

**ACTION 5 : Posez un préavis de grève
au moins une fois par mois,
et respectez le.**



La fatigue est un frein à l'action et à la réflexion. Elle augmente les hypersensibilités physiques et émotionnelles et est un terrain fertile pour les crises d'angoisse. Elle augmente ainsi les chances de maladresse de notre part et les sentiments d'agression qui nous blessent particulièrement.

Alors, comment pouvez-vous surmonter vos blocages et parvenir à avancer dans vos projets si vous êtes exténués ?

Cela est très difficile.

Vous avez besoin de vous reposer. C'est une évidence. Sans temps de repos, vous ne pouvez pas profiter clairement de vos capacités. En découle une saturation des sens importante qui peut provoquer des réactions semblables aux symptômes d'une dépression.

Sachez que le sommeil ne suffit pas ! Il est aussi important d'avoir du temps pour vous.

Mais parfois, même lorsque vous vous reposez et que vous prenez du temps pour vous, ce temps est généralement gâché par la culpabilité. La culpabilité de prendre un moment pour vous alors qu'il y a tant à faire. Résultat, vous perdez du temps et vous ne vous sentez pas mieux pour autant. Cela risquerait même d'amplifier les choses.

Comment faire alors pour bien se reposer alors que nous avons toutes ces choses à faire ?

Il nous faut prendre rendez vous avec nous-même. Prenez rendez-vous comme chez le coiffeur ou le médecin. Quelques heures ou une journée entière en fonction de la nécessité. C'est un temps précieux qu'il faut respecter.

À la maison, nous appelons cela un "préavis de grève ". Nous prévenons les gens autour de nous que nous ne serons pas disponibles à une date donnée pour ne pas qu'ils s'en étonnent et nous l'appliquons, nous autorisant, une fois par mois, à ne nous occuper que de nous.

Ainsi, nous sortons de la culpabilisation du repos. Les choses ne vont pas devenir dramatiques si nous nous autorisons une journée à nous reposer.

Arrangez-vous pour que se soit un jour sans grande priorité. Pas de rendez-vous par exemple, ou rien où vous êtes indispensable. Vous pouvez confier vos enfants à votre conjoint ou vos parents le temps d'une journée, les laisser manger seul le temps d'un repas.. Il vous faut prévenir les personnes qui vous entourent que ce jour-là, vous n'êtes pas disponibles, ni pour les tâches ménagères ni rien. C'est un jour à vous, et vous ne devez rien à personne.

Le lendemain, vous vous sentirez d'avantage détendu et prêt à reprendre vos priorités là où vous les aviez laissé avec d'avantage d'énergie.