



## Fatigué ou vidé : ce n'est pas la même chose

On confond très souvent les deux.

### Être fatigué

Être fatigué, c'est principalement **un manque de sommeil ou de récupération**.  
Le corps et le mental ont été sollicités plus que d'habitude.

👉 On dort, on se repose, on ralentit...  
et **l'énergie revient**.

---

## Être vidé : quand l'énergie s'éteint de l'intérieur

Être vidé, ça **ressemble** à de la fatigue,  
mais ça ne disparaît pas, même après une bonne nuit de sommeil.

On peut dormir beaucoup et se réveiller :

- sans élan
- sans envie
- avec une lourdeur intérieure

Et très souvent, ça **commence doucement**, par le corps.

---

## Les premiers signaux : le corps parle en premier

Avant les grandes alertes, le corps envoie des messages discrets :

- maux de tête fréquents
- tensions dans la nuque, les épaules, le dos
- douleurs diffuses, inexpliquées
- fatigue « étrange », sans raison évidente

👉 Ces petits maux indiquent souvent que **l'énergie circule mal**.

Et l'énergie circule mal très souvent parce qu'on **ne se respecte pas**, ou plus.

Si ces signaux sont ignorés, ils peuvent s'installer, s'aggraver, et parfois se transformer en **pathologies plus importantes**.

Le corps finit toujours par parler plus fort.

---

## Ce qui nous vide profondément (et qu'on minimise souvent)

### Un travail qui ne nous correspond plus

Aller travailler **la boule au ventre**,  
sentir que ce que l'on fait n'a plus de sens,  
se forcer chaque matin...

C'est extrêmement vidant, même quand « sur le papier tout va bien ».

---

### Une relation de couple qui ne va plus

Être avec quelqu'un en sachant, au fond de soi, que **ça ne va pas**,  
mais rester par peur :

- de la solitude
- de faire souffrir
- de l'insécurité

Cette dissonance intérieure épuise profondément.

---

## L'entourage : famille, amis, proches

Parfois, ce sont les relations les plus proches qui vident le plus.

- supporter des comportements
- s'adapter en permanence
- se taire pour éviter les conflits

👉 Supporter quelqu'un parce qu'on ne sait pas faire autrement est l'une des plus grandes fuites d'énergie.

L'amour et la proximité ne sont pas censés épuiser.

---

## Être vidé, c'est souvent un désalignement

Être vidé, c'est très souvent vivre :

- une vie qui ne nous ressemble plus
- des choix faits par peur plutôt que par justesse
- des relations qui demandent de se renier

On avance, mais **à contre-courant de soi**.

---

## Le premier conseil fondamental

### Dire des vrais oui et des vrais non

C'est simple.

Et c'est radical.

- Un faux oui épuise
- Un vrai non libère
- Un vrai oui recharge

👉 Question clé à se poser régulièrement :  
« Si j'étais totalement honnête avec moi-même, je ferais quoi ? »

---

## Conseils simples et concrets pour se recharger au quotidien

### 1. Écouter les petits signaux avant qu'ils deviennent gros

Un mal de tête, une tension, une lourdeur  
ne sont pas des ennemis, mais des **messages**.

---

## **2. Arrêter de forcer quand tout devient lourd**

Quand chaque chose demande un effort énorme,  
ce n'est pas un manque de volonté,  
c'est souvent un manque de respect de soi.

---

## **3. Enlever une fuite d'énergie par jour**

Une seule suffit :

- une obligation inutile
- une conversation toxique
- une limite posée

L'énergie revient souvent par soustraction.

---

## **4. Revenir au corps, simplement**

Quand on est vidé, on est souvent coupé de ses sensations.

- respirer lentement
- s'étirer
- marcher sans téléphone

Ces gestes simples relancent la circulation de l'énergie.

---

## **5. Remettre du choix là où on se sent coincé**

Se sentir prisonnier est profondément épuisant.

Même quand on ne peut pas tout changer,  
il existe presque toujours **un espace de choix**.

---

## 6. Arrêter de se trahir pour avoir la paix

La paix extérieure obtenue au prix de soi  
se paie toujours tôt ou tard dans le corps.

---

## 7. Se reconnecter à ce qui nourrit vraiment

Pas ce qui est utile.  
Pas ce qui est raisonnable.

Mais ce qui donne de la vie, de l'élan, du plaisir.

---

## 8. Se faire accompagner quand seul, ça ne suffit plus

Quand on est vidé depuis longtemps,  
ce n'est pas un manque d'effort.

La PNL, l'hypnose, la MDR, l'ennéagramme permettent de :

- remettre du sens
  - restaurer la circulation de l'énergie
  - réaligner la tête, le cœur et le corps
- 

## Et maintenant, comment aller plus loin ?

Quand on se sent fatigué ou vidé depuis longtemps,  
ce n'est pas toujours quelque chose que l'on peut régler seul.

Je propose des **accompagnements personnalisés**, pour aider chacun à :

- se réaligner
- retrouver de l'énergie
- se reconnecter à soi-même
- remettre du sens dans sa vie personnelle ou professionnelle

## Des coachings sur mesure

Je propose des **coachings individuels** :

- en visioconférence
- en présentiel
- en vidéo

Ces accompagnements permettent de comprendre ce qui vide,  
de remettre de la clarté là où tout est flou,  
et de retrouver un élan plus juste, plus respectueux de soi.

---

## Des formations certifiantes pour aller encore plus loin

Pour celles et ceux qui ressentent un appel plus profond, notamment dans une **démarche de reconversion professionnelle**, je propose également des **formations certifiantes** en :

- PNL
- Hypnose
- Mouvements oculaires
- Ennéagramme

Ces formations sont :

- données **en privé**
- en **cours individuel**
- totalement **à la carte**

👉 Chacun choisit le **rythme qui lui convient**, en fonction de sa vie, de son énergie et de ses objectifs.

Parce que se former, ce n'est pas seulement apprendre une technique,  
c'est aussi **se transformer soi-même**.

💡 *J'espère que ces quelques conseils t'aideront à récupérer ton énergie.*

Et si ce n'est pas le cas, si tu sens que c'est plus compliqué pour toi ou que tu tournes en rond, tu peux réserver une séance de coaching en cliquant sur le lien « **Rendez-vous coaching** » sur mon site.

Et si tu fais partie de ces personnes qui ressentent l'envie de **changer de métier** et de devenir coach, je t'invite à me contacter directement au **06 68 91 48 08**.

Je prendrai le temps de t'expliquer les différentes formations possibles afin que tu puisses choisir celle qui **vibre le plus avec toi**, à ton rythme.

*Valérie Havez*