

"Rien ne nous est plus précieux que nos émotions. Ne les bradez pas ne les étouffez pas non plus. Sans elles nous ne sommes plus personne". Sophie basignac

L'émotion est une réaction automatique face a un événement qui se traduit par des sensations physiques.

L'épuisement émotionnel n'apparaît pas du jour au lendemain. Il s'agit d'un processus qui s'incube lentement, a force de vouloir se montrer fort, d'être la pour tout le monde ou encore essayer de garder l'image de la personne parfaite, ce qui va se traduire par une dépression profonde ou une maladie chronique. Un effondrement se produit dans la vie de la personne car elle ne peut littéralement plus la supporter.

« Rien ne pèse autant que le cœur lorsqu'il est fatigué. » –José de San Martín–

Les symptômes de l'épuisement émotionnel sont :

- **La fatigue physique.** La personne se sent souvent fatiguée dès le réveille.
- **L'insomnie.** Une personne souffrant d'épuisement émotionnel a des difficultés à dormir. Des problèmes tournent en permanence dans sa tête, ce qui l'empêche de trouver le sommeil.
- **L'irritabilité.** Il existe de l'inconfort et l'irritabilité, la personne épuisée est trop sensible à toute critique ou geste de désapprobation.
- **Les Problemes de concentration.** La personne sent qu'elle confond facilement les choses. Chaque activité implique une plus grande dépense de temps qu'auparavant. Elle raisonne lentement.

Pour prevenir l'épuisement émotionnel :

- Il faut toujours prendre du temps pour soi , trouver des loisirs et chercher à s'épanouir en premier lieu.
- Exprimer ses émotions parfois il peut peut-être difficile de dire ce que l'on pense , s'exprimer sur une feuille reste la meilleur façon pour éviter l'effondrement émotionnel qui survient suite au stockage d'émotions .
- Les techniques de respirations : la cohérence cardiaque est la solution N 1 qui permet la cohérence entre coeur et le cerveau , et en même temps de relacher le corps
- Le yoga et les meditations pour apaiser l'esprit.

Il n'existe pas à proprement parler d'émotions négatives ou positives. Toutes les émotions ont une fonction. C'est ce que l'on va donner comme sens à l'émotion qui en fera une émotion agréable ou désagréable. Toutes les émotions ont une valeur importante, sans connotation. – Jeanne Siaud-Facchin

Nos émotions sont notre alliées pour une meilleure vie pleine de riches expériences si on arrive à les exploiter dans le bon sens.

Mme Bentaoui Hajar

Coach et formateur en développement

personnel Spécialise en bien être des femmes