

JESSICA WITHE



DETOX DU STRESS

LA SURACTIVE ÉPUISÉE



LES DIFFÉRANTS STYLES DE STRESS

BIENVENUE

TU ES LA SURACTIVE ÉPUISÉE

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 Suractive Épuisée**.

Tu avances coûte que coûte, tu prends tout sur tes épaules, et même quand tu es au bout du rouleau... tu continues.

Mais derrière cette force apparente se cache une **fatigue profonde**, un trop-plein silencieux.

Tu n'es pas seule. Et surtout : **ce profil est réversible**.



COMMENT CE STRESS SE MANIFESTE ?

Voici les signes typiques de la Suractive Épuisée :

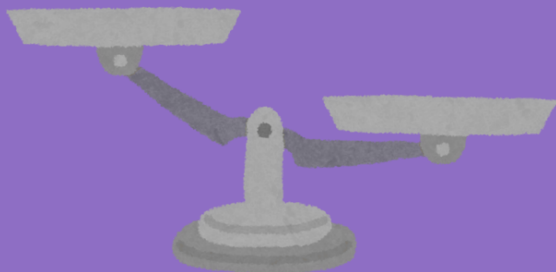
- Tu te sens responsable de tout... **tout le temps**.
- Tu es dans l'**action permanente**, avec une to-do list interminable.
- Tu n'arrives pas à t'arrêter sans **culpabiliser**.
- Ton corps t'envoie des **signaux** : fatigue chronique, tensions, irritabilité.
- Tu n'as plus de moments à toi, ou tu les **sacrifies** régulièrement.
- Ton sommeil est **léger**, agité ou difficile à trouver.



Conséquences possibles à long terme :

- **épuisement** physique et mental
- sentiment d'être **enfermée** dans un engrenage
- **déconnexion** de soi-même et des autres

Mais la bonne nouvelle, c'est que tu peux retrouver ton équilibre. Et c'est ce que nous allons voir **ensemble** !



POURQUOI CE STRESS S'EST INSTALLÉ ?

Ce type de stress ne vient pas de nulle part. Il est souvent lié à :

- Un besoin de **contrôle**, de bien faire, de ne jamais décevoir.
- Une croyance **ancrée** : « Si je ne fais pas tout, personne ne le fera. »
- Un **rythme de vie intense** qui ne laisse pas de place au repos réel.
- Une valorisation constante de la performance au détriment de ton **bien-être**.
- Une **peur inconsciente** de paraître « faible » ou « paresseuse ».

♥ Ce n'est pas une question de **volonté**. Ce n'est pas de ta faute.

Tu as appris à fonctionner ainsi... **mais aujourd'hui, tu peux apprendre à faire autrement.**

TON PLAN DE RÉÉQUILIBRAGE

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

- **Blocage du temps sacré**



Choisis un moment chaque jour pour toi (15 min minimum), et respecte-le comme un **rendez-vous pro**.

- **Apprends à dire “non” avec bienveillance**



Cela ne fait pas de toi une mauvaise personne. Cela protège ton énergie.

- **Réduis la charge mentale écrite**



Note tout (agenda, bloc-notes, app), libère ton cerveau du trop-plein.

- **Pratique une pause consciente par jour**



Trois minutes, yeux fermés, main sur le cœur. Respire. Reviens à toi.

- **Rappelle-toi cette phrase-clé :**



Je mérite de me reposer, même quand tout n'est pas terminé.

ET MAINTENANT ?

Tu viens de faire **un grand pas** en identifiant ton type de stress dominant. Et c'est déjà un acte de soin envers toi-même. 💜

Ce que je t'invite à faire maintenant :

Mets en pratique 1 action par jour pendant une semaine.
Offre-toi le droit d'aller à ton rythme.

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

