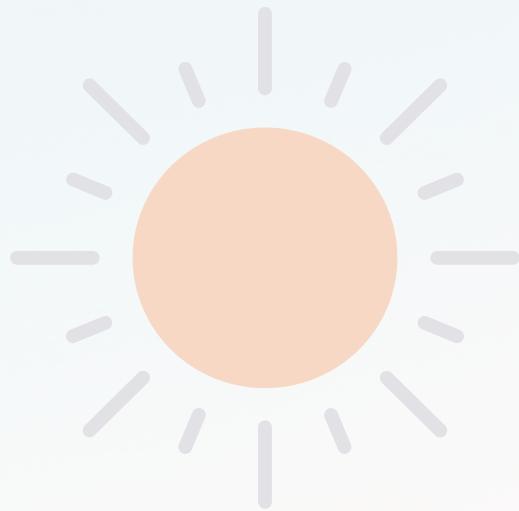


Pourquoi tu dors mais tu ne récupères pas, et comment sortir de la fatigue chronique

# Mini-Guide Récupération profonde



Véronique Guédon



## Ce mini-guide t'aide à :

- ✓ comprendre pourquoi le sommeil ne suffit plus
  - ✓ apaiser un système nerveux en sur-alerte
  - ✓ sortir de la fatigue liée à la charge mentale et à l'anxiété
  - ✓ retrouver une sensation de repos réel, pas seulement “dormir”
- 👉 Ce guide ne parle pas de “mieux dormir”.
- 👉 Il parle de mieux récupérer.

## PARTIE 1 : Pourquoi tu dors mais tu restes fatiguée

Idée reçue n°1

“Si je dors, je devrais récupérer.”

👉 Faux (ou incomplet).

La récupération ne dépend pas seulement :

- du nombre d'heures
- mais de l'état du système nerveux pendant le sommeil

## Le vrai problème : un système nerveux qui ne se met jamais en pause

Même en dormant, ton corps peut rester en mode :

- vigilance
- contrôle
- anticipation
- tension de fond

👉 Résultat :

Tu dors, mais tu ne descends jamais vraiment.

## Les causes fréquentes de la non-récupération

Tu peux cocher plusieurs cases 🤲

- charge mentale permanente
- anxiété diffuse (même “silencieuse”)
- hyper-adaptation (toujours tenir, gérer, anticiper)
- émotions retenues
- fatigue émotionnelle ou existentielle
- impression de ne jamais pouvoir “lâcher”

👉 Ton corps se repose uniquement quand il se sent en sécurité.

## PARTIE 2 : Ce qu'est la récupération profonde (et ce qu'elle n'est pas)

Ce n'est PAS :

- dormir plus longtemps
- s'effondrer le week-end
- “déconnecter” avec des écrans
- attendre les vacances

 La récupération profonde, c'est :

- permettre au système nerveux de quitter l'alerte
- restaurer un sentiment de sécurité intérieure
- récupérer pendant la journée, pas seulement la nuit

Clé essentielle :

 Tant que ton système nerveux ne se sent pas en sécurité, le repos ne suffit pas

## PARTIE 3 : Apaiser le système nerveux (sans effort en plus)

EXERCICE 1 : Descendre d'un cran (2 minutes)

 À faire 1 à 3 fois par jour.

1. Inspire lentement par le nez (4 secondes)
2. Expire plus longuement par la bouche (6 secondes)
3. Dis intérieurement :
4. “Je n'ai rien à résoudre maintenant.”

 Objectif :

→ signaler au corps que l'urgence est terminée

## **EXERCICE 2 : Micro-repos réparateur (5 minutes)**

Contrairement aux idées reçues, la récupération peut se faire par micro-pauses.

👉 Choisis UNE option :

- t'asseoir sans stimulation
- regarder par la fenêtre
- t'allonger sans dormir
- fermer les yeux et ne rien optimiser

🧠 Règle :

👉 aucun objectif

👉 aucune performance

## **🟡 EXERCICE 3 : Décharger la charge mentale avant la nuit**

Avant de dormir :

✍ Note sur papier :

- ce que tu portes encore aujourd'hui
- ce que tu essaies de ne pas oublier
- ce que tu contrôles trop

Puis écris :

“Je peux poser ça pour cette nuit.”

👉 Le cerveau récupère quand il n'a plus peur d'oublier.

## **PARTIE 4 : Sortir de la fatigue chronique (progressivement)**

⚠ Ce qui entretient la fatigue

- vouloir “aller mieux vite”
- se juger fatiguée
- compenser par la volonté
- attendre un déclic

## Y Ce qui aide vraiment

- ✓ réduire la pression intérieure
- ✓ ralentir sans culpabiliser
- ✓ écouter la fatigue comme un message
- ✓ recréer des espaces sans exigence
- ✓ accepter que la récupération soit un processus

## Question clé à te poser

👉 Qu'est-ce qui me fatigue le plus :  
ce que je fais... ou ce que je porte intérieurement ?

.....



## Message de clôture

Tu n'es pas fatiguée parce que tu es faible.  
Tu es fatiguée parce que tu as été forte trop  
longtemps.

La récupération profonde commence quand tu  
arrêtes de lutter contre la fatigue et que tu  
commences à l'écouter

