

FAIRE FACE À L'ÉPUISEMENT

[Equilibre de vie]



L'épuisement est une réalité que nous rencontrons tous à un moment donné de nos vies, particulièrement lorsque nous sommes engagés dans des projets ambitieux. Cette fatigue peut affecter non seulement notre santé et notre bien-être, mais aussi la réussite de nos entreprises et nos relations avec nos proches. Dans cette fiche, nous explorerons les différentes facettes de l'épuisement, allant de sa reconnaissance à la mise en place de stratégies efficaces pour y faire face et retrouver un équilibre essentiel à notre épanouissement.

RECONNAÎTRE LES SIGNAUX DE FATIGUE

- - - - X

Quel est le problème ?

Il est crucial de prêter attention aux signaux de fatigue que notre corps nous envoie. Une fatigue passagère est une chose, mais une fatigue chronique peut avoir des répercussions sur nos projets ainsi que sur notre bien-être, voire sur nos relations avec nos proches.

Faire une pause pour réfléchir

Pose-toi des questions :

Est-ce que ma fatigue est due...

- À un manque de sommeil ?
- À des préoccupations excessives ?
- À un déséquilibre hormonal ?
- À un sentiment d'isolement face à des responsabilités écrasantes ou à un fardeau trop lourd à porter ?
- À un manque d'exercice ?

Prendre le temps de réfléchir peut fournir des réponses simples. Parfois, une visite chez ton médecin traitant peut résoudre le problème. Il peut également recommander d'autres solutions.

SE REPOSER EFFICACEMENT

- - - - X

Comment se reposer ?

Selon la Bible, le repos est une injonction, pas une option pour les faibles. Dieu lui-même s'est reposé le septième jour de la Création, ce qui ne signifie pas qu'il a dormi toute la journée ! Nous devons trouver des moyens d'aider notre corps et notre esprit à se reposer efficacement.

Identifier ce qui te repose réellement

Certaines activités peuvent offrir une pause, mais pas nécessairement un repos efficace. Pose-toi la question suivante : "Après cette activité, suis-je rafraîchi(e) et prêt à repartir ?"

Les activités impliquant des écrans (regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo) sont souvent un exemple parfait de cela. Si tu as donné à ton esprit une pause, mais que ton corps n'a pas été activé et que ton cerveau est resté engourdi, tu ne t'es pas réellement reposé(e).

Pratiquer le repos de manière disciplinée

Identifie ce qui te repose réellement et discipline-toi pour pratiquer cette activité aussi souvent que possible. Accorde-toi une vraie journée de repos par semaine pour entretenir tes relations avec tes proches, décompresser et créer de bons souvenirs. Une journée de repos par semaine est une prescription divine. Même au milieu d'un projet intense, cela peut sembler impossible à tenir, mais c'est la clé pour tenir sur la durée.

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE

- - - - X

Prendre du recul pour mieux avancer

Parfois, il est nécessaire de prendre une semaine ou deux de pause pour dormir suffisamment ou régler les problèmes sous-jacents qui vous accablent, mais auxquels vous n'avez jamais le temps de vous attaquer. Bien sûr, votre emploi du temps peut sembler vous dire que ce n'est pas le moment, mais si vous l'écoutez, il ne vous dira jamais que c'est le bon moment. En revanche, si vous vous sentez épuisé, votre corps (ou votre esprit) risque de céder. Dans ce cas, la reprise de l'activité sera plus longue et plus douloureuse. Évitez absolument de tomber dans le piège redoutable du burnout.

CONCLUSION

- - - - X

L'épuisement n'est pas une fatalité, mais plutôt un signal d'alarme nous indiquant qu'il est temps de prendre soin de nous. En reconnaissant les signaux de fatigue, en prenant le temps de réfléchir à leurs causes et en mettant en place des stratégies de repos efficaces, nous pouvons non seulement surmonter l'épuisement, mais aussi retrouver un équilibre nécessaire à notre bien-être et à notre réussite.

En tant que croyants, nous comprenons également que l'épuisement peut devenir une invitation à renforcer notre relation avec Dieu. En cherchant refuge en Lui, en méditant sur Sa Parole et en mettant en pratique Ses enseignements, nous découvrons la promesse de repos et de renouvellement qu'Il nous offre. En nous confiant à Sa providence et

en suivant Ses commandements, nous cheminons vers une vie épanouie, guidée par Sa grâce et Sa sagesse. En accordant de l'importance à notre repos et à notre santé, nous pouvons mieux faire face aux défis de la vie et vivre pleinement chaque journée avec énergie et vitalité.