

Comprendre et sortir de l'épuisement professionnel et personnel



ViB's HARMONIE



Vanessa Brazil

QUI SUIS-JE ?

Je suis Vanessa Brazil, fondatrice de ViB's Harmonie

Après avoir traversé moi-même des périodes de stress, de surcharge et de remise en question, j'ai découvert l'importance de prendre soin de soi avant que le corps et le mental n'imposent l'arrêt.

Grâce à la sophrologie, aux soins énergétiques et à un travail personnel profond, j'ai retrouvé un équilibre plus respectueux de mes besoins et de mes valeurs.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui se sentent épuisées, débordées ou perdues sous le poids de la charge mentale, du travail et des responsabilités du quotidien à retrouver leur énergie, leur sérénité et leur équilibre.

Parce que personne ne devrait avoir à porter seule ce qui devient trop lourd à porter.

Parce que je suis convaincue d'une chose : vous n'avez pas besoin d'attendre d'être complètement à bout pour prendre soin de vous.

Si ce ebook vous permet de vous reconnaître dans certaines situations, peut-être est-ce simplement le moment de faire le premier pas vers un nouvel équilibre.

Vanessa Brazil – ViB's Harmonie



CHAPITRE 1

QUAND ÊTRE FORTE DEVIENT ÉPUISANT

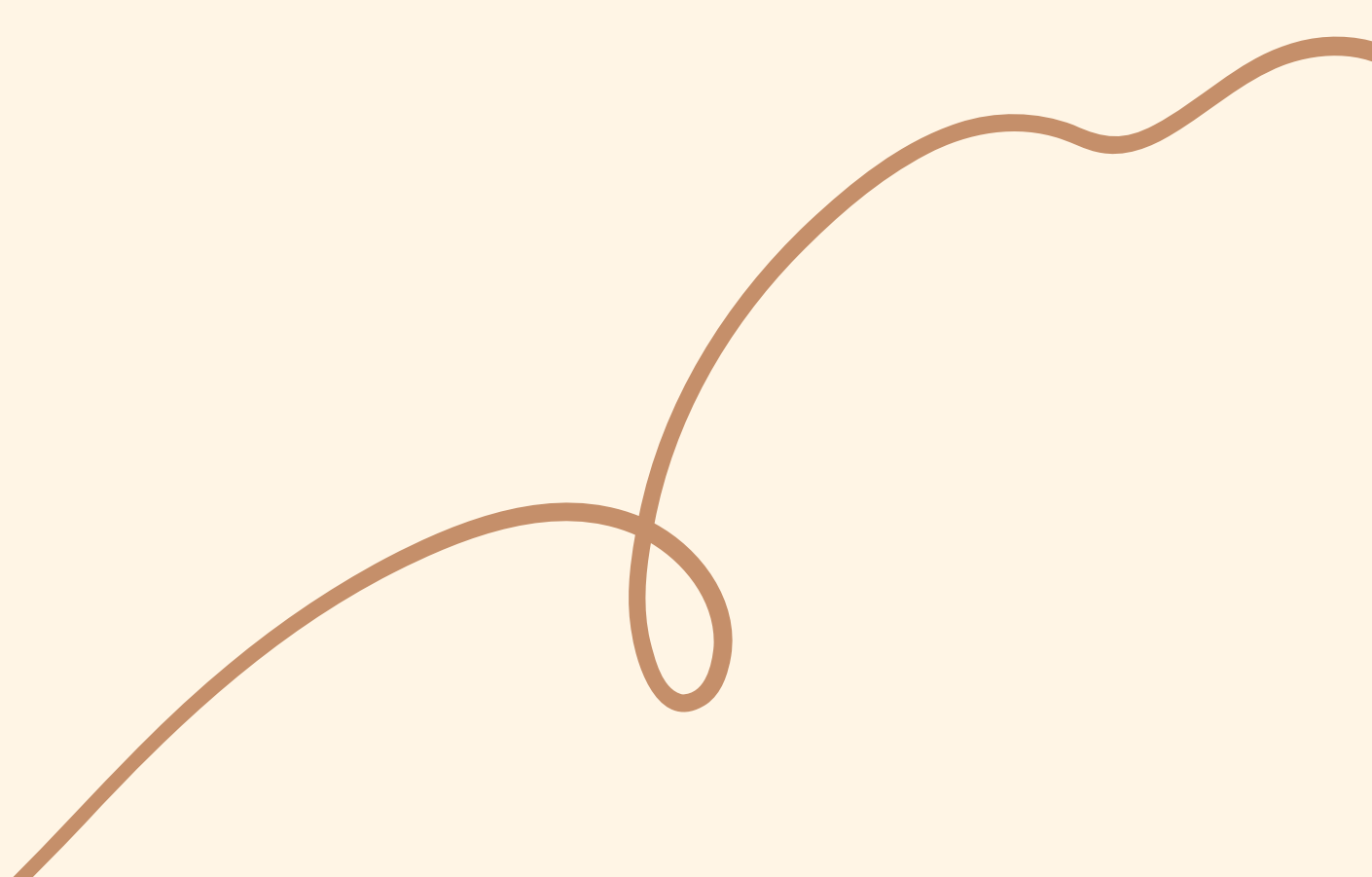
Pendant des années, vous avez peut-être été celle qui tient la famille, le travail, les rendez-vous, les imprévus et les émotions des autres.

Petit à petit, cette force devient parfois un poids. On continue d'avancer parce qu'il faut bien, jusqu'au jour où le corps et la tête disent stop.

L'épuisement n'arrive pas du jour au lendemain. Il s'installe doucement, souvent sans qu'on s'en rende compte.

Il est Important de savoir écouter les premiers signes qui s'installent face à l'épuisement.

Mes notes :





CHAPITRE 2

LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

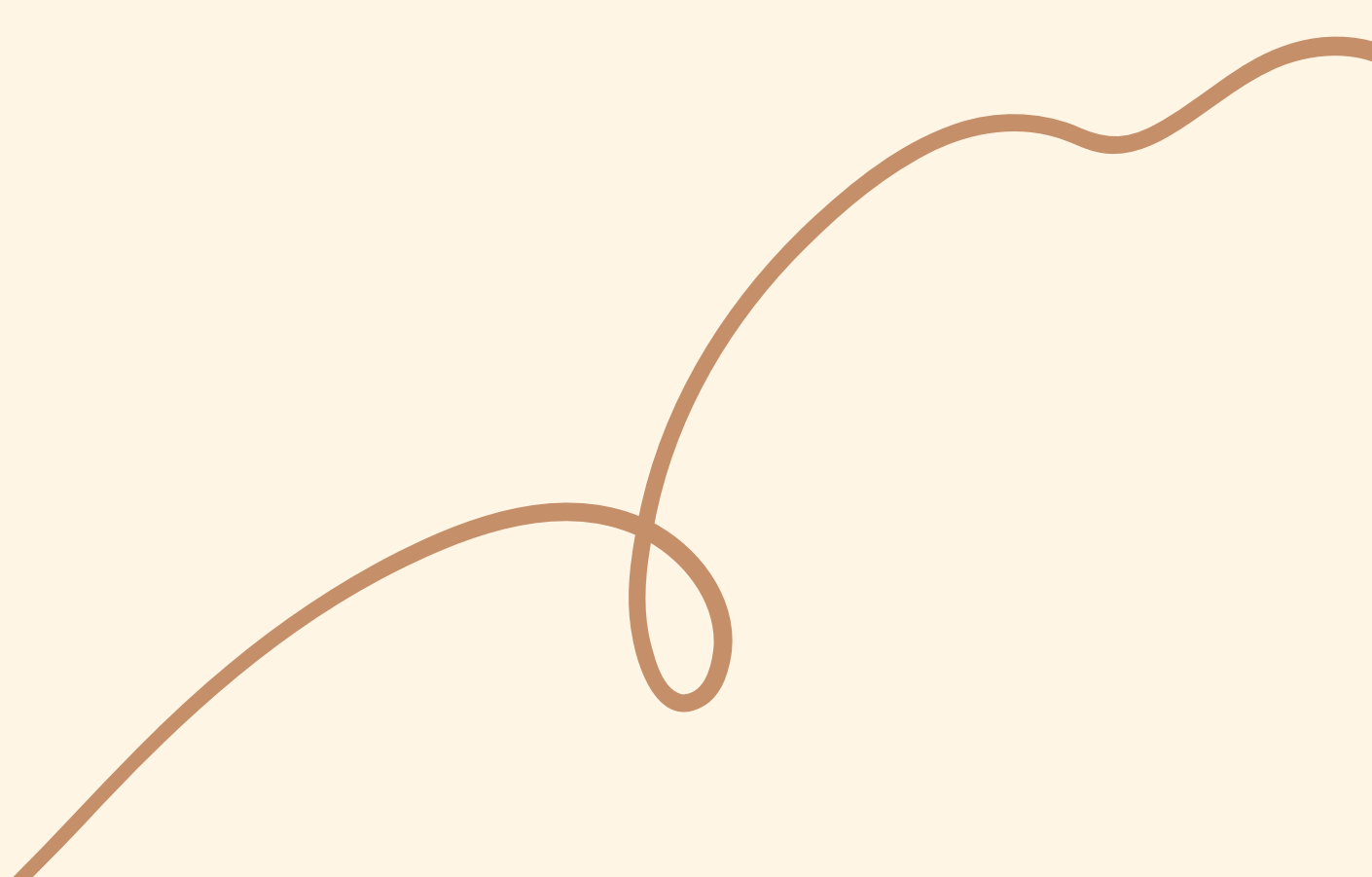
Fatigue qui ne passe plus, sommeil perturbé, irritabilité, manque de patience, trous de mémoire ou impression d'être constamment débordée : ces signaux sont souvent les premiers indicateurs d'un épuisement.

Beaucoup de femmes minimisent ces symptômes ou pensent qu'elles ont simplement besoin de vacances.

Mais il s'avère qu'une journée de repos ne permettra pas de faire face à la surcharge mentale.

Apprendre à reconnaître ses limites est déjà une première étape vers le mieux-être, connaissez vous vos limites ?

Mes notes :





CHAPITRE 3

LA CHARGE MENTALE, CETTE DEUXIÈME JOURNÉE INVISIBLE

Penser aux courses, aux rendez-vous, aux enfants, aux papiers administratifs, au travail, aux anniversaires... Cette liste tourne parfois en boucle dans la tête, même la nuit.

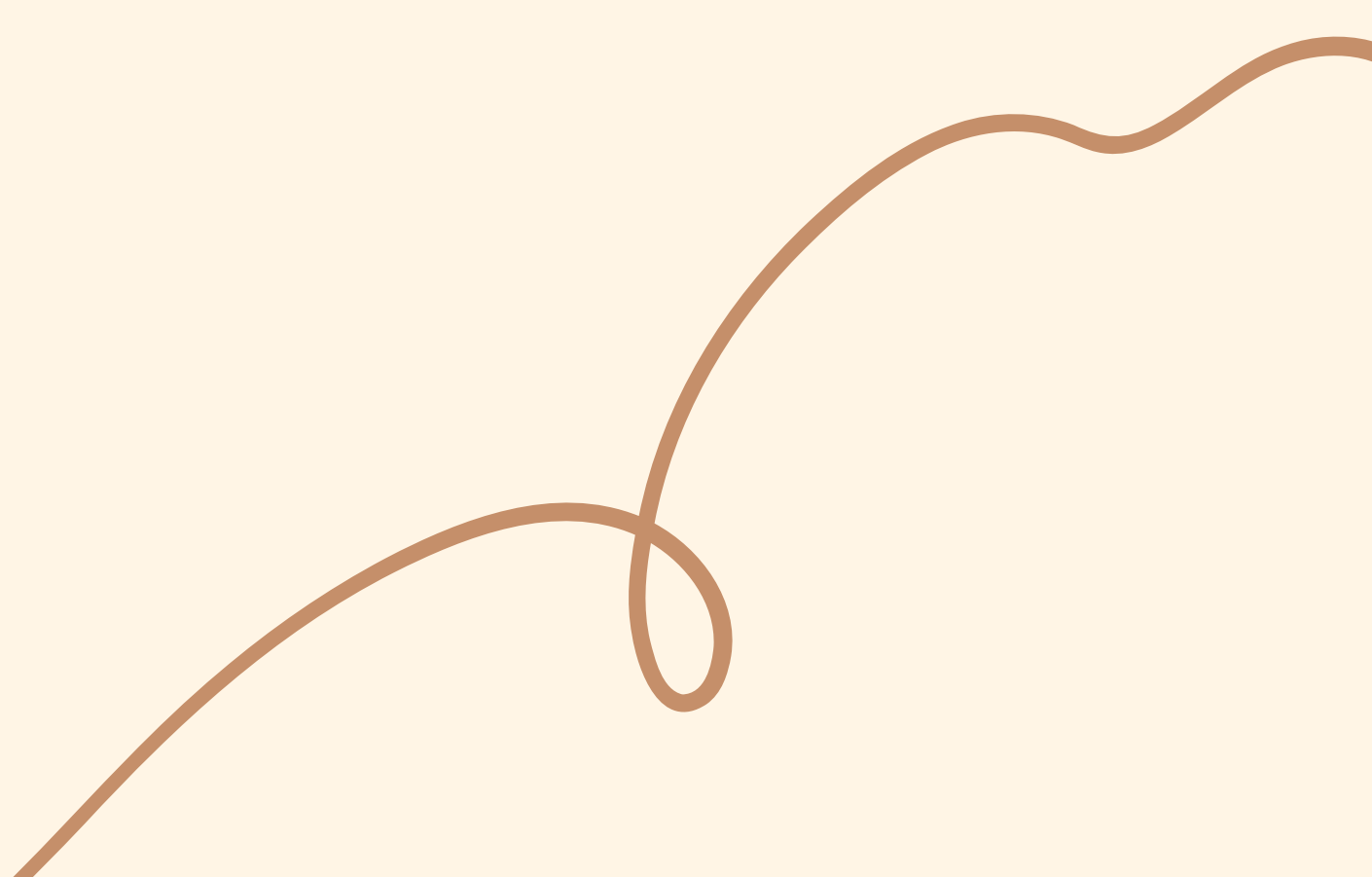
Et n'est ce pas ces pensées qui s'installent dans votre journée de repos....

Cette charge mentale permanente épuise autant que le travail physique.

Ressentez vous cette charge qui semble parfois reposer uniquement sur vos épaules ?

Savez vous mettre en place des priorités dans votre quotidien ?

Mes notes :





CHAPITRE 4

POURQUOI APRÈS 40 ANS CELA DEVIENT PLUS DIFFICILE

Après 40 ans, beaucoup de femmes vivent plusieurs changements en même temps : évolution professionnelle, enfants qui grandissent, parents vieillissants, changements hormonaux ou questionnements personnels.

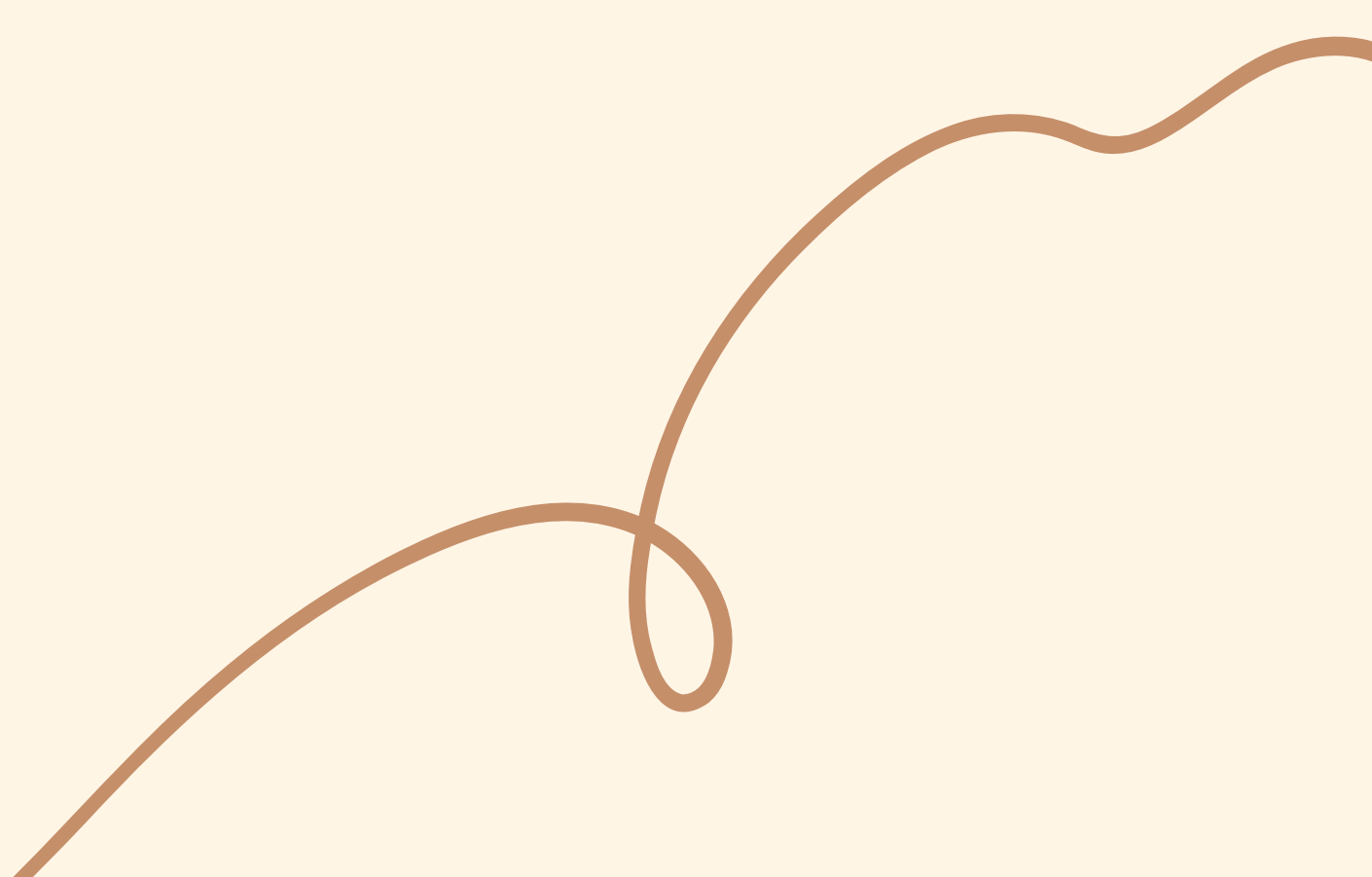
Tout cela demande de l'énergie.

Comment gérez-vous cette période de transition ?

Quelles pensées, émotions vous traversent durant ces phases de changement ?

Maman, femme, professionnelle : Savez vous relier ces 3 rôles sans surcharge mentale ?

Mes notes :





CHAPITRE 5

LES DIFFÉRENTS VISAGES DE L'ÉPUISEMENT

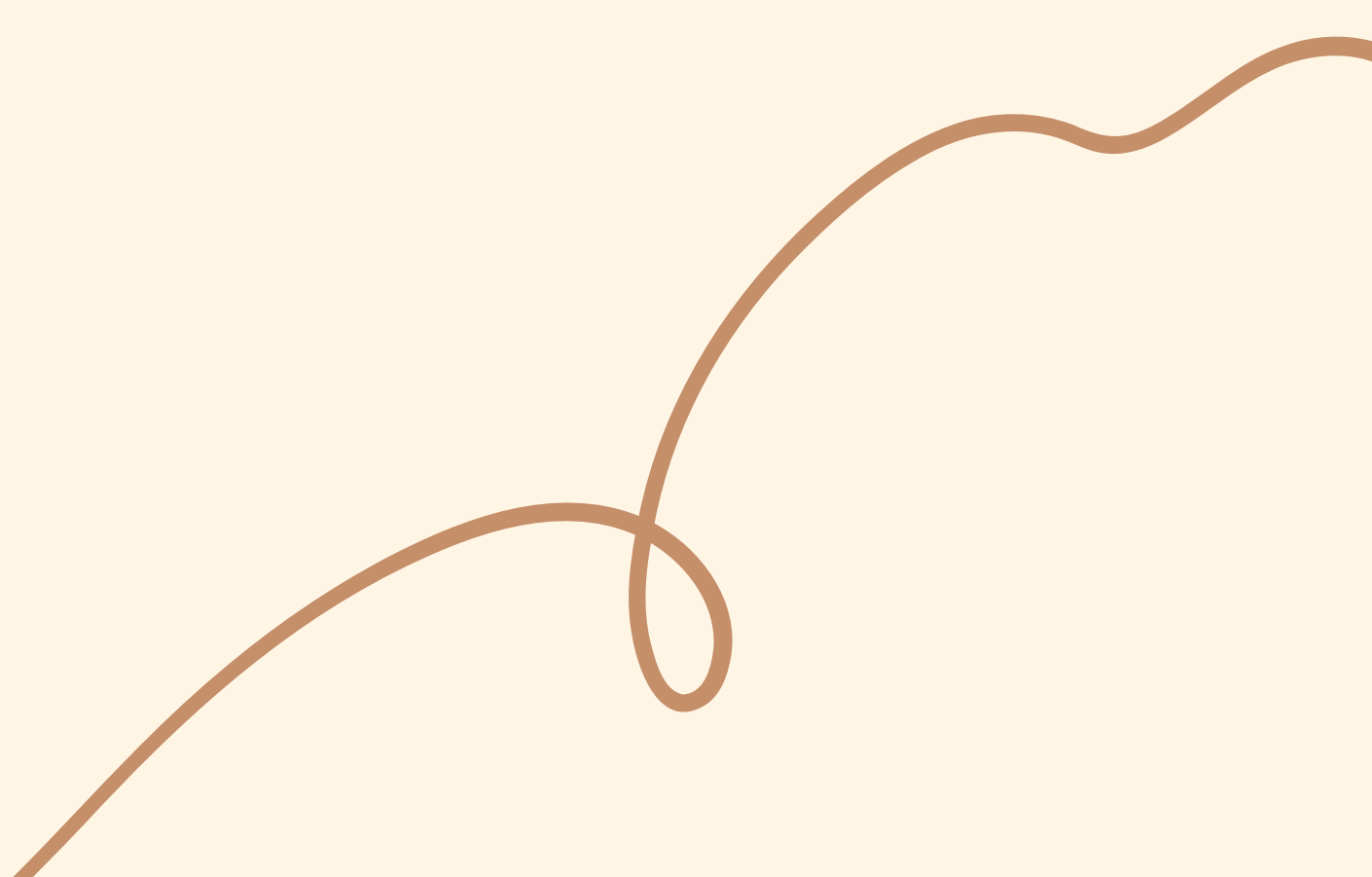
Il n'existe pas un seul type d'épuisement. Certaines femmes sont épuisées par leur travail, d'autres par leur vie familiale ou par une accumulation de difficultés personnelles.

Parfois, tout se mélange.

L'accompagnement thérapeutique permet d'identifier précisément ce qui vide votre énergie afin de mettre en place des solutions adaptées à votre situation et à votre rythme.

Avez vous repéré le type d'épuisement qui rôde autour de vous ?

Mes notes :





CHAPITRE 6

LE PIÈGE DU « JE VAIS GÉRER »

Beaucoup de femmes ont appris à être autonomes, efficaces et disponibles pour les autres.

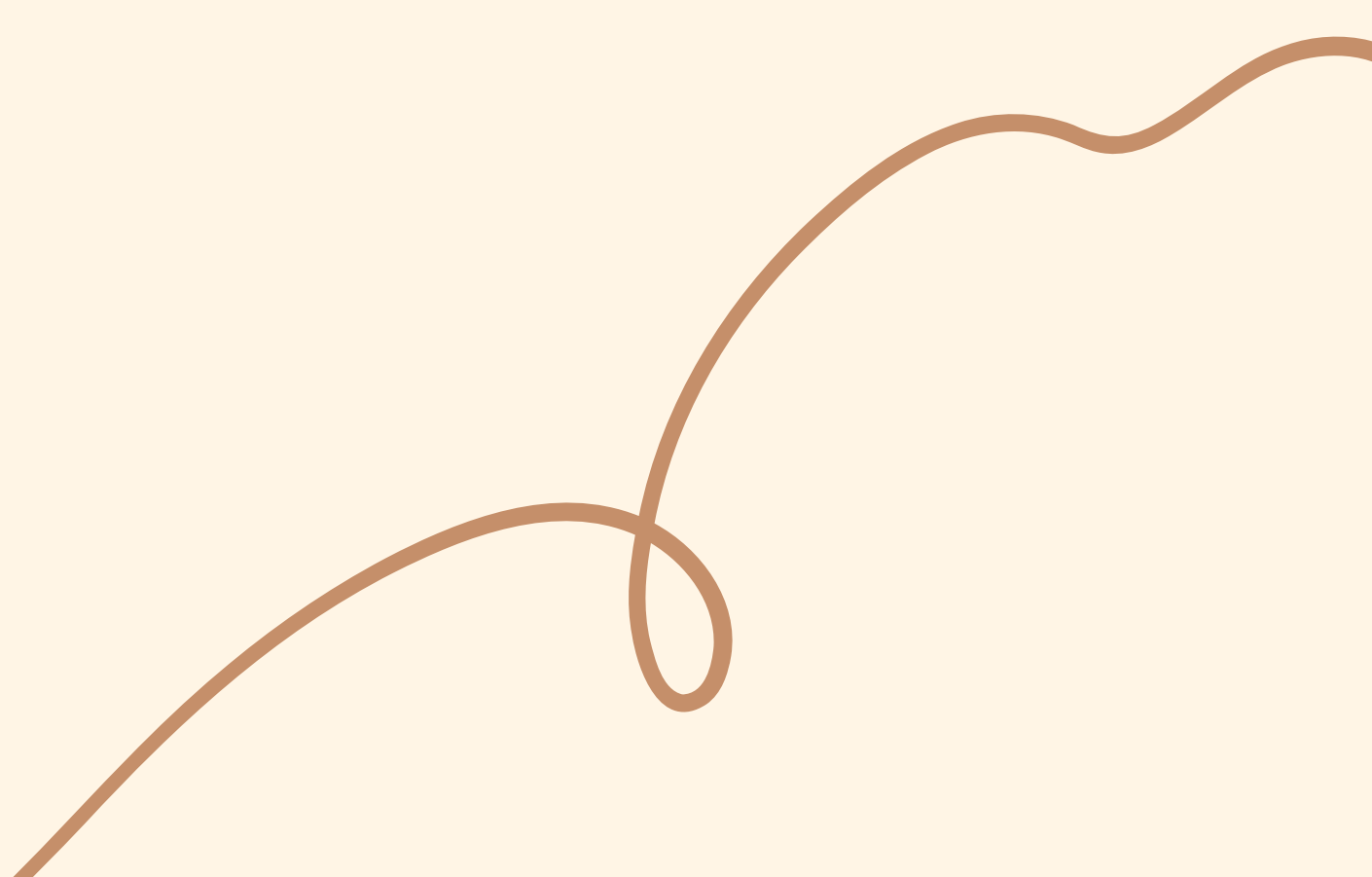
Demander de l'aide peut alors sembler difficile ou être vécu comme un échec.

Pourtant, personne ne peut tout porter seule indéfiniment.

Être accompagnée et demander de l'aide ne signifie pas être faible.

Cela signifie simplement que vous choisissiez de ne plus avancer seule face à ce qui vous épuise et surtout d'enfin prendre soin de vous et de souffler !

Mes notes :





CHAPITRE 7

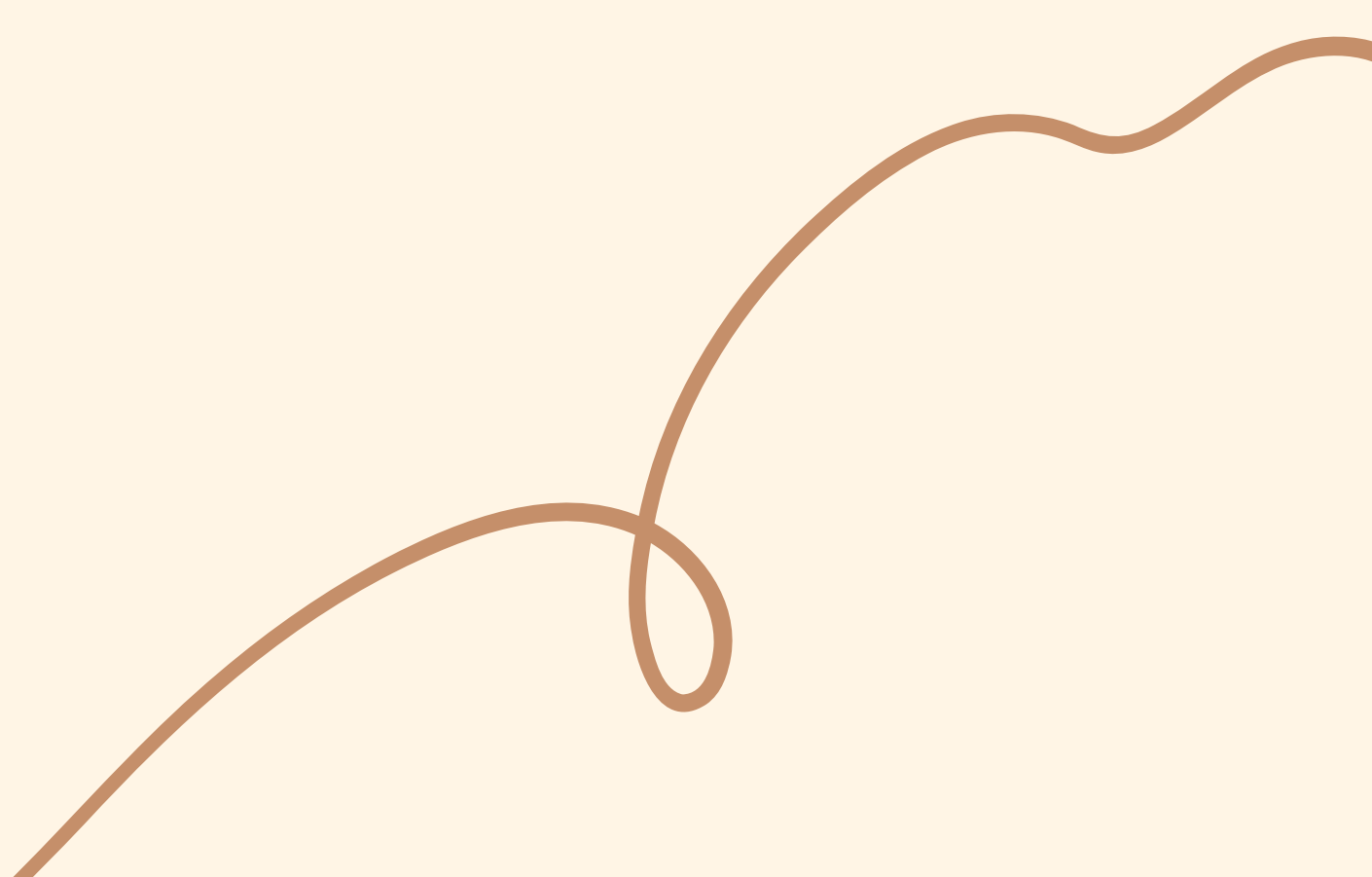
REPRENDRE CONSCIENCE DE SES BESOINS

Quand on s'occupe des autres pendant longtemps, on finit parfois par ne plus savoir ce dont on a besoin soi-même.

- Repos ?
- Temps pour soi ?
- Reconnaissance ?
- Calme ?
- Soutien ?

Le travail thérapeutique aide à se reconnecter à ses besoins profonds et à retrouver progressivement ce qui nourrit réellement votre énergie. Vous pourrez apprendre à gérer vos priorités et poser des limites.

Mes notes :





CHAPITRE 8

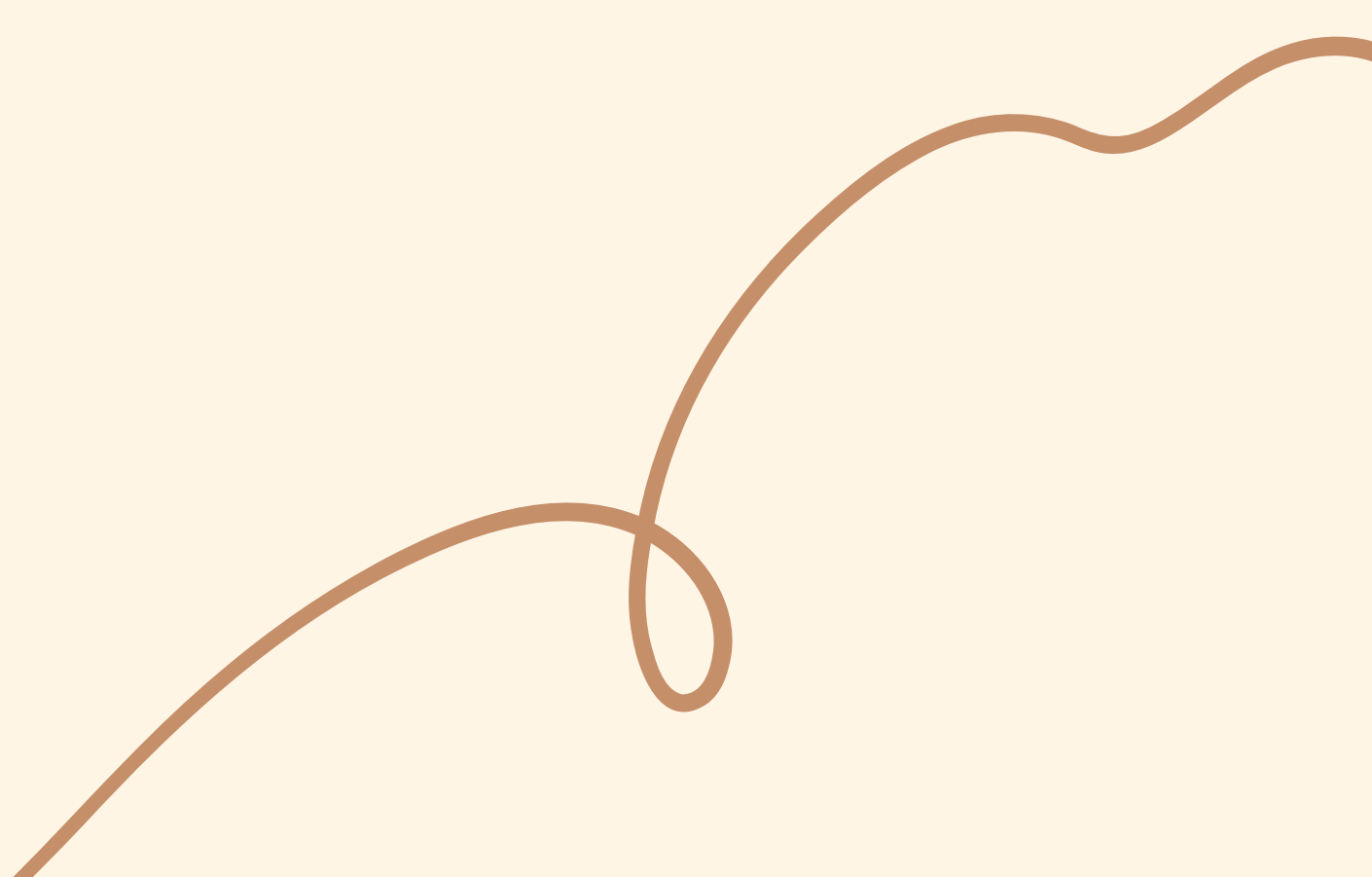
CINQ ACTIONS SIMPLES POUR COMMENCER À SOUFFLER

Respirer profondément quelques minutes, sortir marcher, déléguer une tâche, couper les écrans ou prendre un moment seule peuvent déjà faire une différence.

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain mais de commencer par de petites actions régulières.

L'accompagnement permet de construire ces nouvelles habitudes sans culpabilité et de façon durable. Une analyse de votre vous, vos besoins, vos envies deviennent une bouée de secours.

Mes notes :





CHAPITRE 9

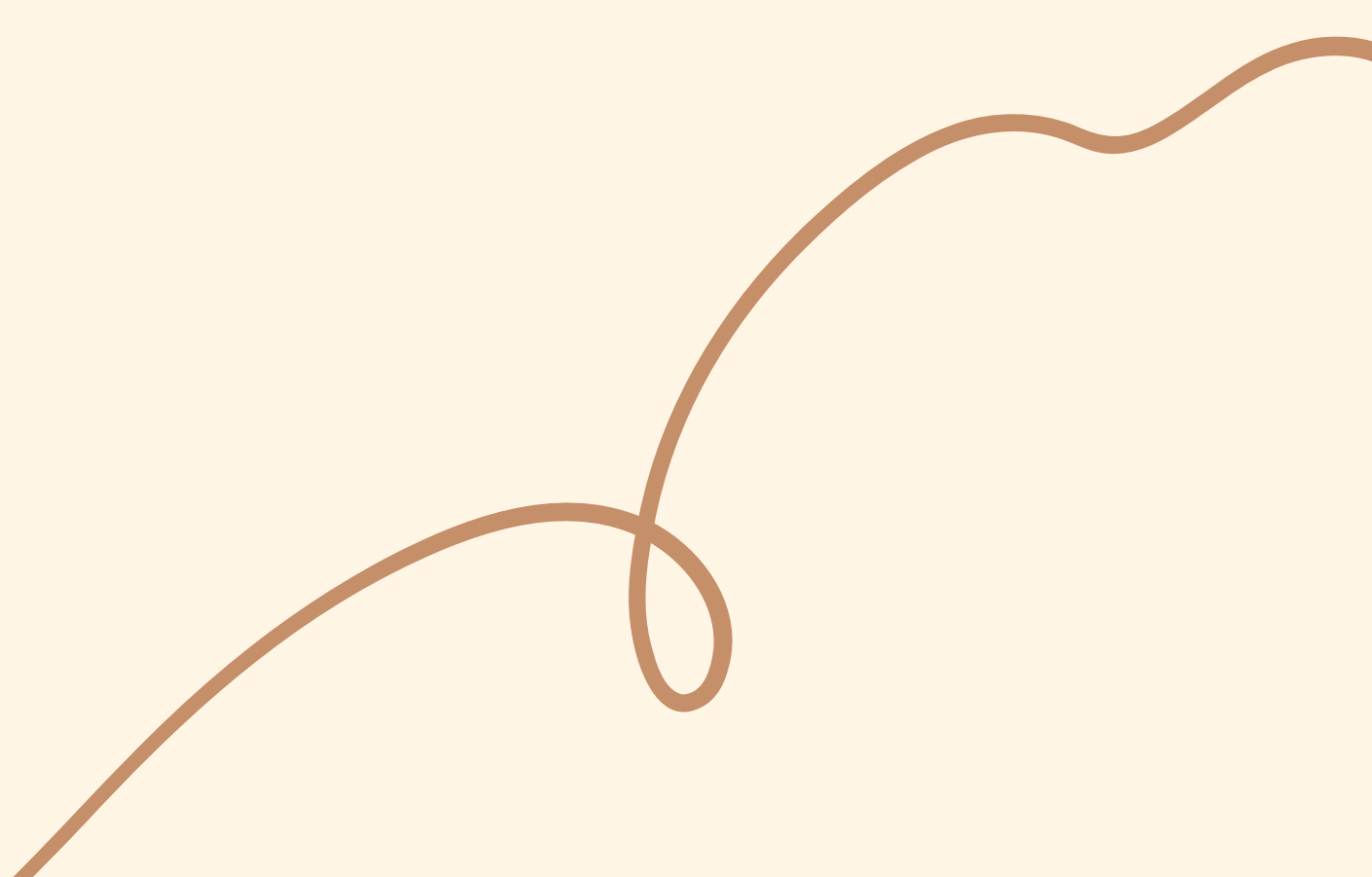
RÉAPPRENDRE À DIRE NON

Dire non n'est pas rejeter les autres. C'est parfois simplement protéger son énergie et respecter ses limites.

Au début, cela peut sembler inconfortable ou générer de la culpabilité.

Le travail thérapeutique aide à retrouver sa légitimité, sa confiance et sa capacité à poser des limites plus sereinement. Il faut réapprendre à s'affirmer non pas par obligation mais par envie de dire oui ou non.

Mes notes :





CHAPITRE 10

RETROUVER DE L'ÉNERGIE DURABLEMENT

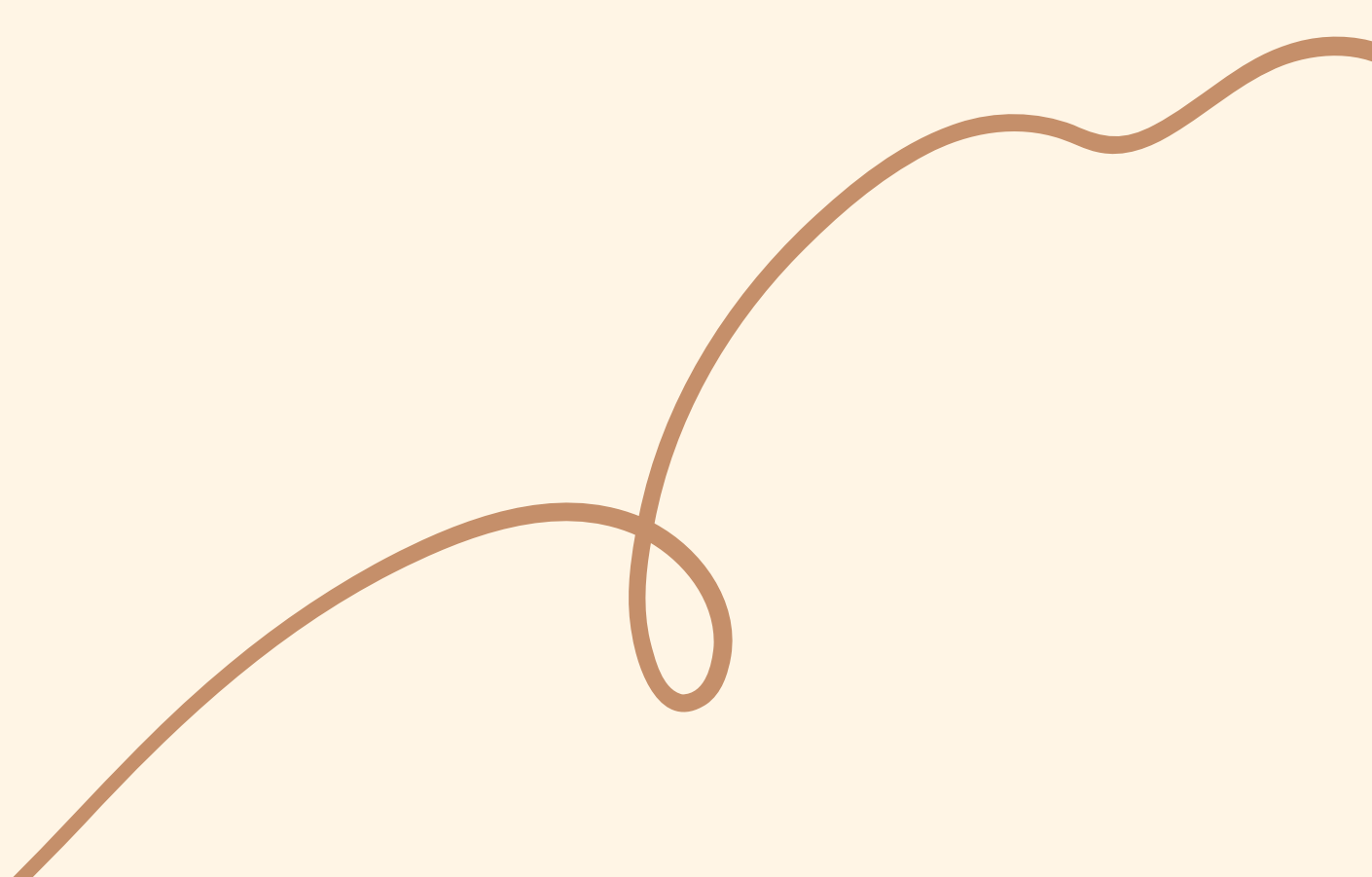
Retrouver son énergie demande du temps, de la douceur et de la patience. Le repos seul ne suffit pas toujours lorsque l'épuisement est installé depuis longtemps.

Respiration, relaxation, sophrologie, soins énergétiques ou activités ressourçantes peuvent être de précieux soutiens.

L'important est de trouver les outils qui vous correspondent réellement.

Quel pourrait être l'outil qui vous redonnera force et énergie ?

Mes notes :





CHAPITRE 11

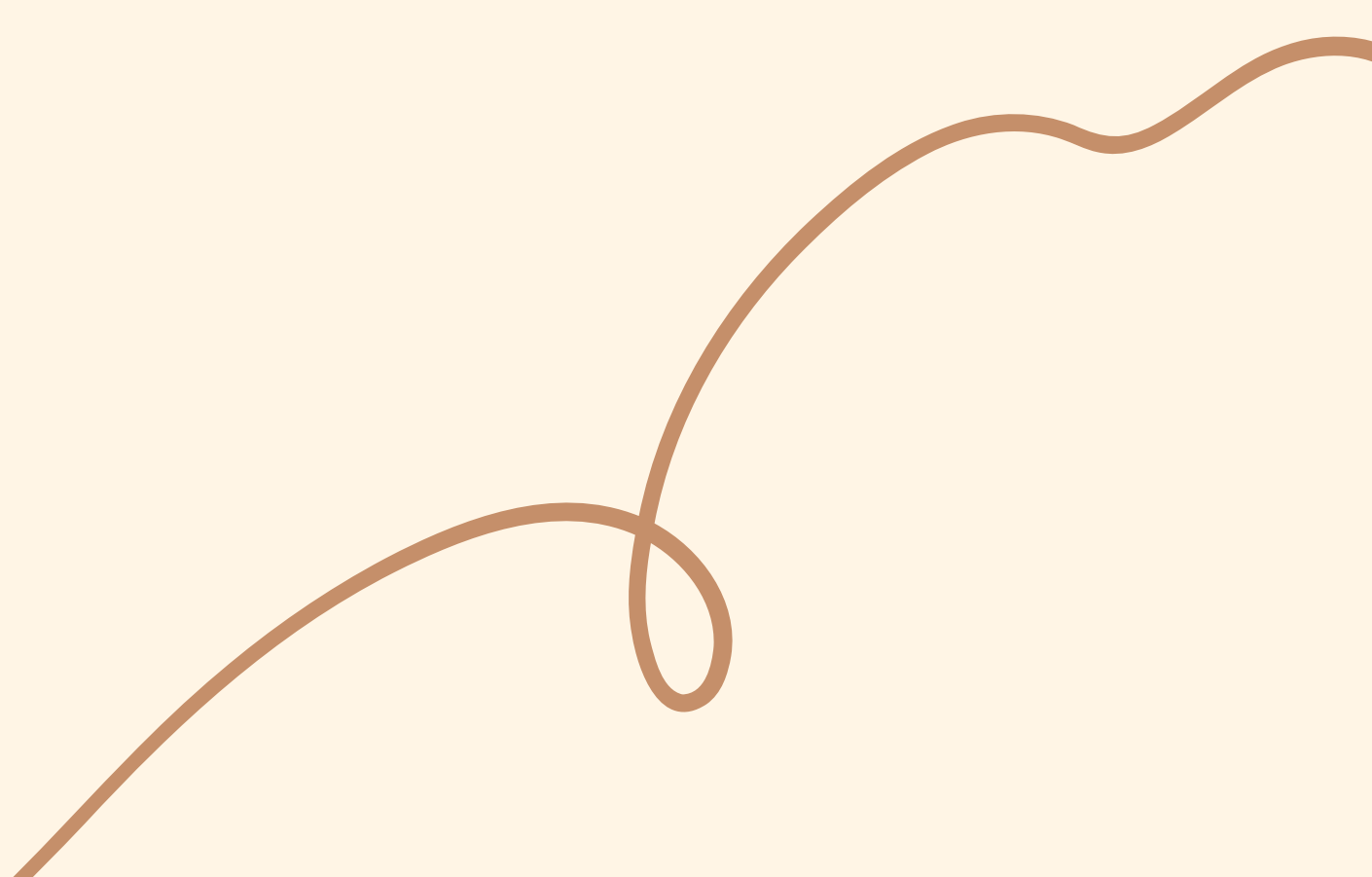
DEMANDER DE L'AIDE EST UNE FORCE

Beaucoup attendent d'être complètement à bout avant de consulter. Pourtant, plus l'accompagnement intervient tôt, plus il est facile de retrouver son équilibre.

Être accompagnée, c'est choisir d'investir dans sa santé et dans sa qualité de vie.

Vous méritez d'être aidée avant d'être épuisée.

Mes notes :





CHAPITRE 12

VOTRE PREMIER PAS VERS LE CHANGEMENT

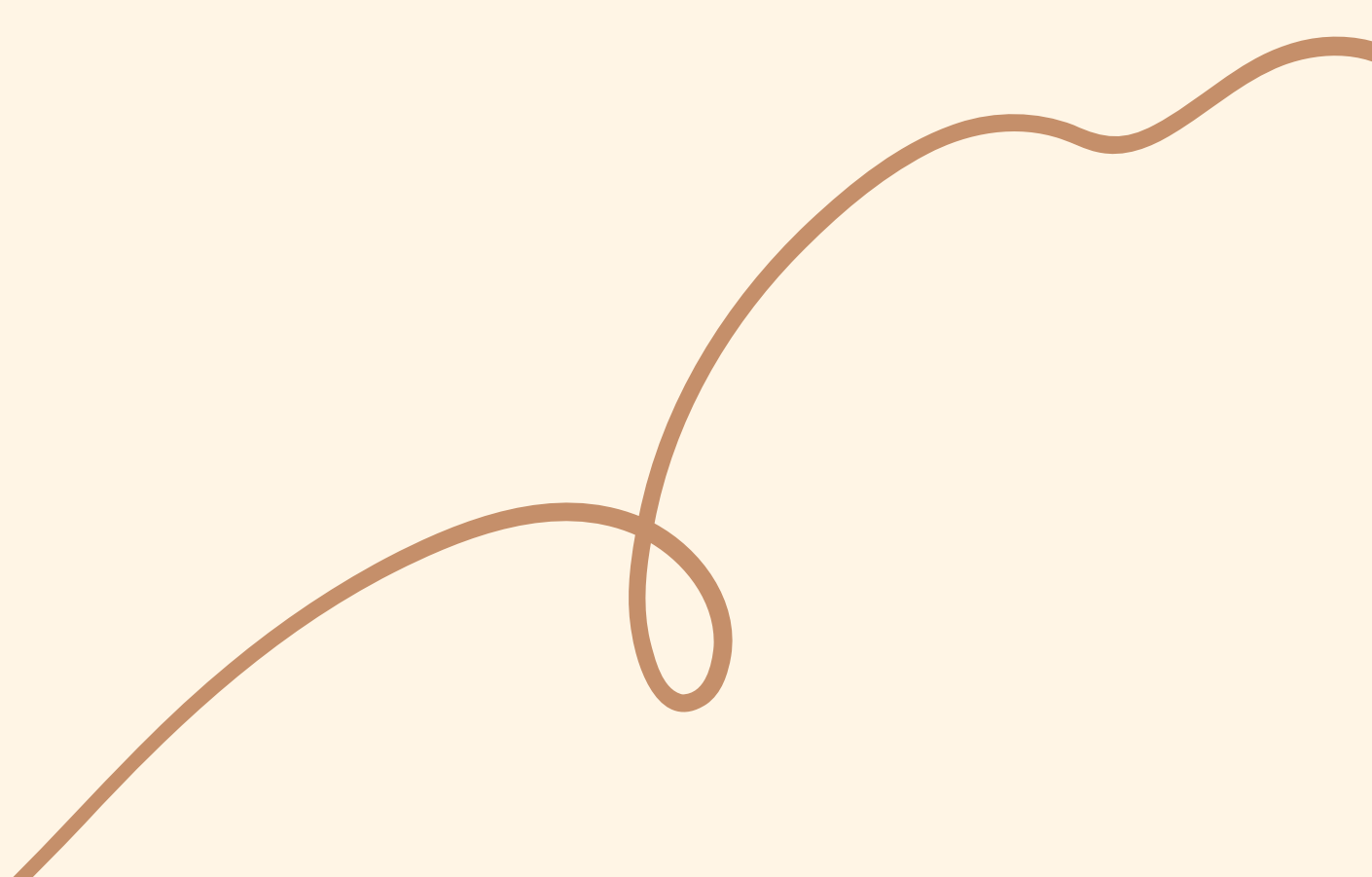
Prenez quelques minutes pour vous poser ces trois questions :

- Qu'est-ce qui m'épuise le plus aujourd'hui ?
- De quoi ai-je le plus besoin actuellement ?
- Quelle petite action puis-je mettre en place cette semaine pour me permettre d'alléger mon mental ?

Les grands changements commencent souvent par de petites décisions.

Et parfois, le premier pas consiste simplement à accepter de ne plus tout gérer seule.

Mes notes :





BONUS



BONUS 1

AUTO-ÉVALUATION DE L'ÉPUISEMENT

Répondez spontanément par oui ou non

- Je me sens fatiguée dès le réveil.
- J'ai le sentiment de porter beaucoup de responsabilités.
- Je prends rarement du temps pour moi.
- J'ai du mal à lâcher prise.
- Je me sens parfois seule face à tout ce que j'ai à gérer.

0 à 1 réponse positive : vigilance légère.

2 à 3 réponses positives : votre équilibre mérite votre attention.

4 réponses positives ou plus : il pourrait être utile de vous faire accompagner.



BONUS 2 : LA ROUE DE L'ÉNERGIE

Notez de 1 à 10 votre niveau de satisfaction dans :

- Sommeil
- Travail
- Famille
- Couple
- Temps pour soi
- Santé
- Loisirs
- Relations sociales

Les notes les plus basses indiquent souvent les domaines qui demandent le plus d'attention.



BONUS 3 : MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Compléter la phrase :

"À partir d'aujourd'hui, je m'autorise à
-----."

Cette phrase devient un premier pas
symbolique vers le changement.



"ET MAINTENANT ?"

Vous vous êtes reconnue dans ces pages ?

Vous n'avez pas à attendre d'être complètement à bout pour agir.

Je propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à :

- ✓ retrouver votre énergie,
- ✓ alléger votre charge mentale,
- ✓ mieux comprendre vos besoins,
- ✓ retrouver un équilibre durable.



Réservez un échange découverte :

vibsharmonie.fr

ou

Calendly : calendly.com/vibsharmonie/rdv

ME JOINDRE



ViB's HARMONIE

Vanessa Brazil



74 rue du Bourg Nouveau
72800 LE LUDE



06 29 82 80 60



vibsharmonie@gmail.com



www.vibsharmonie.fr



SIRET : 852 176 600 00049

