

**Fatigué.e, vidé.e,
débordé.e ?**

**Un PDF introspectif pour
comprendre pourquoi**



Whitney LARGESSE
CHAMANAFIKI HYPNOSE
Hypnothérapeute, Psychopraticienne



Introduction

Tu te sens **fatigué.e émotionnellement**. Comme vidé.e, même après du repos. Tu fais de ton mieux, tu tiens bon ... mais quelque chose ne va pas.

Tu ne saurais pas l'expliquer vraiment, mais tu sens que tu t'éloignes de toi.

Ce PDF t'invite à faire une **pause**. À mettre des mots sur ce que tu vis. À observer ce qui, dans ton quotidien, te vide au lieu de te nourrir. Il t'invite à **explorer** les raisons profondes de ton **épuisement émotionnel**. À travers quelques pistes concrètes, tu pourras mettre des mots sur ce que tu vis, identifier ce qui t'éloigne de toi-même ... et déjà commencer à reprendre ton pouvoir.

Prends un stylo, un peu de temps, et offre-toi ce moment de douce introspection.

Ce n'est pas un test, c'est une invitation à t'écouter.



Auto-diagnostic express

Coche ce qui résonne avec toi :

- Je me sens fatigué.e dès le réveil, même après une nuit complète*
- J'ai du mal à dire non, même quand je suis à bout*
- Je culpabilise quand je prends du temps pour moi*
- J'ai souvent peur de décevoir ou d'être jugé.e*
- Je rumine encore longtemps après certaines discussions*
- J'ai l'impression d'être "trop" ou "pas assez"*
- Je fais passer les besoins des autres avant les miens*
- Je ressens un décalage entre ce que je vis et ce que je ressens*
- J'ai du mal à poser mes limites*
- Je ressens souvent une charge mentale floue mais pesante*

Plus tu coches d'affirmations, plus il est probable que ton **épuisement émotionnel** soit lié à un désalignement intérieur. Le **désalignement intérieur**, c'est quand tes actes, tes choix ou ton quotidien ne reflètent plus ce que tu ressens ou ce dont tu as profondément besoin.

Ce document t'aidera à commencer à le décoder.



Questions introspectives

Prends un instant pour répondre avec sincérité
(même quelques mots suffisent).

- Dans quels moments je me sens **vraiment moi-même** ?

- Qu'est-ce que je **supporte en silence** pour ne pas déranger ?

- Qu'est-ce que je donnerais à un.e ami.e dans ma situation que je **ne me donne pas** à moi-même ?



3 clés pour commencer à sortir de cet épuisement invisible

Clé 1 : Revenir à ton corps

*Commence par des gestes simples : marcher en silence, poser une main sur ton cœur ou ton ventre, respirer profondément 3 fois.
Ton corps sait ce que ton mental tait.*

Clé 2 : Dire non avec douceur

Tu peux tester cette phrase :

*“Merci pour la proposition, mais je ne vais pas pouvoir cette fois-ci.”
Cette phrase permet de **poser un non clair, sans justification**,
tout en restant **polie** et **respectueuse**.*

Clé 3 : Faire de la place à ce qui a été nié trop longtemps

Note sur une feuille :

*“Ce que je ressens mais que je n’ai pas le droit de montrer, c’est ...”
Laisse sortir ce qui vient, **sans te censurer**. Juste ça, c’est déjà
commencer à **te libérer**.*

Ce que tu retiens t’épuise. En **hypnothérapie**, on travaille justement à **accueillir** ces parties de toi mises de côté, ignorées, ou jugées. Elles ne demandent qu’à **être vues, reconnues, libérées**.



Conclusion

**Tu n'as pas besoin d'être plus fort.e.
Tu as besoin de t'autoriser à être.
Tu n'as pas besoin d'en faire plus.
Tu as besoin de t'écouter enfin.**

Si ce document a résonné pour toi, sache que **tu n'es pas seul.e**. Tu n'es pas **“trop sensible”**, ni **“trop compliqué.e”**. Tu es simplement en train de porter des choses que tu n'as pas appris à déposer. Et cet **épuisement intérieur** n'est pas une fatalité ; c'est un signal, une invitation à **revenir vers toi**. Mon rôle, à travers l'accompagnement que je propose, c'est de t'aider à comprendre ce que tu ressens vraiment, à retrouver une relation apaisée avec toi-même. Pas à pas. À ton rythme. Et sans jugement.

Tu peux :

*Prendre rdv en cabinet ou en téléconsultation (lien en bio
insta ou sur mon site www.chamanafiki-hypnose.com)*

M'écrire en DM, sms, mail pour plus d'informations

**Prendre soin de toi
commence parfois par un
simple pas. Ce document
en était peut-être un.**

**Si tu veux faire les
suivants, on peut les
faire ensemble.**



Whitney LARGESSE
CHAMANAFIKI HYPNOSE
Hypnothérapeute, Psychopraticienne