

CHLOÉ CARRIÈRE

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE TON CORPS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

MINI-GUIDE



Un court guide pour t'aider à reconnaître les messages que ton corps t'envoie quand ton mental prend trop de place. Apprends à observer tes signes physiques, tes émotions et ta fatigue autrement. Ce guide t'invite à te reconnecter à toi avec douceur, sans jugement.

TABLe DES MATIÈRES

1	À PROPOS	
	À propos de moi	2
	À propos de ce guide	2
2	INTRODUCTION	
	Le corps comme messenger	3
	Petite exercice d'observation	3
3	COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT	
	Trois dimensions : physique, émotionnelle, cognitive	4
	Les signaux à surveiller	5
	Comment l'épuisement s'installe	6
	Les facteurs psychosociaux	6
4	PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT AU QUOTIDIEN	
	Habitudes de récupération et d'équilibre	7
	Limites, mouvement et repos	8
	Connexion à soi et aux autres	9
5	CONCLUSION	
	Revenir vers soi	10
	Ressources et accompagnements	11



Je suis Chloé Carrière, intervenante psychosociale diplômée en psychologie de l'Université d'Ottawa.

Depuis plus de quatre ans, j'accompagne les adultes et les familles au sein du réseau de la santé et des services sociaux (CISSS) dans la compréhension de soi, la régulation émotionnelle et la prévention de l'épuisement.

J'ai créé ce mini-guide à partir d'un constat simple : beaucoup de gens attendent d'être à bout avant d'écouter ce que leur corps essaie de dire depuis longtemps.

Mon souhait est d'offrir un espace doux, accessible et concret pour apprendre à se reconnecter à soi avant que le corps ne s'épuise.

Chloé Carrière

LE CORPS COMME MESSAGER

On pense souvent que la fatigue ou la tension sont des obstacles à “surmonter”. Pourtant, ce sont souvent des messages.

Ton corps te parle bien avant que ton mental s’effondre : une tension au cou, un sommeil agité, une digestion plus difficile. Ces signaux cherchent à te prévenir.

Dans un monde où tout va vite, on apprend à les ignorer, jusqu’à ce qu’ils deviennent trop forts pour être tus. C’est souvent là que l’épuisement s’installe.

Reconnaître ces signaux, c’est te reconnecter à toi-même. C’est comprendre que ton corps est ton allié, non ton ennemi.

Il essaie simplement de te ramener vers toi.

PAUSE INTÉRIEURE

PRENDS UN INSTANT...

Ferme les yeux. Observe ton souffle.

Est-il court, long, saccadé ?

Sans chercher à le changer, note simplement comment ton corps se sent, là, maintenant.



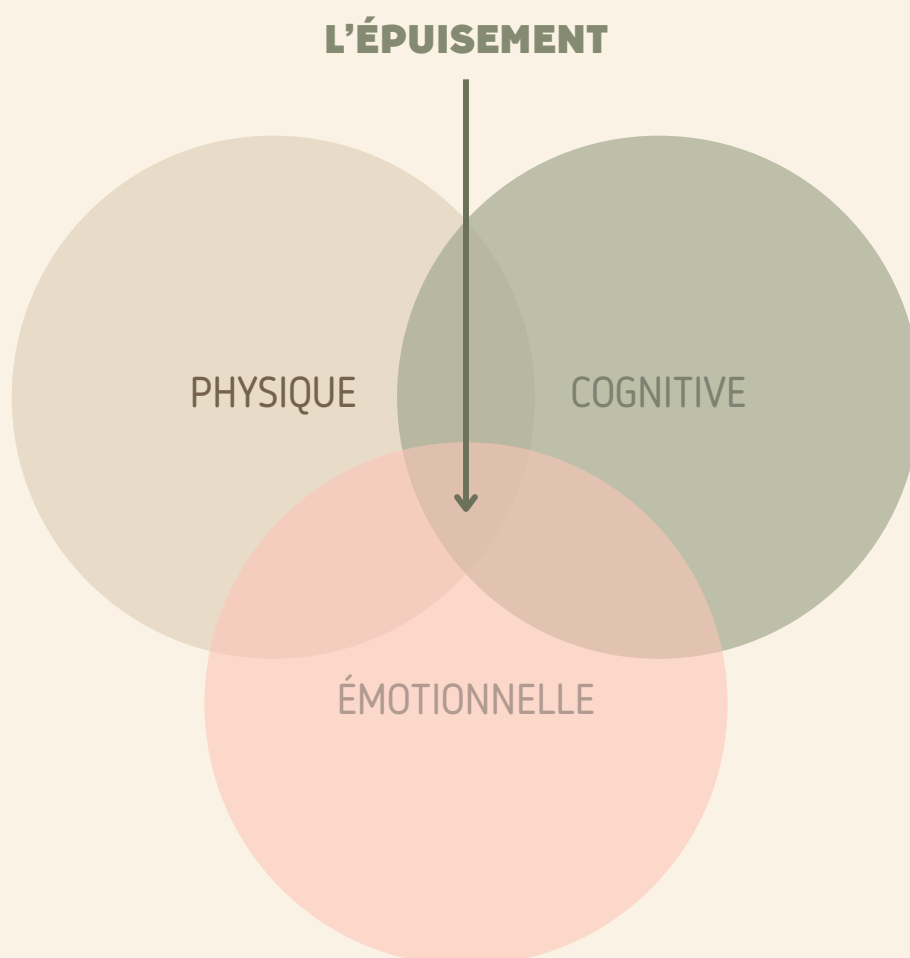
COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT

L'épuisement ne survient pas d'un coup. Il s'installe doucement, presque sans qu'on s'en rende compte.

Au début, le corps envoie de petits signaux : fatigue, maux de tête, irritabilité, digestion qui ralentit. Puis, avec le temps, ces signaux s'intensifient. L'esprit se fatigue, les émotions deviennent plus fortes ou, parfois, s'éteignent.

L'épuisement touche trois sphères :

- **Physique** – le corps n'a plus l'énergie de récupérer.
- **Émotionnelle** – les émotions deviennent instables ou difficiles à ressentir.
- **Cognitive** – la concentration, la mémoire et la motivation diminuent.



LES TROIS DIMENSIONS DE L'ÉPUISEMENT

(Les signaux à surveiller)

1

PHYSIQUE

C'est le plan le plus visible.

Le corps devient plus lourd, le sommeil moins réparateur.

Les tensions musculaires s'installent, la digestion se dérègle, les maux de tête apparaissent et ton énergie descend, même après une bonne nuit de sommeil.

2

ÉMOTIONNEL

Les émotions deviennent plus intenses, instables ou parfois... absentes.

Tu peux te sentir plus irritable, triste, à fleur de peau, ou au contraire, comme "déconnecté-e".

C'est la phase où tu n'as plus la même tolérance au stress ou aux imprévus.

3

COGNITIVE

Ici, c'est la tête qui fatigue.

La concentration devient difficile, les pensées se brouillent, la mémoire flanche.

Tu peux te surprendre à oublier des choses simples, à douter de toi ou à remettre tout en question.

RÉFLEXION

Prends un moment pour observer laquelle de ces sphères semble la plus présente pour toi en ce moment. Il n'y a pas de bonne réponse... seulement ton ressenti.

COMMENT L'ÉPUISEMENT S'INSTALLE

L'épuisement ne vient pas seulement de ce qu'on porte à l'intérieur, mais aussi du milieu qui nous entoure ; quand ce qu'on demande de toi dépasse ce que tu peux offrir sans te vider.

Il s'installe peu à peu, souvent quand on s'éloigne de soi sans s'en rendre compte. On ignore les premiers signes, on repousse le repos, on se dit que "ça ira mieux après". Mais plus on tient, plus le corps et l'esprit s'épuisent.

Peu à peu, les trois sphères (*physique, émotionnelle et cognitive*), se nourrissent entre elles.

La fatigue du corps pèse sur les émotions, les émotions brouillent le mental, et le mental pousse le corps à forcer encore.

C'est ce cercle qui finit par mener à l'épuisement.

LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- **La surcharge** : trop de responsabilités, pas assez de récupération.
- **Le perfectionnisme** : vouloir bien faire, même quand le corps dit stop.
- **Le manque de reconnaissance** : donner sans se sentir vu, entendu ou soutenu.
- **Les conflits de valeurs** : devoir agir d'une manière qui ne correspond pas à soi.
- **L'isolement** : porter seul ce qui devrait être partagé.

Ces facteurs ne sont pas des signes de faiblesses personnelles. Ils rappellent que le bien-être se construit à travers nos limites, l'acceptation de soi et nos relations.

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT AU QUOTIDIEN

HABITUDES DE RÉCUPÉRATION ET D'ÉQUILIBRE

L'équilibre ne se trouve pas en un jour. Il se construit à travers de petits gestes répétés, qui permettent à ton corps, ton cœur et ton esprit de se déposer.

Cette section t'aide à observer ce qui te nourrit, ce qui te vide, et à identifier ce dont tu as réellement besoin pour récupérer.

EXERCICE :

Complète ce tableau selon ta réalité actuelle.

CE QUI ME RESSOURCE

CE QUI M'ÉPUISE

CE QUE J'AIMERAIS INTÉGRER PLUS SOUVENT

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT AU QUOTIDIEN

LIMITES, MOUVEMENT ET REPOS

Prévenir l'épuisement, c'est apprendre à dire non... mais aussi à bouger et se reposer quand ton corps le réclame.

RÉFLEXION GUIDÉE :

Quelles sont les situations où j'ai du mal à poser mes limites ?

Quels signaux mon corps m'envoie quand je dépasse mes limites ?

Quel type de repos (mental, physique, social, créatif) me manque le plus ?

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT AU QUOTIDIEN

CONNEXION À SOI ET AUX AUTRES

Le lien est une ressource essentielle. Il aide à rester ancré, à se sentir compris, à relâcher la pression.

RÉFLEXION GUIDÉE :

Qui, dans ma vie, me fait du bien simplement par sa présence ?

Quand et/ou avec qui est-ce que je me sens le plus “moi-même” ?

Qu'est-ce que je pourrais faire cette semaine pour nourrir un lien ?

REVENIR VERS SOI

Revenir vers soi, ce n'est pas repartir à zéro.

C'est simplement ralentir, laisser un peu d'espace pour entendre ce qui, à l'intérieur, essaie de se faire entendre depuis un moment.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre ni de tout corriger. Souvent, prévenir l'épuisement, c'est simplement réapprendre à t'écouter.



PRENDS UN INSTANT POUR TE DEMANDER :

- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi à travers ce guide ?
- Qu'est-ce que j'aimerais commencer à changer, doucement ?
- Quelle petite action concrète je peux poser dès aujourd'hui pour me faire du bien ?

RESSOURCES ET ACCOMPAGNEMENTS

ONTARIO

WELLNESS TOGETHER CANADA

Plateforme gratuite en ligne : clavardage, counseling individuel, ateliers et outils d'auto-soins.

KIDS HELP PHONE / JEUNESSE, J'ÉCOUTE

1 800 668-6868

Service 24 h/24 pour les jeunes, par téléphone ou texto (texte PARLER au 686868).

DISTRESS CENTRES OF ONTARIO

Regroupe plusieurs lignes d'écoute régionales (Toronto, Ottawa, Durham, etc.) offrant un soutien confidentiel 24 h/24.

QUÉBEC

INFO-SOCIAL 811

service gratuit et confidentiel pour parler à un professionnel en intervention psychosociale, 24 h/24.

TEL-AIDE 1 877 700-2433

ligne d'écoute empathique pour toute personne en détresse ou solitude.

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 APPELLE (277-3553).

RÉSEAU DE LA SANTÉ

pour obtenir un suivi psychosocial, infirmier ou en santé mentale.

ACCOMPAGNEMENT AVEC CHLOÉ

Je propose des rencontres d'accompagnement psychosocial en ligne, dans un cadre bienveillant et accessible.

Mon approche s'appuie sur la psychologie, la régulation émotionnelle et la prévention de l'épuisement.

Un espace pour :

- comprendre ce que ton corps et tes émotions essaient de dire,
- te recentrer,
- retrouver équilibre et clarté à ton rythme.

Pour en savoir plus ou réserver une rencontre, visite chloecarriere.com



Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

D'avoir pris le temps de parcourir ce mini-guide.

D'avoir ralenti, ne serait-ce qu'un instant, pour écouter ton corps, tes émotions et ton rythme.

Chaque petite prise de conscience compte.

Même si tout n'est pas clair aujourd'hui, le simple fait de t'arrêter ici, c'est déjà une façon de te choisir.

Par Chloé Carrière

www.chloecarriere.com

[instagram.com/chloecarriere.psychosocial/](https://www.instagram.com/chloecarriere.psychosocial/)