

FATIGUE

Voici 7 tableaux qui représentent 7 états émotionnels liés à la fatigue.

Cochez les Expressions qui vous correspondent.

Si vous ne comprenez pas ce que tel mot ou telle expression signifie, ne la cochez pas car ça veut dire que vous n'êtes pas concerné-e.

I	<input type="checkbox"/>	Énervement - Tension
	<input type="checkbox"/>	Accélération - Précipitation
	<input type="checkbox"/>	Fébrilité - Impatience
	<input type="checkbox"/>	Agacement- Irritabilité
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « Allez, on bouge, on s'active ! »
	<input type="checkbox"/>	• « Avance ! », « Dépêche-toi », « bouge-toi »
	<input type="checkbox"/>	• « Je n'ai pas le temps », « Plus vite »
	<input type="checkbox"/>	• « C'est quoi, la suite ? », « On fait quoi après ? »
	<input type="checkbox"/>	• « Quand est-ce qu'on arrive? »
	<input type="checkbox"/>	• « Laisse, je vais le faire moi-même»
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Jambes qui s'agitent
	<input type="checkbox"/>	• Courir dans tous les sens
	<input type="checkbox"/>	• Assis sur le bord de la chaise, se lève d'un bond
	<input type="checkbox"/>	• Explosions soudaines de colère
		<i>(Ce qu'on sent)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Sensation de bouillonnement intérieur
	<input type="checkbox"/>	• Cocotte minute
	<input type="checkbox"/>	• Tensions dans les mâchoires, dans le dos, le cou
		<i>(Souffrance)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Solitude
	<input type="checkbox"/>	• Peut faire fuir les autres
<input type="checkbox"/>	• Finit par faire à la place des autres	
	<i>(nombre de cases cochées dans le tableau « I »)</i>	

C	<input type="checkbox"/>	Soumission
	<input type="checkbox"/>	Servitude
	<input type="checkbox"/>	Passivité
	<input type="checkbox"/>	Difficultés à dire non
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « Je ne sais pas dire non »
	<input type="checkbox"/>	• « Je donne sans compter »
	<input type="checkbox"/>	• « Je cherche toujours à faire plaisir »
	<input type="checkbox"/>	• « J'aime rendre service »
	<input type="checkbox"/>	• « Je suis faible »
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « paillons des autres »
	<input type="checkbox"/>	• Discrète
	<input type="checkbox"/>	• Dévouement
	<input type="checkbox"/>	• Retrait
		<i>(Ce qu'on sent)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Manque d'énergie
	<input type="checkbox"/>	• Faiblesse
	<input type="checkbox"/>	• Dépendance
	<input type="checkbox"/>	• Empiètement de son espace par d'autres personnes
		<i>(Souffrance)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Faiblesse de caractère
	<input type="checkbox"/>	• Non respect de son territoire
<input type="checkbox"/>	• Risque de s'écarter de sa mission de vie	
	<i>(nombre de cases cochées dans le tableau « C »)</i>	

H	<input type="checkbox"/>	Fatigue
	<input type="checkbox"/>	Lassitude
	<input type="checkbox"/>	Léthargie
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « Je m'y mettrai plus tard »
	<input type="checkbox"/>	• « J'ai du mal à démarrer » «
	<input type="checkbox"/>	• « Une fois que je m'y mets ça va, mais le plus dur c'est de démarrer »
	<input type="checkbox"/>	• « Je traîne »
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• N'arrive pas à sortir du lit, fatigue au réveil
	<input type="checkbox"/>	• Se traîne

<input type="checkbox"/>	• Difficulté à démarrer quelque chose
<input type="checkbox"/>	• Manque de détermination
	<i>(Ce qu'on sent)</i>
<input type="checkbox"/>	• Relâchement
<input type="checkbox"/>	• Affaiblissement ponctuel
<input type="checkbox"/>	• Manque de tonus
	<i>(Souffrance)</i>
<input type="checkbox"/>	• Refus de s'impliquer dans la vie
<input type="checkbox"/>	• Procrastination (remet tout au lendemain)
<input type="checkbox"/>	• Fardeau du quotidien
	<i>(nombre de cases cochées dans le tableau « H »)</i>

OL	<input type="checkbox"/>	Épuisement
	<input type="checkbox"/>	Fatigue
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « Je n'en peux plus, je suis au bout du rouleau »
	<input type="checkbox"/>	• « Je me sens fourbu »
	<input type="checkbox"/>	• « Je voudrais juste pouvoir me reposer »
	<input type="checkbox"/>	• « Je me réveille fatigué »
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Signes de fatigue
	<input type="checkbox"/>	• Ne supporte plus rien
	<input type="checkbox"/>	• Plus d'énergie pour entreprendre
	<input type="checkbox"/>	• Manque d'appétit
	<input type="checkbox"/>	• Sommeil non récupérateur
		<i>(Ce qu'on sent)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Ignorer la nécessité du repos
	<input type="checkbox"/>	• Manque d'humilité
	<input type="checkbox"/>	• Écart entre nos attitudes (ou nos comportements) et notre Moi véritable
		<i>(Souffrance)</i>
	<input type="checkbox"/>	• A bout de forces
	<input type="checkbox"/>	• Gaspillage d'énergie
	<input type="checkbox"/>	• N'arrive plus à recharger les batteries
		<i>(nombre de cases cochées dans le tableau « OL »)</i>

W	<input type="checkbox"/>	Rumination mentale
	<input type="checkbox"/>	Inattention
	<input type="checkbox"/>	Obsession
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• « J'ai un petit vélo qui pédale dans la tête »
	<input type="checkbox"/>	• « Je ne peux pas m'arrêter de penser »
	<input type="checkbox"/>	• « Je réfléchis en permanence »
	<input type="checkbox"/>	• « Je suis miné-e »
	<input type="checkbox"/>	• « Je suis rongé-e »
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Difficultés à s'endormir ou sommeil perturbé par les pensées
	<input type="checkbox"/>	• Manque de concentration
		<i>(Ce qu'on sent)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Bavardage mental incontrôlable
	<input type="checkbox"/>	• Cercle vicieux
	<input type="checkbox"/>	• Répétition mécanique
	<input type="checkbox"/>	• Répétition accélérée
		<i>(Souffrance)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Mental qui s'emballe
	<input type="checkbox"/>	• Tourbillon de pensées
	<input type="checkbox"/>	• Obsession
	<input type="checkbox"/>	• Impossible de se mettre en pause
	<input type="checkbox"/>	• On est « rongé »
	<input type="checkbox"/>	• Disque rayé
		<i>(nombre de cases cochées dans le tableau « W »)</i>

E	<input type="checkbox"/>	Découragement
	<input type="checkbox"/>	Écrasement
	<input type="checkbox"/>	Fatigue
		<i>(Ce qu'on dit)</i>
	<input type="checkbox"/>	• On se charge de beaucoup de choses : « Je vais m'en charger » « C'est bon, je gère »
	<input type="checkbox"/>	• Et à un moment on se sent écrasé-e par l'ampleur de la mission : « Je n'arrive plus à suivre » « C'est trop pour moi », « Je me sens débordé-e »
		<i>(Ce qu'on montre)</i>
	<input type="checkbox"/>	• Signes de fatigue : Épuisement, Surmenage
	<input type="checkbox"/>	• Écrasés par les responsabilités
	<input type="checkbox"/>	• Affaissement physique

		(Ce qu'on sent)
<input type="checkbox"/>	•	Débordement
<input type="checkbox"/>	•	Rigidité
<input type="checkbox"/>	•	Migraines
<input type="checkbox"/>	•	Coliques
		(Souffrance)
<input type="checkbox"/>	•	Incapacité à voir l'avenir qui paraît hors d'atteinte
<input type="checkbox"/>	•	Se sentent face à une montagne
		(nombre de cases cochées dans le tableau « E »)

OA	<input type="checkbox"/>	Entêtement
	<input type="checkbox"/>	Fatigue
	<input type="checkbox"/>	Surcharge
		(Ce qu'on dit)
<input type="checkbox"/>	•	« Je dois »
<input type="checkbox"/>	•	« Je n'ai pas le choix »
<input type="checkbox"/>	•	« Je dois continuer coûte que coûte »
<input type="checkbox"/>	•	« il en faut plus pour m'abattre »
		(Ce qu'on montre)
<input type="checkbox"/>	•	Lutte, bataille, Effort,
<input type="checkbox"/>	•	Néglige les signes de fatigue, épuise son corps
<input type="checkbox"/>	•	Dépasse ses limites
<input type="checkbox"/>	•	Lutte contre le sommeil
		(Ce qu'on sent)
<input type="checkbox"/>	•	Surcharge
<input type="checkbox"/>	•	Effort excessif
<input type="checkbox"/>	•	Difficultés à déléguer
<input type="checkbox"/>	•	Sensation exacerbée des responsabilités
		(Souffrance)
<input type="checkbox"/>	•	Paraître fort à tout prix
<input type="checkbox"/>	•	Peur de rencontrer sa propre faiblesse
<input type="checkbox"/>	•	Épuisement à la tâche
<input type="checkbox"/>	•	Risque de burn out ++
		(nombre de cases cochées dans le tableau « OA »)

Notez le nombre de cases cochées dans chaque tableau en utilisant la case vierge sur la dernière ligne de chaque tableau sous la colonne des cases.

Reportez ces nombres de cases dans les lignes ci-dessous (le nombre de cases cochées dans le tableau I, puis le nombre de cases cochées dans le tableau C, puis le nombre de cases cochées dans le tableau H, et ainsi de suite, ... :

I:	C:	H:	OL:	W:	E:	OA :
----	----	----	-----	----	----	------

Classez-les ci-dessous dans l'ordre décroissant, du plus grand nombre au plus petit en ajoutant la lettre à côté de chaque total :

--	--	--	--	--	--	--

Retenez les 4 lettres des 4 plus grands nombres :

Ce sont vos états émotionnels à rééquilibrer en priorité en ce moment. Chaque lettre est en fait l'initiale d'un état émotionnel et d'une Fleur de Bach tels que définis par le Dr Bach :

I : Impatiens (Impatience)

C : Clematis (Clématite)

H : Hornbeam (Charme)

OL : Olive (Olivier)

W : White Chestnut (Marronnier Blanc)

E : Elm (Orme)

OA : Oak (Chêne)

Impatiens équilibré

- Conserve : Vivacité, rapidité, efficacité
- Développe : Patience, paix intérieure, Calme, Douceur, Tolérance pour le rythme plus lent des autres

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui ont la pensée et l'action rapides et qui veulent que toutes choses soient faites sans hésitation ni retard. Quand ils sont malades, ils ont hâte de se rétablir. Il leur est très difficile d'être patients avec les personnes lentes, car ils considèrent que c'est une faute et une perte de temps, et ils s'efforcent de les rendre plus vives à tous points de vue. Ils préfèrent souvent travailler et réfléchir seuls, de façon à pouvoir faire les choses à leur propre rythme.

Centaury équilibré

- Conserve : Sens du service, don de soi
- Développe : affirmation de soi, Capacité à poser des limites

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Bons, tranquilles, doux, ces gens sont extrêmement anxieux de rendre service aux autres. Ils se surmènent et présument trop de leurs forces. Ils veulent trop en faire et deviennent plus des serviteurs que des aides bénévoles. Leur bonne

nature les pousse à assumer plus que leur part de travail et, ce faisant, ils peuvent en arriver à négliger leur propre mission particulière en cette vie.

Hornbeam équilibré

- Elan vital, Le « starter »
- Engagement dans l'action
- Motivation
- Légèreté

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui ne se sentent pas assez forts, mentalement ou physiquement, pour porter le fardeau de la vie qui pèse sur eux ; les tâches de la vie quotidienne leur paraissent trop dures, bien qu'ils arrivent généralement à faire ce qu'ils ont à faire. Pour ceux qui croient que quelque partie de leur esprit ou de leur corps a besoin d'être fortifiée, afin qu'ils puissent venir aisément à bout de leur travail.

Olive équilibré

- Capacité de régénération, capacité à se brancher aux forces de l'univers
- Économie d'énergie, usage juste et sage de son énergie interne
- Vitalité

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui ont beaucoup souffert moralement ou physiquement et sont si las, si épuisés qu'ils se sentent incapables du moindre effort. La vie quotidienne est pour eux une lourde tâche, qui ne comporte aucun plaisir.

White Chesnut équilibré

- Contenir nos pensées
- Capacité à prendre du recul
- Dissolution du schéma de pensée répétitif
- Tranquillité d'esprit

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui ne peuvent empêcher d'entrer dans leur esprit des pensées, des idées, un mode de raisonnement qu'ils ne désirent pas. Et cela généralement à des moments où leur intérêt pour le présent n'est pas assez fort pour occuper pleinement leur esprit. Des pensées qui harcèlent et resteront ou, chassées pour un temps, reviendront. Il semble qu'elles tournent en rond et en rond et elles imposent une torture mentale. La présence de ces pensées déplaisantes chasse la paix de l'esprit, et l'on ne peut plus se concentrer sur le travail ou l'agrément du jour.

Elm équilibré

- Retrouver le sens des priorités
- Efficacité, Discernement
- Retrouver assurance et confiance dans nos capacités à gérer de lourdes tâches en réalisant que ce que l'on peut, progressivement.

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui font un bon travail, suivent leur vocation et espèrent faire quelque chose d'important, ceci souvent pour le bien de l'humanité. Ils connaissent des périodes de dépression quand ils sentent que la tâche qu'ils ont entreprise est trop difficile et hors du pouvoir d'un être humain.

Oak équilibré

- Conserve : Endurance, courage, goût de l'effort.
- Développe: Lâcher-prise, capacité à déléguer, à se distraire, à se reposer. Ouverture à son enfant intérieur, souplesse.

Ce qu'en a écrit le Dr Bach :

Pour ceux qui luttent et livrent une rude bataille afin de rétablir leur santé ou leurs affaires. Ils ne cessent d'essayer une chose après l'autre, bien que leur cas puisse paraître sans espoir. Ils continueront de se battre. Ils sont mécontents d'eux-mêmes si la maladie les empêche de faire ce qu'ils doivent ou d'aider les autres. Ce sont des gens courageux, qui ont à faire face à de grandes difficultés, sans perdre espoir ni renoncer à l'effort.