



Les signes à ne pas laisser de côté

La grille que j'aurais aimé avoir

14 jours pour écouter ton corps avant qu'il ne crie

« J'ai été au bout du bout. Pourtant, mon corps m'en avait donné, des signes. Mais je ne les ai pas écoutés. Je ne me suis pas écoutée. »

Pourquoi cette grille ?

Quand on est épuisée, on s'habitue à tout. La fatigue devient normale, la boule au ventre aussi. On se dit « ça va passer », « c'est une période », « je manque juste de vitamines ». Et le jour où l'on s'assoit enfin chez le médecin, les mots ne viennent pas : « Je suis fatiguée... depuis un moment. »

Cette grille sert à une seule chose : **voir noir sur blanc ce que ton corps et ta tête vivent, jour après jour**. Pour toi d'abord, pour arrêter de minimiser. Et pour ton médecin, pour qu'il ait autre chose qu'un « je suis fatiguée » à se mettre sous la dent.

Comment l'utiliser

- 1 Chaque soir, 2 minutes.** Pour chacun des 13 signes de la page 3, note dans la grille de la page 4 : **0** = pas du tout, **1** = un peu, **2** = beaucoup. Pas besoin de réfléchir longtemps : ta première réponse est la bonne.
- 2 Au bout de 14 jours, fais ton bilan.** La page 5 t'aide à voir ce qui revient le plus, et quand il est temps d'en parler.
- 3 Emporte tout chez ton médecin.** La page 6 t'aide à préparer le rendez-vous. Ta grille parlera à ta place si les mots te manquent.

Ce n'est pas un test

Cette grille ne pose aucun diagnostic et ne donne pas de « score ». Elle t'aide à observer. Seul un médecin peut dire ce qui se passe vraiment. Si quelque chose t'inquiète, tu n'as pas besoin d'attendre la fin des 14 jours pour consulter.

Les 13 signes à observer

Sous certains signes, je te raconte comment je les ai vécus. Pas pour comparer : juste pour que tu te sentes moins seule si tu te reconnais.

Le corps

- 1 Une fatigue au réveil, même après une nuit complète
Chez moi : je prenais des vitamines pour la forme. Rien n'y faisait.
- 2 Le souffle court, une oppression, même au repos
Chez moi : allongée dans le canapé, en sécurité, ma respiration se bloquait.
- 3 La mâchoire ou les sourcils serrés la nuit
Chez moi : réveil avec mal à la nuque et aux épaules, la ride du lion marquée.
- 4 Des douleurs dans la nuque, le dos, les épaules
- 5 Un sommeil qui ne répare plus (endormissement, réveils...)
- 6 Un poids qui change sans raison claire
Chez moi : je prenais du poids malgré le sport et une alimentation surveillée.

La tête

- 7 Le mode automatique : je fais tout sans être vraiment là
Chez moi : j'avais l'impression d'être spectatrice de ma propre vie.
- 8 Un vide : je ne sais plus ce que j'aime, ni ce que je veux
- 9 Je m'irrite ou je m'emporte pour un rien
- 10 Plus d'envie, même pour ce que j'aimais
Chez moi : la pâtisserie, ma passion, me dégoûtait.
- 11 Je culpabilise de tout, je pleure facilement

Le temps

- 12 La panique d'être en retard, tout me semble urgent
Chez moi : un simple rendez-vous devenait une panique.
- 13 Je ne compte plus mes heures, jamais un moment pour moi

Ma grille des 14 jours

Chaque soir : 0 = pas du tout · 1 = un peu · 2 = beaucoup

	Semaine 1							Semaine 2						
Date	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
1. Fatigue au réveil														
2. Souffle court, oppression														
3. Mâchoire / sourcils serrés														
4. Douleurs nuque, dos, épaules														
5. Sommeil qui ne répare plus														
6. Poids qui change														
7. Mode automatique														
8. Vide, plus d'envies														
9. Irritabilité														
10. Plus de plaisir														
11. Culpabilité, larmes faciles														
12. Panique d'être en retard														
13. Aucun moment pour moi														

Ce que j'ai remarqué (un jour plus dur, un déclencheur, un moment doux...) :

Mon bilan après 14 jours

Les 3 signes qui reviennent le plus souvent (ceux où tu as mis le plus de 2) :

1. _____
2. _____
3. _____

Avant cette grille, je vivais déjà ça depuis :

☐ quelques semaines ☐ quelques mois ☐ plus d'un an ☐ je ne sais plus

Ce qui m'inquiète le plus :

Quand en parler ? Si plusieurs signes reviennent presque tous les jours, et que ça dure depuis plusieurs semaines, n'attends pas que ça passe : prends rendez-vous chez ton médecin traitant. Ce n'est pas exagérer. C'est te protéger.

N'attends pas : appelle tout de suite si...

	En Belgique	En France
Douleur ou forte oppression dans la poitrine, mal à respirer qui ne passe pas	112	15 (SAMU) ou 112
Idées noires, envie de disparaître ou de te faire du mal	0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24h/24	3114 numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24h/24
Besoin de parler à quelqu'un, là, maintenant	107 Télé-Accueil, gratuit, anonyme, 24h/24	09 72 39 40 50 SOS Amitié, jour et nuit

Le souffle coupé ou l'oppression peuvent avoir d'autres causes que l'épuisement : fais-les toujours vérifier par un médecin.

Préparer mon rendez-vous

Chez le médecin, le stress fait souvent tout oublier. Complète ces phrases avant d'y aller, et lis-les si besoin. Tu as le droit d'arriver avec ta feuille.

« Depuis

« Ce qui a changé dans ma vie ces derniers mois :

« Les signes qui reviennent le plus (voir ma grille) :

« Ce qui est le plus dur pour moi au quotidien :

Ce que j'aimerais aujourd'hui

- | | |
|--|---|
| ☐ être écoutée | ☐ comprendre ce qui m'arrive |
| ☐ vérifier qu'il n'y a pas une autre cause | ☐ souffler, ralentir |
| ☐ être orientée vers quelqu'un (psychologue...) | ☐ autre : |

Des questions que tu peux poser

- Est-ce que ce que je ressens peut venir de l'épuisement ?
- Faut-il faire des examens pour écarter une autre cause ?
- Ai-je besoin de temps de repos ? Comment l'organiser ?
- Vers qui pourrais-je être orientée pour être accompagnée ?

À emporter

- ☐ ma grille des 14 jours ☐ la liste de mes médicaments et compléments ☐ cette page

Ce qui m'a aidée, moi

Ce ne sont pas des recettes miracles. Juste les petits gestes qui m'ont aidée à sortir du brouillard, un pas après l'autre.

- **Respirer.** La cohérence cardiaque : inspire 5 secondes, expire 5 secondes, pendant environ 5 minutes. Assise, avec ta tasse, sans rien d'autre.
- **Une phrase.** Quand la culpabilité monte parce que tu « ne fais rien » : « C'est ton moment. Profite. »
- **Un planning visible.** Quand le cerveau est en alerte, il a besoin de voir où il en est. Sinon, ça bouillonne et on part dans tous les sens.
- **Une seule priorité.** Une seule chose qui compte vraiment pour cette période. Le reste peut attendre, même si ça fait peur.

Cette semaine, j'allège

Je dis non à : _____

Je laisse tomber (sans culpabiliser) : _____

Je demande de l'aide pour : _____

Une chose douce rien que pour moi : _____

Tu n'as pas à tout porter seule.

Mon histoire, tu peux la lire sur le blog : *Quand tout s'effondre, 15 minutes et un cappuccino* et *Le burn-out, ce n'est pas juste de la fatigue*, dans « La parenthèse mieux-être ».

Je suis maman de trois filles et j'ai traversé un burn-out. Je ne suis pas médecin : cet outil ne remplace pas un avis médical.