

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Faire le point sur mon niveau d'épuisement

Pourquoi faire cet exercice ?

Le burn-out ne s'installe généralement pas du jour au lendemain.

Avant que le corps ne dise "stop", de nombreux signaux apparaissent progressivement. Pourtant, nous les minimisons souvent, pensant qu'il suffit de tenir encore un peu.

Cet exercice t'invite à faire un état des lieux bienveillant de ton niveau d'épuisement actuel. L'objectif n'est pas de te juger, mais de mieux comprendre ce que tu traverses aujourd'hui.

Comment évalues-tu ton niveau de fatigue ?

Fatigue physique

Comment te sens-tu physiquement aujourd'hui ?

Fatigue émotionnelle

Quelles émotions sont les plus présentes en ce moment ?

Fatigue mentale

As-tu des difficultés à te concentrer, à réfléchir ou à prendre des décisions ?

Fatigue relationnelle

As-tu encore envie d'échanger avec les autres ou ressens-tu plutôt le besoin de t'isoler ?

Quels sont aujourd'hui les principaux signes que ton corps ou ton esprit t'envoient ?



Ce qui me redonne un peu d'énergie

Même dans les périodes difficiles, certains moments nous permettent de souffler.

Quelles sont les activités, les personnes ou les situations qui te font du bien ?

À retenir

Prendre conscience de son niveau d'épuisement n'est pas un signe de faiblesse.

C'est souvent la première étape pour commencer à prendre soin de soi.

