



ET SI LA FATIGUE
AVAIT QUELQUE CHOSE À TE DIRE ?
Comprendre l'épuisement féminin

Écllosion
CHARLOTTE CHAVANT

SOMMAIRE



- 02. Tu te reconnais
- 03. Les 4 visages de la fatigue
- 05. Pourquoi la fatigue s'installe
- 06. Ce que ton corps essaie de te dire
- 07. Un premier pas : l'exercice de la pause
- 08. Ce que « se choisir » veut vraiment dire
- 09. Genesis — Et si c'était ton chemin ?
- 10. Mon bilan — Mes ressentis

EST CE QUE TU TE RECONNAIS ?



Il est 7h du matin.

Tu ouvres les yeux, et déjà, avant même d'avoir posé un pied par terre, une pensée s'impose : « J'suis fatiguée. »

Pas fatiguée d'avoir mal dormi.

Fatiguée de quelque chose de plus profond, de plus vieux.

Une fatigue qui ne part pas avec une bonne nuit, ni avec un week-end de repos, ni avec des vacances.

Tu te lèves quand même.

Tu prépares les enfants, tu réponds aux messages, tu gères, tu organises, tu souris.

Parce que c'est ce qu'on fait.

Parce que tout le monde compte sur toi.

Et quelque part, au fond de toi, une petite voix murmure : « Et moi, qui s'occupe de moi ? »

*« Tu n'es pas fragile.
Tu es épuisée d'avoir tout porté seule, depuis trop longtemps. »*

Si tu te reconnais dans ces mots, même un peu, même à moitié, alors cet e-book est pour toi.

Il ne va pas te donner une liste de conseils magiques.

Il va t'inviter à regarder ta fatigue autrement.

Pas comme une ennemie à combattre, mais comme un signal.

Un message que ton corps et ton âme t'envoient, depuis un moment déjà.

Parce que ta fatigue dit quelque chose.

Et il est temps de l'écouter.

LES 4 VISAGES DE TA FATIGUE

La fatigue des femmes n'a pas un seul visage.
Elle se glisse partout, dans le corps, la tête, le cœur et l'identité.
Souvent, on ne la reconnaît pas à temps, parce qu'on est tellement habituée à avancer malgré elle.
Voici ses quatre formes les plus courantes.
Peut-être que tu en reconnais une ou même plusieurs à la fois.

01 · La fatigue physique

Ton corps dit stop.
Tu te réveilles épuisée.
Tes épaules sont noueuses, tes jambes lourdes,
ton souffle court.
Tu n'as plus l'énergie d'avant et tu ne sais plus très
bien pourquoi.
Tu te reconnais ?

*« Je dors, mais je suis toujours fatiguée.
Mon corps ne récupère plus vraiment. »*



02 · La fatigue émotionnelle

Ta charge mentale déborde.
Les listes à finir, tes émotions à celles des autres
à gérer, les conflits à apaiser, les attentes à
satisfaire ...
Tu absorbes tout.
Et peu à peu, tu te vides.
Tu te reconnais ?

*« Je suis irritable pour rien.
Je n'en peux plus de tout ressentir si fort. »*





03 · La fatigue du « tout porter »

Tu es le pilier.
Celle sur qui on peut compter.
Mais à force d'être là pour tout le monde, tu n'es plus là pour toi.
Tu t'es mise en dernière sur ta propre liste et tu ne sais même plus très bien comment en sortir.
Tu te reconnais ?

« Je dis oui à tout le monde, et non à moi-même depuis longtemps. »

04 · La fatigue identitaire

Celle-ci est sans doute la plus discrète.
Tu t'es tellement adaptée aux rôles qui t'ont été attribués : maman, professionnelle, amie, partenaire, que tu ne sais plus vraiment qui tu es en dehors de tout cela.
Te reconnais-tu ?

« J'ai le sentiment de m'être égarée en cours de route. Qui suis-je vraiment ? »



Prends un instant

Laquelle de ces fatigues résonne le plus fort en toi aujourd'hui ?
Tu n'as pas à tout résoudre maintenant, juste nommer ce que tu ressens.
C'est déjà un premier pas.

POURQUOI LA FATIGUE S'INSTALLE ET POURQUOI ÇA NE PART PAS SEUL

La première chose à comprendre est que ta fatigue n'est pas un signe de faiblesse. Ce n'est pas que tu manques de volonté, que tu es trop sensible, ou que tu devrais « juste te reprendre ».

Ce que tu vis se sont des mécanismes bien réels.
Et les comprendre, c'est déjà commencer à t'en libérer.



Le mode survie permanent

Quand tu jongles avec tout (travail, maison, relations ...) ton système nerveux est en alerte constante.

Il sécrète du cortisol, l'hormone du stress, pour te tenir éveillée et réactive. Utile à court terme mais épuisant sur la durée.

Avec le temps, ton corps ne sait plus sortir de ce mode.

Il reste en tension même quand ce n'est plus nécessaire.

C'est pour ça que te reposer « ne suffit plus ».



Le conditionnement du « s'oublier »

Depuis l'enfance, beaucoup de femmes ont appris sans qu'on le dise clairement, que prendre soin des autres passe avant soi.

Que demander de l'aide est un aveu de faiblesse.

Que s'accorder du temps est un luxe.

Ces croyances s'imprègnent profondément.

Et elles font que même quand on a le temps, on ne sait plus vraiment comment se poser.



Le cercle de l'épuisement

Plus tu es fatiguée, moins tu as d'énergie pour prendre soin de toi.

Moins tu prends soin de toi, plus tu t'épuises.

Et le cercle se referme.

Ce n'est pas un problème de volonté.

C'est un cercle qu'il faut interrompre avec douceur, méthode, et souvent avec un accompagnement.

« Tu n'as pas besoin de te battre contre ta fatigue.
Tu as besoin de lui répondre autrement. »

CE QUE TON CORPS ESSAIE DE TE DIRE

LES SIGNAUX QUE L'ON IGNORE

Avant l'épuisement complet, il y a des murmures.

- Des tensions dans les épaules.
- Une gorge serrée le soir.
- L'envie de pleurer sans vraiment savoir pourquoi.
- Une irritabilité qui monte.
- Un sentiment de vide ou de décalage avec ta propre vie.

Ces signaux ne sont pas des caprices.

Ce sont des invitations à ralentir, à te retrouver, à te choisir.

REVENIR À TOI, PAR LE CORPS

C'est là qu'intervient le travail par le corps.

À travers la respiration, le mouvement doux, la sensation, la visualisation ou la relaxation profonde selon ce dont tu as besoin, on crée un espace où quelque chose peut enfin se poser, se relâcher, s'entendre.

Le corps sait souvent bien avant la tête.

Et quand on lui donne la parole, notamment par le biais d'exercices concrets, d'un ancrage dans le présent, d'une attention douce portée sur ce qui se passe à l'intérieur, les réponses émergent.

Pas toujours avec des mots mais parfois avec des sensations, des images ou un souffle qui se libère.

05

*Ta fatigue n'est pas là pour te détruire.
Elle est là pour te rediriger vers toi*



PREMIER PAS

L'exercice de la pause

Avant de continuer à lire, je t'invite à faire une chose simple.

Juste pour toi, maintenant.

Cet exercice combine respiration abdominale et écoute corporelle.

Il ne demande que 10 minutes.

Mais il peut changer la couleur de ta journée.

La pause de 10 minutes avec le scan corporel

① Installe-toi confortablement, assise ou allongée.

Ferme les yeux si tu le peux.

② Pose une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.

Inspire lentement par le nez, en gonflant d'abord ton ventre.

Expire doucement par la bouche, en le laissant se dégonfler.

Répète cela 3 fois.

③ Maintenant, balade ton attention dans ton corps.

De la tête vers les pieds. Doucement.

Sans chercher à changer quoi que ce soit, juste remarquer ce qui est là.

Une tension ? Un endroit plus lourd ? Un endroit qui se détend ?

④ Reste là quelques instants.

Inspire : « Je suis là. »

Expire : « Je m'accorde ce moment. »

⑤ Quand tu es prête, rouvre les yeux doucement.

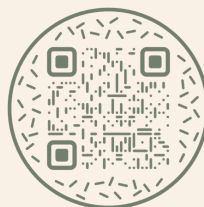
Prends une dernière grande inspiration.

Et remarque comment tu te sens.

ACCÈS À
L'AUDIO IMMERSIF



ou



FLASHEZ-MOI
pour plonger dans
l'audio immersif !

CE QUE « SE CHOISIR » VEUT VRAIMENT DIRE

Se choisir.

Ces mots peuvent sembler presque étrangers quand on a passé des années à penser aux autres en premier.

Se choisir, ce n'est pas devenir égoïste.

Ce n'est pas laisser tomber ceux qu'on aime.

C'est comprendre qu'on ne peut pas donner ce qu'on n'a pas.

Une femme épuisée, perdue, qui ne s'appartient plus, n'est pas vraiment disponible pour ceux qu'elle aime.

*« C'est en remplissant sa jarre que l'on peut
nourrir les fleurs qui nous entourent. »*

C'est quoi, concrètement ?

Se choisir, c'est décider que ta vie mérite ton attention.
Que tes besoins comptent et que tu as le droit d'exister
au-delà de tes rôles.

C'est aussi traverser ce qui t'a amenée là (tes blessures,
tes croyances, les schémas qui se répètent) pour en sortir
différente, plus libre, plus toi.



Ce n'est pas un déclic, mais un chemin.

On voudrait que ça aille vite.

Un livre lu, un week-end de retraite, une révélation.

Mais la vraie transformation, qui tient dans le temps, elle se construit.

Elle demande du temps, de la régularité, et souvent un espace pour ne pas le faire seule.

Parce que se retrouver soi-même, c'est un voyage.

Et les voyages sont plus beaux et plus sûrs quand on est bien accompagnée.

*« Tu mérites plus que de survivre.
Tu mérites de vivre alignée, sereine, pleinement toi. »*

GÉNÉSIS

Et si c'était ton chemin



Genesis est né d'une conviction profonde : les femmes méritent un espace où elles peuvent vraiment se retrouver, se déposer et se transformer en profondeur pour incarner leur pleine puissance.

C'est un accompagnement sur 10 mois, pensé pour les femmes qui sentent que quelque chose doit changer, mais qui ont besoin d'un cadre solide, d'une présence bienveillante, et du temps nécessaire pour que le changement soit réel et durable.

CE QUE GÉNÉSIS T'OFFRE:

Un accompagnement global et profondément humain, qui relie le corps, les émotions, le mental et le passage à l'action.

Des séances individuelles régulières, un suivi personnalisé, des outils adaptés à ton chemin unique. Parce que chaque femme est différente et chaque accompagnement l'est aussi.

GENESIS S'ADRESSE À TOI SI...

- Tu te sens épuisée, en décalage avec ta vie, ou perdue sans savoir par où commencer
- Tu as l'impression de t'être oubliée et tu veux te retrouver
- Tu as déjà essayé, mais rien n'a vraiment tenu dans le temps
- Tu veux une transformation profonde, pas juste du mieux-être temporaire
- Tu es prête à t'engager dans un vrai chemin vers toi

✨ La première étape ?

Un appel découverte de 45 minutes gratuit et sans engagement.
Pour voir ensemble si Génésis est fait pour toi.



[Je réserve mon appel découverte](#)

MON BILAN MES RESSENTIS

Prends un moment pour toi.

Avant et après la lecture de cet e-book, note ce que tu ressens.

Pas pour analyser, juste pour observer.

Avant la lecture du E-book

Comment te sentais-tu en ouvrant cet e-book ?

Quelle météo intérieure décrirait le mieux ton état ?

☐☐☐☐☐

Après la lecture du E-book

Qu'est-ce qui a résonné en toi ? Qu'est-ce que tu retiens ? Y a-t-il quelque chose que tu as envie de faire différemment ?
