

JESSICA WITHE



DETOX DU STRESS

LA COMBATTANTE CRISPÉE



LES DIFFÉRANTS STYLES DE STRESS

BIENVENUE

TU ES LA COMBATTANTE CRISPÉE

Bonjour,

Je suis Jessica Withe, fondatrice de **Detox Du Stress**, et je suis ravie que tu aies pris le temps de répondre à ce quiz.

Cela montre déjà une belle volonté de te recentrer et de mieux comprendre ton **fonctionnement intérieur**.

Ton résultat :

Tu es ce que j'appelle **La Combattante Crispée**.

Tu tiens bon, quoi qu'il **arrive**. Tu avances, tu gères, tu ne fléchis pas ou du moins, tu essaies.

Mais à **force** de te tendre pour garder le cap, ton corps, ton mental et ton cœur se **contractent**.

La pression intérieure devient un mode de fonctionnement permanent.

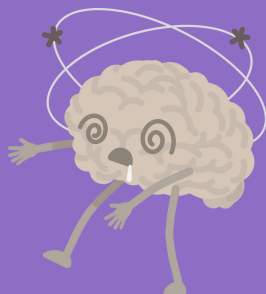
Et même si tu sembles solide à l'extérieur, à l'intérieur, c'est parfois **une guerre invisible**.



LES SIGNES DE CE STRESS

Ce type de stress se manifeste souvent comme suit :

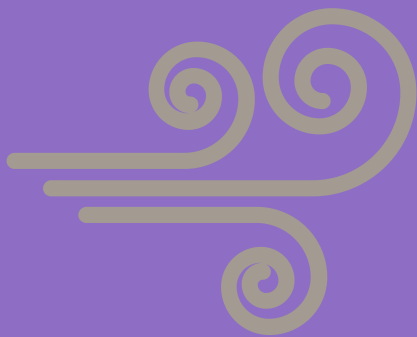
- Tu restes « **fonctionnelle** » même quand tout va mal.
- Tu **ressens peu**, ou tu gardes tout à l'intérieur.
- Tu fais preuve d'un **grand contrôle** : émotions, organisation, parole.
- Tu ressens de la **colère** ou de la frustration... mais tu l'enfouis.
- Tu as du mal à **lâcher prise**, à déléguer ou à montrer tes fragilités.



Conséquences possibles :

- **tension** chronique, douleurs corporelles
- mental survolté, **anxiété** de performance
- **rigidité** émotionnelle, isolement intérieur

Il est temps de te donner la permission de souffler vraiment.



L'ORIGINE DE CETTE HYPERSTIMULATION

Ta force est admirable.

Mais elle est aussi devenue ton **armure**... et parfois, ta prison.

Voici ce qui peut nourrir ton stress :

- Une peur de perdre le contrôle
- Un besoin de tout porter seule
- Une croyance que « montrer ses émotions, c'est être faible »
- Une pression intérieure pour réussir, être irréprochable
- Une déconnexion progressive de tes ressentis

Tu n'as pas à abandonner ta force.

Tu peux simplement la rééquilibrer avec plus de souplesse et **d'écoute** intérieure.

S'autoriser à fléchir, ce n'est pas tomber. C'est respirer.



TON PLAN DE RÉÉQUILIBRAGE

Voici un plan d'action tout en douceur pour sortir de ce cycle d'épuisement :

- **Pratique la micro-pause consciente** 

Trois fois par jour, ferme les yeux, expire longuement, relâche ta mâchoire et tes épaules.

- **Accueille tes émotions sans jugement** 

Chaque soir, nomme à voix haute ce que tu as ressenti dans la journée (même si c'est flou).

- **Autorise-toi à ne pas “faire”** 

Choisis un créneau de 15 min sans but. Juste pour être. Observer. Respirer.

- **Exerce la vulnérabilité choisie** 

Partage une chose difficile avec une personne de confiance, sans te justifier.

ET MAINTENANT ?

Tu es puissante. Mais ta puissance a besoin **d'espace**.
D'espace pour se détendre, se régénérer, se reconnecter à l'essentiel.

Ce que tu peux faire maintenant :

- Intègre les **micro-pauses** à ton quotidien comme des rendez-vous sacrés.
- Donne-toi l'autorisation d'être humaine, **pas parfaite**.

Pour le long terme, découvre tous mes articles d'accompagnement doux & progressif :

<https://detoxdustress.com>

Tu y trouveras des **outils concrets** pour ralentir, te reconnecter à toi, et retrouver un vrai **apaisement**.

Avec douceur,

Jessica Withe

Créatrice de Detox Du Stress

