

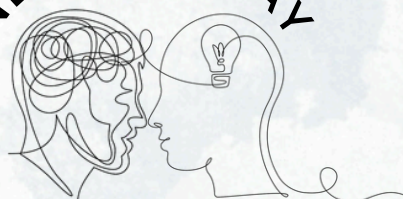


# AVANT LA *Tempête*

*Les signaux d'alerte du stress chronique  
(et comment les écouter)*



NEXT MONDAY



**10 signes** que ton stress n'est plus un simple

# Coups de fatigue

... et comment réagir **dès aujourd'hui**.



Hello!



Si tu as téléchargé ce guide, c'est que tu ressens que ton niveau de stress dépasse la **“simple pression normale”** du quotidien.

Peut-être que ton corps t'envoie *déjà* des **signaux...** ou que tu sens un **épuisement moral**, sans *vraiment* pouvoir mettre les mots dessus.

J'ai créé *“Avant la tempête”* pour t'aider à mettre de la **clarté** sur ce qui se passe **avant** que ton corps ou ton esprit ne t'imposent un **arrêt brutal**.

Ce guide est *court, concret*, et pensé pour que tu puisses **passer à l'action** dès aujourd'hui.

NEXT MONDAY



# Comprendre le Stress Chronique

Le stress **ponctuel (aigu)** est normal et même *nécessaire*:

Il nous aide à nous adapter à une situation **inhabituelle ou exigeante**.

Le problème, c'est quand cet état d'alerte devient **permanent**.

On parle alors de **stress chronique**.

## Stress Aigu

**Durée** : court terme lié à un événement précis.

**Réaction** : montée rapide d'adrénaline pour mobiliser ton énergie.

**Effet** : utile pour se préparer à une échéance ou gérer une urgence.

**Récupération** : une fois la situation réglée, le corps revient à l'équilibre.

## Stress Chronique

**Durée** : long terme, sans véritable pause de récupération.

**Réaction** : le corps reste en alerte constante, libérant en continu cortisol et adrénaline.

**Effet** : fatigue, troubles du sommeil, baisse de concentration, fragilité émotionnelle.

⚠ **Conséquence** : usure progressive pouvant mener au burn out.

NEXT MONDAY



# Comprendre le Stress Chronique

Le stress aigu, c'est un **sprint**.  
Le stress chronique, c'est un **marathon...**  
**Sans ligne d'arrivée.**

⚠ **Le stress chronique**, c'est comme laisser le pied sur l'accélérateur en continu.

## Conséquences :

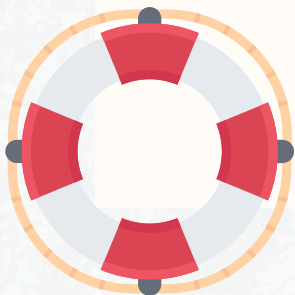
- Usure physique,
- Fatigue émotionnelle
- Perte de clarté mentale...
- Parfois jusqu'à l'effondrement.

Souvent, on se dit :

*"Ça va aller, c'est bientôt les vacances."*

*"Ce n'est qu'une période chargée."*

Mais quand cette période dure des mois,  
Ton corps ne fait plus la différence.



NEXT MONDAY





# Les 10 signaux d'Alerte

**Coche les cases qui te parlent le plus :**

- Fatigue **persistante**, même après repos ou week-end.
- Irritabilité ou sautes d'humeur **inhabituellenes**.
- Perte d'intérêt** pour des activités qui te plaisaient avant.
- Douleurs physiques **récurrentes** (tensions cervicales, maux de dos...).
- Difficulté à te **concentrer**.
- Troubles du **sommeil** (insomnie, réveils nocturnes, sommeil agité).
- Sensation d'être **“sur le fil”** en permanence.
- Perte ou prise de poids** sans changement d'habitudes.
- Tendance à **t'isoler socialement**.
- Impression que tout est **urgent et important**.

***Si tu coches 4-5 cases ou plus, il est probable que ton corps soit déjà en surcharge.***

*Cette liste en non exhaustive, les symptômes varient d'une personne à l'autre.*



# Les 3 types de

# Fatigue Professionnelle



## LE BURN OUT

Épuisement par **surcharge/surmenage**. Le corps et l'esprit n'ont plus le temps de récupérer, car tu es constamment en train de courir derrière les tâches. L'énergie chute, et la motivation s'effondre.

## LE BORE OUT

Épuisement par **ennui**. Le manque de stimulation intellectuelle, l'impression de ne pas utiliser ses compétences et la routine trop répétitive finissent par vider l'énergie mentale.

## LE BROWN OUT

Épuisement par **absurdité**. Les tâches confiées paraissent inutiles, incohérentes ou contraires à ses valeurs. On continue par obligation, mais avec un désengagement progressif.

NEXT MONDAY



# Les 3 types de

# Fatigue Professionnelle



## LE BURN OUT

- Journées à **rallonge sans pause réelle**. Le stress devient **chronique**.
- Sentiment d'être **toujours débordé(e)** malgré des efforts constants.
- Dossiers **en retard** + réunions quotidiennes + disponibilité H24 pour répondre aux e-mails et messages.

## LE BORE OUT

- Poste largement **sous-utilisé**, tâches **trop simples ou répétitives**.
- Journées **interminables** avec peu ou pas de projets **motivants**.
- Sentiment de **gâcher** son potentiel ou ses compétences.

## LE BROWN OUT

- Missions contraires à tes **convictions** ou à tes **valeurs éthiques**.
- Processus absurdes ou travail "pour cocher des cases" **sans réel impact**.
- Impression que ce que tu fais n'a **pas de sens ni de valeur**.

NEXT MONDAY



# Les 3 types de

# Fatigue Professionnelle



Ces trois formes de fatigue peuvent avoir des **symptômes proches** : perte d'énergie, démotivation, troubles du sommeil, irritabilité, perte de libido, stress...

Mais leurs causes sont différentes, et donc les solutions le sont aussi :

- Le **burn out** nécessite un **allègement** et une meilleure gestion de la charge.
- Le **bore out** demande plus de **stimulation**, de nouveauté et de sens.
- Le **brown out** appelle souvent à un **réalignement** avec ses valeurs et ses missions.

Cela provoque une fatigue à de multiples niveaux qui sont également souvent interconnectés :

- La fatigue mentale peut accentuer la fatigue émotionnelle.
- La fatigue émotionnelle peut fragiliser le corps et provoquer une fatigue physique.
- Et la fatigue physique réduit ta résistance mentale et émotionnelle.

**Objectif : identifier laquelle est dominante chez toi pour mettre en place les bonnes stratégies de récupération.**

NEXT MONDAY



# 3 micro actions à tester dès

Aujourd'hui

Pas besoin (et de toute manière pas réaliste) de tout vouloir révolutionner en un jour. Commence par ouvrir une porte vers le mieux :

## 1. Respiration carrée

C'est une méthode de respiration rythmée qui consiste à **respirer en 4 temps égaux** :

1. **Inspire** pendant 4 secondes
2. **Retiens** l'air pendant 4 secondes
3. **Expire** pendant 4 secondes
4. **Retiens à vide** pendant 4 secondes

Puis recommence le cycle.



Pourquoi je t'invite à faire cette technique en particulier ?

- **Simple à retenir** : toujours 4 temps, facile à mémoriser et à pratiquer partout.
- **Scientifiquement validée** : ce rythme régulier stimule le système parasympathique, qui apaise le corps et diminue la production de cortisol (hormone du stress).
- **Effet immédiat** : elle réduit rapidement la tension nerveuse et aide à reprendre le contrôle en cas de surcharge émotionnelle.
- **Polyvalente** : elle peut être utilisée avant une réunion importante, ou une conversation difficile, pour calmer une montée d'anxiété, ou le soir avant de dormir.
- **Adoptée par les pros** : notamment par les sportifs de haut niveau et même les forces spéciales pour rester calmes dans des situations de pression extrême.

**À tester pendant 2 à 3 minutes quand tu sens le stress monter.  
C'est un "reset" simple et puissant pour ton esprit et ton corps.**



# 3 micro actions à tester dès

Aujourd'hui



## 2. Dire un “non” stratégique

Dire “non” n’est pas un signe de **faiblesse ou d’égoïsme**, c’est au contraire une preuve de gestion saine de ton énergie.

Chaque “oui” donné par automatisme est un peu de ton temps et de ta concentration que tu ne pourras plus investir dans tes **priorités**.

**L’exercice du jour** : choisis une **demande non essentielle** – un mail qui n’appelle pas de réponse immédiate, une invitation qui ne t’apporte rien, une tâche qui n’est pas dans ton rôle – et refuse-la.

Fais-le poliment mais **fermement** :

- “Merci de penser à moi, mais je ne peux pas prendre ça en charge aujourd’hui.”
- “Je préfère me concentrer sur mes priorités actuelles, je décline cette fois-ci.”

### Pourquoi c’est puissant ?

- Tu reprends la main sur ton agenda.
- Tu t’entraînes à poser des limites claires.
- Tu te libères du poids de l’obligation permanente.

Petit à petit, dire “non” à ce qui t’épuise, c’est dire **un vrai “oui”** à ce qui compte vraiment pour toi.

NEXT MONDAY



# 3 micro actions à tester dès

Aujourd'hui

## 3. 10 minutes rien que pour toi, sans écran

Nos journées sont **saturées d'écrans** : mails, réunions en visio, notifications, réseaux sociaux. Or, l'exposition continue fatigue le cerveau, fragilise l'attention et entretient une tension invisible.

**L'exercice du jour** : offre-toi au moins **10 minutes sans écran**.

Mets ton téléphone en mode silencieux, ferme ton ordinateur et choisis une activité qui te plaît et qui ne sollicite pas ta vue numérique. Par exemple :

- Une petite marche pour oxygéner ton esprit.
- Quelques étirements doux.
- Écouter de la musique relaxante.
- Simplement savourer une boisson chaude en silence.
- Faire une activité créative.

### Pourquoi c'est puissant ?

- Tu permets à ton cerveau de se régénérer, comme une mini-sieste mentale.
- Tu réduis la charge cognitive et la fatigue oculaire.
- Tu crées une coupure qui t'aide à revenir plus concentré(e) et plus serein(e).

Dix minutes paraissent **insignifiantes**, mais elles agissent comme un **reset** : tu t'accordes le droit de souffler et tu redonnes à ton énergie un vrai coup de frais.



# Passer à l'action



Lire ce guide, c'est une **première étape** importante. Mais ce n'est pas sa lecture qui va transformer ce quotidien qui ne te convient plus : c'est **l'action**.

Souvent, on attend le **"bon moment"** pour agir : moins de travail, plus d'énergie, plus d'argent, des conditions parfaites... Mais ce bon moment n'arrive jamais vraiment.

Ce que je constate, c'est que trop de professionnels attendent de **s'effondrer** pour comprendre qu'ils doivent agir et s'autoriser à prendre soin d'eux, car leur corps ne leur laisse plus le choix.

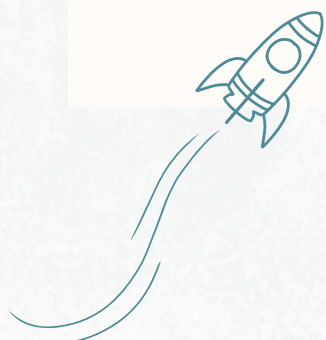
Malheureusement, les dégâts sont terribles et le chemin vers la guérison beaucoup plus long et difficile.

Ne laisse pas ton corps te hurler ce qu'il te chuchote déjà aujourd'hui.

**Le seul bon moment, c'est maintenant.**

Et si tu veux qu'on en parle directement, réserve ton appel découverte gratuit ici :

**RÉSERVER MON APPEL**



NEXT MONDAY

