Une invitation à ralentir, à reconsiderer ton rythme, à reconnaître ce qui pèse. Ton corps ne cherche pas à t'empêcher d'avancer. Il cherche à préserver ce qui est essentiel. À t'éviter de franchir un seuil où la récupération deviendrait plus complexe. Reconnaître ces signes est un acte de lucidité. Et cela marque souvent le début d'une transformation intérieure : celle où tu apprends à écouter ton corps non plus comme un obstacle, mais comme un partenaire.

## 6 Chapitre 5 — Premiers gestes pour apaiser un système en surcharge

Lorsque la charge émotionnelle, mentale ou physique devient trop importante, les capacités d'adaptation du corps diminuent progressivement. L'enjeu n'est pas de tout changer immédiatement, mais d'introduire de petites actions qui permettent au système nerveux de retrouver un point d'équilibre. Ces gestes simples s'appuient sur des données scientifiques solides concernant la régulation du stress et la physiologie du système nerveux autonome.

Ces pratiques ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire, mais elles offrent un premier espace de respiration, une marge de sécurité intérieure pour mieux traverser ton quotidien.

### 6.1 Apaiser ton système nerveux : la micro-pause

Le système nerveux autonome, qui régule ton rythme cardiaque, ta respiration et ton niveau de vigilance, peut se retrouver bloqué en « mode alerte » lorsqu'il est sursollicité. Cette activation prolongée est bien documentée : elle mobilise excessivement le système sympathique, chargé de préparer l'organisme à l'effort, au

détriment du système parasympathique, associé au repos et à la récupération. Une micro-pause permet de créer une rupture dans ce cycle.

La cohérence cardiaque est l'une des techniques les plus étudiées concernant la gestion du stress. Elle agit directement sur la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), un indicateur reconnu de la capacité du corps à s'adapter aux changements. Une VFC plus élevée est associée à une meilleure régulation émotionnelle et à une diminution de l'impact du stress chronique.

### Protocole simple (5 minutes)

1. Assieds-toi confortablement, les pieds posés au sol
2. Porte ton attention sur un point fixe devant toi, sans forcer
3. Relâche doucement tes épaules
4. Expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille pendant 6 secondes
5. Reprends une inspiration naturelle pendant 4 secondes
6. Continue pendant 5 à 7 minutes

L'expiration lente favorise l'équilibre entre le système sympathique et parasympathique, ce qui a été démontré comme diminuant l'activité du système de stress (travaux de Porges, 2011 ; Lehrer, 2020). Des études montrent une réduction mesurable du cortisol et une amélioration de l'état émotionnel après quelques jours de pratique. En quelques minutes, ton rythme cardiaque se stabilise, la tension interne s'abaisse légèrement. Ainsi tu donnes à ton corps l'occasion de sortir du mode de survie. Tu n'as pas besoin de « bien faire ». Respire simplement au rythme qui te convient. L'essentiel est le ralentissement de tes inspirations et expirations.

## **6.2 Identifier ce qui te surcharge réellement**

L'un des facteurs les plus importants de l'épuisement est la charge mentale, étudiée notamment en psychologie cognitive et en ergonomie. Elle désigne l'ensemble des informations que tu dois garder en tête, organiser, anticiper ou gérer, parfois sans

même t'en rendre compte. Lorsque la charge dépasse les ressources, l'épuisement survient, même sans événement majeur.

#### Exercice de clarification (3 minutes)

Prends une feuille et écris rapidement :

1. Ce qui te demande de l'énergie en ce moment
2. Ce qui te préoccupe, même légèrement
3. Ce que tu reportes par manque de temps ou d'espace mental

L'objectif n'est pas de résoudre, mais de sortir les éléments de ton esprit.

Les recherches en psychologie cognitive montrent que « l'effet Zeigarnik » (la tendance du cerveau à retenir les tâches inachevées) augmente le stress lorsqu'elles ne sont pas externalisées. Les écrire libère une partie de la charge. Cet exercice permet souvent de ressentir un allègement immédiat.

### **6.3 Un geste corporel simple : relâcher la chaîne antérieure**

Le stress prolongé entraîne une augmentation du tonus musculaire, particulièrement au niveau du diaphragme, du thorax et de la région cervicale. Ces zones participent à la respiration et à la posture ; leur tension influence directement l'état de vigilance.

#### Exercice (1 minute)

1. Allonge-toi sur le dos et place un petit coussin ou une serviette pliée sous tes omoplates.
2. Ta tête et tes fesses restent au contact du sol en extension
3. Place une main sur la partie basse de ton sternum.
4. Laisse ton souffle aller et venir naturellement.
5. À chaque expiration, laisse ton thorax s'abaisser légèrement sous ta main.
6. Ne cherche pas à forcer le mouvement ; accompagne-le simplement.

Cet exercice favorise un relâchement parasympathique (travaux de Bordoni, 2019) et contribue à diminuer la tension diaphragmatique souvent présente en période d'épuisement.

## 6.4 Trois ajustements simples pour alléger ta journée

De petits ajustements, répétés, peuvent réduire la charge globale et améliorer ta récupération. Ils s'appuient sur des principes reconnus en sciences du comportement et en ergonomie.

### 1. Fractionner plutôt que tout porter d'un coup

La littérature montre qu'un effort prolongé sans pause augmente significativement l'activité du système de stress. Même une pause de 30 secondes crée une différence.

### 2. Diminuer les sollicitations visuelles et auditives

Le cerveau dépense beaucoup d'énergie à filtrer les stimuli. Réduire les notifications, les écrans lumineux ou les environnements bruyants économise une part importante de tes ressources.

### 3. Réduire volontairement le rythme d'au moins une action dans ta journée

Marcher plus doucement, manger plus lentement, parler moins vite... Ces gestes donnent au corps l'autorisation implicite de quitter l'hypervigilance.

Dans un contexte d'épuisement, l'objectif n'est pas de transformer ta vie immédiatement. C'est de créer des espaces où ton système nerveux peut respirer, se rééquilibrer, se restaurer. Les changements les plus significatifs commencent souvent par des gestes très simples. Tu n'as pas besoin de lutter. Tu as seulement besoin de réintroduire, un peu à la fois, des moments où ton corps peut revenir vers un état de sécurité. Ce processus d'allègement est le cœur de l'approche ergothérapique : on ne change pas ta personne, on réaménage ton quotidien pour qu'il te porte à nouveau.

## 7 Chapitre 6 — Quelles sont les prochaines étapes pour toi

Lorsque tu traverses une période d'épuisement, il est parfois difficile d'imaginer comment avancer. Tu peux ressentir une forme d'incertitude, un mélange d'appréhension et de besoin de changement. Pourtant, les étapes qui suivent ne demandent pas de transformer toute ta vie d'un coup. Elles consistent à créer un

mouvement progressif, réaliste et respectueux de ton état actuel. Tu n'as rien à prouver. Rien à forcer. Seulement à reconnaître ce qui est juste pour toi aujourd'hui.

Beaucoup de personnes s'imaginent que l'épuisement est une impasse. En réalité, il marque souvent le moment où ton corps et ton esprit t'invitent à repenser ton fonctionnement. Ce n'est pas une rupture, mais une transition. Lorsque ton organisme atteint ses limites, il ne te ferme pas des portes : il te montre lesquelles devraient être réouvertes autrement. Plusieurs études sur la résilience et la plasticité neuronale démontrent que le système nerveux peut se rééquilibrer dès lors qu'il retrouve des espaces de récupération et de sécurité. Tu n'as pas perdu ta capacité à avancer. Tu as seulement besoin d'un chemin plus adapté à ton état actuel.

Il n'existe pas de bon ou de mauvais moment pour demander de l'aide. Mais certains indicateurs peuvent te montrer que tu gagnerais à bénéficier d'un soutien complémentaire.

Par exemple :

- Tes symptômes durent depuis plusieurs semaines ou s'intensifient
- Tu as du mal à prendre du recul sur ce que tu ressens
- Ton sommeil reste très perturbé
- Tu te sens dépassé par des tâches simples
- Tu ne parviens plus à récupérer même pendant les moments de repos
- Tu vis une perte d'élan ou de motivation persistante
- Tu as l'impression d'être sur le fil

S'entourer de professionnels (médecin, psychologue, ostéopathe...) ne signifie pas que tu n'y arrives pas seul. Cela signifie que tu prends au sérieux ce que ton corps exprime. C'est un signe de maturité, jamais de faiblesse.

## 7.1 Avancer par petits ajustements plutôt que par grands changements

La recherche en psychologie du comportement montre que les changements les plus durables ne sont pas ceux qui sont radicaux, mais ceux qui s'introduisent

progressivement dans le quotidien. Lorsque tu te sens épuisé, il peut être utile de diminuer un seul engagement dans ta semaine, d'accepter que certaines tâches peuvent attendre, d'introduire un moment court de respiration ou de silence, de te réserver un créneau, même court, où tu n'es pas sollicitable ou encore renoncer temporairement à certaines attentes que tu t'imposes.

Ces micro-ajustements ont un effet cumulatif. Ils redonnent à ton système nerveux l'espace nécessaire pour sortir de l'hypervigilance. Tu n'as pas besoin de bouleverser ta vie. Tu as seulement besoin de créer un mouvement différent.

Contrairement aux idées reçues, retrouver de l'énergie ne se fait pas en reprenant le contrôle. La reconstruction repose davantage sur la compréhension, l'écoute, la patience et la capacité à s'autoriser une façon différente d'exister dans son quotidien.

Tu n'as pas à aller vite. Tu n'as pas à prouver que tu peux te reprendre en main. Tu n'as même pas à tout comprendre immédiatement. Ce que tu traverses demande du temps, et c'est normal. Chaque petite amélioration est un progrès. Chaque prise de conscience est une ouverture. Chaque geste d'apaisement compte. L'essentiel n'est pas d'être parfait. L'essentiel est d'avancer, un peu, de manière plus juste pour toi.

## 8 CONCLUSION : un chemin qui s'ouvre devant toi

Ce guide t'a permis d'obtenir une première compréhension de ce que tu vis : l'origine de ton épuisement, les mécanismes du stress, les signaux de ton corps et les premiers gestes capables de t'apaiser. Tu n'as pas besoin de mettre des mots précis sur ce que tu traverses pour que cela soit légitime.

Tu n'as pas besoin de savoir si c'est du stress, un surmenage, un burn-out ou autre chose. Tu n'as pas besoin d'analyser, de trancher, ni même de comprendre parfaitement ta situation pour commencer à t'écouter.

Parfois, il suffit simplement de prendre conscience de ce qui est là, sans chercher à le nommer. De reconnaître une fatigue, une lourdeur, un trop-plein, même flou. Cette prise de conscience, à elle seule, est déjà un premier pas.

Il te reste maintenant la possibilité d'approfondir. D'explorer plus en détail ce qui t'aiderait réellement : une meilleure compréhension de ton système nerveux, des outils pour apaiser ton mental, des pratiques corporelles adaptées à ton rythme, un accompagnement pour rééquilibrer ton quotidien, ou encore des stratégies concrètes pour éviter que l'épuisement ne s'installe de nouveau.

Ces étapes plus avancées demandent un espace dédié, une structure et des outils que je présenterai dans un autre format plus approfondi. Tu n'as pas besoin de tout faire maintenant. Tu as simplement besoin de continuer à t'accompagner avec douceur. Si tu lis ces lignes, c'est que tu es déjà en train d'avancer. Et c'est une preuve de force, même si tu ne t'en rends pas encore compte.