

Pourquoi êtes-vous épuisée

même quand vous
vous reposez ?



Laurence Guillemin

Accompagnement Métamorphose de Femme

Vous n'êtes pas juste « fatiguée »

Si vous lisez ces lignes, il est probable que le mot « fatigue » ne suffise plus à décrire ce que vous ressentez. Vous vous réveillez déjà épuisée, vous tenez la journée parce qu'il le faut & même quand vous parvenez à vous reposer, la sensation de vide ou de lassitude revient vite.

On vous a peut-être dit de « lever le pied », de « prendre des vacances », de « dormir plus ». Vous avez peut-être déjà essayé, sans retrouver pour autant cette sensation de récupération réelle. Alors une autre pensée s'insinue : « C'est moi le problème. Je vieillis. Je ne suis plus comme avant. »

Dans cet ebook, je vous propose une autre lecture : **votre fatigue n'est pas un caprice, ni une faiblesse.**

Elle est souvent le résultat d'un enchevêtrement de facteurs physiques, émotionnels & identitaires, qui se sont installés au fil du temps.

La ménopause ou la transition hormonale (période qui peut commencer plusieurs années avant l'arrêt des règles, appelée périménopause) ne créent pas cette fatigue, mais en rendent les effets plus perceptibles.

Dans la suite de cet ebook, j'utiliserai le terme « ménopause » pour désigner l'ensemble de cette période de transition hormonale, afin de simplifier la lecture.

Mon intention n'est pas de minimiser ce que vous traversez, ni de vous promettre une solution miracle. Ce que je vous propose, c'est de :



Nous allons d'abord regarder ensemble les différents niveaux de fatigue invisible qui peuvent se superposer, puis je vous proposerai quelques premiers ajustements possibles, doux & réalistes pour vous.

Les trois niveaux de fatigue invisible

1/3 - La fatigue du corps

Beaucoup de femmes parlent d'une « grande fatigue » comme si elle était une seule & même chose.

En réalité, il existe plusieurs couches de fatigue qui se mélangent : celle du corps, celle des émotions & celle de l'identité.

Les distinguer permet déjà de mieux comprendre ce qui se passe pour vous.



La fatigue du corps

La première fatigue, la plus visible, est celle du corps. Vous la connaissez bien :

- sensation de lourdeur au réveil, même après une nuit complète
- douleurs diffuses, tensions, raideurs
- bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sommeil fragmenté
- impression que chaque geste demande un effort supplémentaire

Dans la période de ménopause, votre organisme doit s'adapter à de profonds changements internes. **Les variations hormonales influencent la qualité du sommeil, la régulation de la température, la récupération musculaire & même la manière dont votre énergie circule au quotidien.**

Si vous vous dites souvent « je suis fatiguée » en pensant d'abord à votre corps, c'est normal.

Mais il est important de comprendre que cette fatigue physique ne vient pas seule & qu'elle est souvent aggravée par deux autres formes de fatigue plus discrètes.

Les trois niveaux de fatigue invisible

2/3 - La fatigue émotionnelle



La fatigue émotionnelle

La deuxième fatigue, moins visible de l'extérieur, est la fatigue émotionnelle. Vous pouvez la reconnaître à certains signes :

- vos émotions semblent plus intenses qu'avant
- vous vous surprenez à réagir plus vivement, puis à culpabiliser
- vous avez du mal à « encaisser » une remarque, un contretemps, un imprévu
- vous avez l'impression de retenir beaucoup de choses à l'intérieur sans avoir vraiment d'espace pour les déposer

Votre système nerveux fonctionne alors comme un muscle qui ne se relâche jamais complètement.

Même lorsque vous êtes assise, immobile, vous continuez à gérer, à anticiper, à vous contenir.

Cette auto-régulation permanente, souvent silencieuse, consomme énormément d'énergie.

Vous pouvez ainsi passer une journée « objectivement calme » & pourtant vous sentir épuisée le soir, sans comprendre pourquoi.

Ce n'est pas parce que vous en faites trop physiquement.

C'est parce que vous portez, intérieurement, plus d'émotions, de tensions & de non-dits que ne le montre votre agenda.

Les trois niveaux de fatigue invisible

3/3 - La fatigue de l'identité

La fatigue de l'identité

La troisième fatigue, la plus difficile à nommer, est la fatigue de l'identité. Elle se manifeste moins par des symptômes physiques que par des questions qui reviennent en boucle :

- « Qui suis-je, si je ne suis plus comme avant ? »
- « À quoi je sers encore, réellement ? »
- « Suis-je encore à ma place dans ma vie ? »

La ménopause, la fin d'un cycle familial, des changements professionnels ou relationnels peuvent venir bousculer vos repères. Vous ne vous reconnaissez plus tout à fait dans l'image que vous aviez de vous-même, sans avoir encore trouvé une nouvelle façon de vous définir.

Cette remise en question permanente pèse lourd, même si personne ne la voit.

Penser, douter, se comparer, se demander si l'on est « encore assez » ou « toujours légitime » épuise autant qu'une journée très chargée.

Quand la fatigue du corps, la fatigue émotionnelle & la fatigue de l'identité se superposent, il devient logique que le repos classique ne suffit plus.

Vous ne manquez pas de volonté.

Vous êtes juste en train de traverser une étape qui sollicite tout votre être à différents niveaux.

Dans la section suivante, nous verrons pourquoi le fameux « reposez-vous » ne suffit souvent pas à réparer cette fatigue-là & comment vous pouvez commencer à regarder cette situation avec plus de douceur envers vous-même.

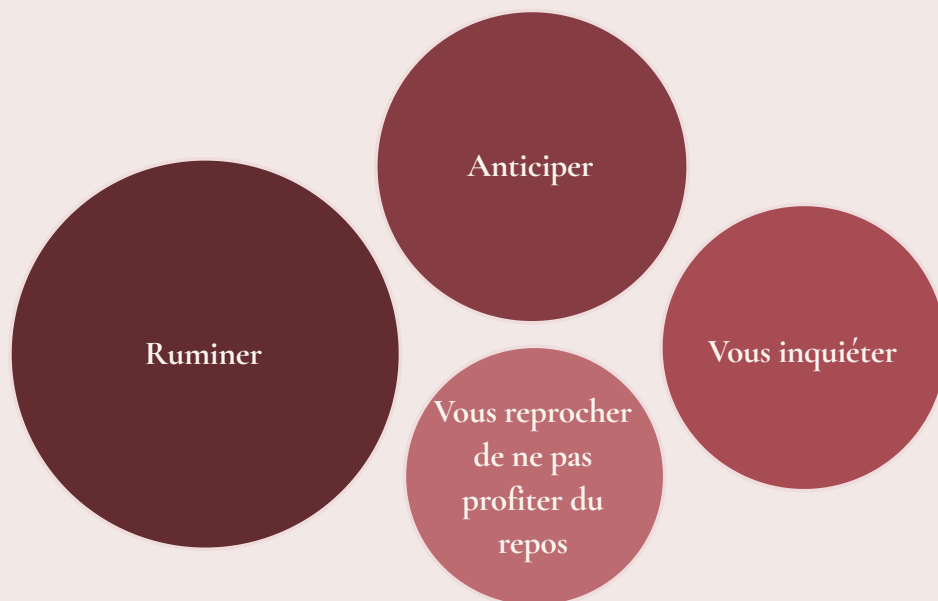
Le mythe du repos réparateur

On vous a sans doute déjà conseillé de « vous reposer davantage ». Peut-être avez-vous déjà pris quelques jours de congé, allégé ponctuellement votre emploi du temps, tenté d'aller vous coucher plus tôt. Sur le moment, cela a pu vous faire un peu de bien. Pourtant, très vite, la même sensation revient : comme si la fatigue ne se vidait jamais vraiment.

Il existe une idée très répandue selon laquelle **le repos suffirait toujours** à réparer la fatigue. Cette idée est vraie quand la fatigue vient d'un effort ponctuel & que le reste de votre système est apaisé & soutenu. Elle devient beaucoup moins vraie lorsque :

- votre corps est en alerte,
- vos émotions restent sous pression,
- votre identité est en pleine remise en question.

Vous pouvez être en week-end, en vacances, dans votre canapé & continuer intérieurement à :



Dans ces conditions, votre corps est allongé, mais votre système nerveux reste en vigilance. Il ne peut pas se réparer en profondeur.

Si vous avez déjà pensé « même en arrêtant tout quelques jours, je n'arrive pas à me remplir », ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un indicateur que **le problème ne se situe pas seulement dans la quantité de repos**, mais dans ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Votre fatigue ressemble alors moins à un simple « manque de sommeil » & davantage à un trop-plein de charges, de questions & de tensions non traitées. C'est ce trop-plein que nous allons continuer à éclairer ensemble.

La fatigue de la femme qui tient tout

1/2

Derrière beaucoup de fatigues profondes, il y a une posture très répandue chez les femmes : celle qui tient tout. Peut-être vous reconnaîtrez-vous dans certains de ces aspects.

Quand tout le monde compte sur vous

Vous êtes souvent celle qui pense à tout : les rendez-vous, les courses, les dossiers, les enfants, les parents, les tâches invisibles qui garantissent la stabilité de l'édifice. Vous anticipez, vous coordonnez, vous absorbez les imprévus.

Il est possible que, même sans qu'on vous le dise clairement, tout le monde **compte sur vous**. Vous êtes la personne fiable, celle qui « assure », celle qui trouve des solutions. À force, ce rôle devient tellement naturel que vous ne le voyez même plus comme un rôle. C'est « normal ».

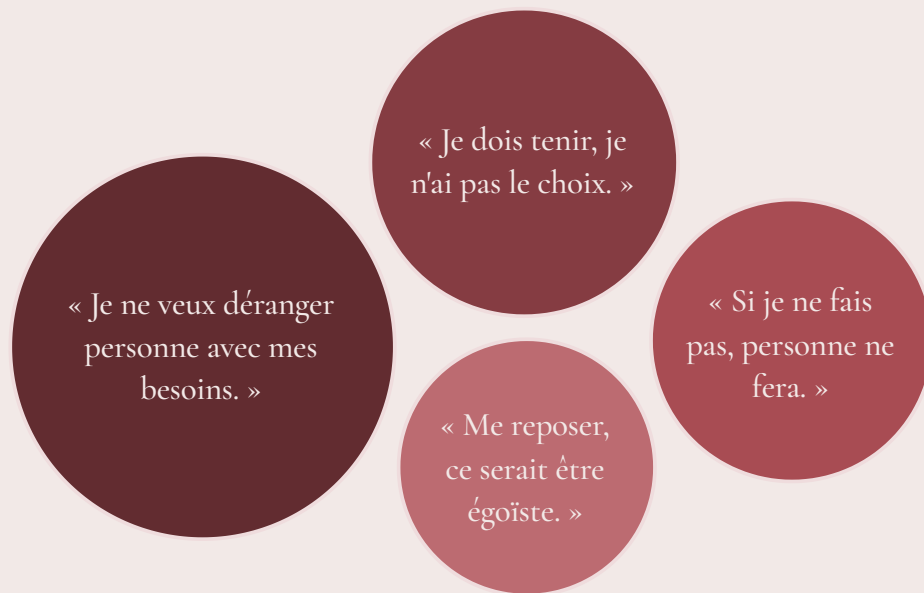
Ce qui est moins visible, c'est le poids que cela fait peser sur vous, surtout dans une période où votre corps & vos émotions demanderaient justement davantage de douceur.

La fatigue de la femme qui tient tout

2/2

La règle invisible : « Je n'ai pas le droit de lâcher »

Derrière cette façon de "tenir" se cachent souvent des croyances puissantes, apprises depuis longtemps :



Ces phrases ne sont pas forcément formulées consciemment, mais elles guident vos décisions. Elles vous poussent à passer après tout le monde, à vous méfier du repos, à culpabiliser dès que vous ralentissez.

Pendant des années, ce système a peut-être fonctionné. Votre corps suivait, vos réserves étaient encore là. Mais lorsqu'arrive une période de transition hormonale profonde, ce qui « tenait » auparavant commence à se fissurer. **Ce n'est pas que vous devenez moins méritante. C'est que votre corps & votre psyché ne peuvent plus supporter sans limite cette logique de sur-responsabilité.**

Ce que cette posture vous coûte

Continuer à « tenir pour tout le monde » a un prix.

Vous pouvez vous surprendre à vous irriter plus vite, à vous refermer, à vous sentir coupée de ce qui, auparavant, vous donnait de l'élan. Non pas parce que vous aimez moins les gens autour de vous, mais parce que vous n'avez plus de marge intérieure.


Reconnaître cela n'est pas un jugement. C'est un acte de lucidité & de protection envers vous-même. Cela ne signifie pas « tout lâcher », mais commencer à admettre que continuer exactement de la même manière n'est plus possible sans vous abîmer.

Pourquoi cette fatigue ne dit rien de votre valeur

1/2

Lorsque la fatigue devient envahissante, il est très fréquent de la traduire en jugement contre soi.

Vous pouvez vous surprendre à penser :

Three overlapping circles of different shades of red and pink, arranged in a triangular pattern. Each circle contains a negative self-judgment in French. The top circle is a medium red, the bottom-left is a dark red, and the bottom-right is a light pink.

« Je n'y arrive plus, je perds en efficacité. »

« Je suis moins solide qu'avant. »

« Je ne suis plus la femme que j'étais. »

Pourquoi cette fatigue ne dit rien de votre valeur

2/2

Notre culture lie souvent la valeur à la performance, à la disponibilité & à la capacité de tout gérer sans faillir.

Dans ce cadre, admettre sa fatigue ressemble presque à admettre une défaillance personnelle.

Pourtant, dans ce que vous traversez, **votre fatigue est d'abord :**

- **La trace de toutes les années où vous avez tenu**, parfois au-delà du raisonnable
- **Le reflet des charges** visibles & invisibles que vous avez portées pour les autres
- **Le signal d'un corps** & d'un système nerveux qui ne peuvent plus fonctionner sur le mode « urgence permanente »

Votre fatigue ne prouve pas que vous êtes devenue « moins valable ». Elle prouve que vous avez été courageuse en silence, loyale à vos responsabilités, souvent en vous oubliant.

Il est possible que cette étape de vie vienne simplement vous dire :

« Vous avez le droit de ne plus tout porter seule. Vous avez le droit d'être soutenue. Vous avez le droit de changer les règles. »

Voir les choses ainsi ne fait pas disparaître la fatigue du jour au lendemain. Mais cela retire déjà une couche : celle de la honte ou de la culpabilité. Sans cette couche, il devient plus facile d'envisager un autre chemin.

Trois seuils d'observation pour entendre ce qui fatigue en silence

Plutôt que de chercher à « corriger » votre fatigue immédiatement, je vous propose de devenir, pour quelques jours, l'observatrice curieuse de votre propre fonctionnement. Ces trois micro-expériences ne sont pas des exercices, mais des **fenêtres ouvertes** sur votre réalité intérieure.

Micro-Observation n°1 — La texture de la fatigue

Pendant quelques secondes, sans rien changer, portez votre attention sur la "qualité" de votre fatigue. Est-ce une **lourdeur physique** qui vous enfonce dans le sol, ou une **agitation mentale** qui vous donne l'impression d'avoir mille ongles ouverts dans votre cerveau ?

L'observation : Ne cherchez pas à la chasser. Notez simplement si votre fatigue est un corps qui demande grâce ou un esprit qui ne sait plus s'éteindre. Ce point est le premier indicateur de la zone où votre énergie est la plus "captée" aujourd'hui.

Micro-Observation n°2 — Le moteur qui tourne à vide

Arrêtez-vous un instant & observez ce qui se passe à l'intérieur lorsque le silence se fait autour de vous. Y a-t-il un calme réel, ou ressentez-vous une **vibration de fond**, comme un moteur qui continuerait de tourner à plein régime alors que la voiture est à l'arrêt ?

L'observation : Ce « bruit intérieur » est précieux. Il ne dit pas que vous allez mal, il indique simplement le niveau de vigilance dans lequel fonctionne votre système nerveux. C'est le signe que votre corps a oublié comment revenir au neutre.

Micro-Observation n°3 — Le coût du « Oui »

Pensez à une situation récente où vous avez dit "oui" (à un service, une tâche, une sollicitation) alors qu'un "non" aurait été plus juste pour vous. Plutôt que de juger la situation, observez la **réaction immédiate** de votre corps à ce moment-là : un pincement au cœur, une tension dans la mâchoire, ou un soupir de découragement ?

L'observation : Cette réaction est un indicateur précieux de votre niveau d'énergie. Elle révèle le prix invisible que vous payez lorsque vous maintenez l'équilibre autour de vous, au détriment de votre propre réservoir.

Ces micro-observations ne demandent pas de réponse immédiate. Elles servent simplement à révéler ce qui, jusqu'ici, restait diffus.

La question n'est plus « comment tenir », mais « où en êtes-vous » ?

À ce stade, une chose devient plus claire. La question n'est plus de savoir comment continuer à faire face, ni comment retrouver l'élan d'avant.

Quand la fatigue persiste malgré les ajustements, malgré la bonne volonté, c'est souvent le signe qu'un cycle arrive à son terme. Non pas parce que quelque chose s'effondre, mais parce que l'équilibre d'hier ne peut plus fonctionner dans la situation actuelle.

Chercher à tenir davantage revient alors à repousser une question plus essentielle. Une question de positionnement intérieur.

Où en êtes-vous réellement, là, maintenant ?

Pas la femme que les autres voient. Pas celle qui « gère ». Mais vous, dans l'intimité de votre ressenti.

Faire ce point est un premier geste de clarté. Un pas pour sortir du flou & commencer à entendre ce que cette fatigue essaie de vous dire.

La suite de votre chemin...

Ce premier état des lieux est une invitation à ralentir. Dans les prochains jours, je vous enverrai un outil complémentaire : un quiz de clarté conçu pour vous aider à situer précisément où vous en êtes dans cette transition.

Ce sera l'occasion de mettre des mots & des repères sur votre météo intérieure, sans urgence & à votre rythme.

À très vite,

Laurence



Si vous souhaitez poursuivre la réflexion

Si vous ressentez l'élan d'explorer mon univers ou de comprendre la structure de mon accompagnement, vous pouvez vous y référer librement :

[Découvrir
Métamorphose de Femme](#)

[Découvrir mon univers](#)

[Me rejoindre sur Instagram](#)