

JESSICA WITHE



DETOX DU STRESS

LA SILENCIEUSE EN RETRAIT



LES DIFFÉRANTS STYLES DE STRESS

BIENVENUE

TU ES LA SILENCIEUSE EN RETRAIT

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 Silencieuse en Retrait**.

C'est comme si tu avais glissé en arrière-plan. Le monde tourne, les choses continuent... mais toi, **tu n'as plus l'énergie, plus l'élan**.

Tu fonctionnes en mode **survie**. Et parfois, tu ne ressens plus grand-chose.

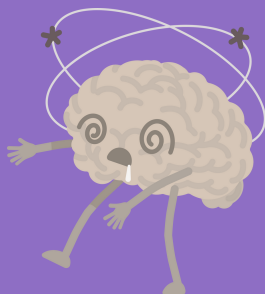
Ce n'est pas une faiblesse. C'est un **appel**. Un besoin profond d'arrêter de porter, d'arrêter de lutter, pour enfin **te retrouver**.



LES SIGNES DE CE STRESS

Voici ce que tu vis peut-être actuellement :

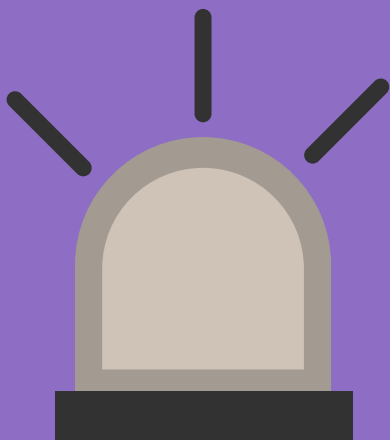
- Tu te **sens vide**, comme si quelque chose s'était éteint.
- Tu n'as **plus envie** de grand-chose, même ce que tu aimais.
- Tu fonctionnes « **au ralenti** », tu te sens détachée du monde.
- Tu te **renfermes**, tu fuis les interactions, même légères.
- Tu as parfois l'impression d'être « **transparente** ».



Conséquences fréquentes :

- perte de **motivation**, désintérêt
- **brouillard** mental, sensation de flottement
- **isolement** émotionnel, déconnexion du corps

Tu n'es pas **cassée**. Tu es **fatiguée**. Et ton corps a tiré la sonnette **d'alarme**.



L'ORIGINE DE CETTE MISE À DISTANCE

Ce retrait est un mécanisme de protection.

Ton système nerveux a décidé de se mettre sur pause pour survivre à un trop-plein prolongé.

Il peut venir de :

- Trop de **stress** accumulé sans espace pour relâcher
- Une **fatigue** physique ou émotionnelle profonde
- Une perte de sens, de **repères**, ou de direction
- Une **hypersensibilité** mise sous silence
- Un besoin de **sécurité** non comblé

C'est un signal à **entendre**, pas à fuir.

Quand on s'efface, ce n'est pas qu'on ne veut plus vivre.

C'est qu'on veut vivre autrement, à notre rythme.



TON PLAN DE RÉÉQUILIBRAGE

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

- **Reconnecte-toi au corps, en douceur**



Chaque matin, étire-toi lentement et respire profondément. Sens ton corps vivre.

- **Crée un rituel d'ancrage**



Une boisson chaude, une musique douce, un moment à toi tous les jours à heure fixe.

- **Pratique le mini-journal**



Note une chose que tu ressens chaque soir. Même « rien ». Tout est valable.

- **Choisis une micro-action nourrissante**



Ex : ouvrir une fenêtre, sentir le vent, mettre les mains dans la terre, envoyer un message à quelqu'un de fiable.

ET MAINTENANT ?

Tu n'as pas besoin d'aller vite. Tu as besoin d'aller vrai.
Petit à petit, tu peux reconstruire un lien avec toi-même,
sans jugement ni urgence.

Ce que tu peux faire maintenant :

- Choisis un moment par jour pour t'écouter, même 5 minutes.
- Parle de ce que tu vis à une personne bienveillante, sans filtre.

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

