

# La fatigue

Allo, ma fatigue ? Je t'écoute...

Ah, cette chère fatigue qui nous accompagne depuis notre naissance. C'est elle qui nous fait fermer les yeux, qui nous pousse dans les bras de Morphée. Elle nous aide à rester dans les vagues de la vie, passer de veille à sommeil. Par sa présence, elle nous invite au repos. Parfois, elle s'annonce mais nous ne pouvons l'accueillir. D'autres fois, elle est présente mais nous ne la comprenons pas.

Grâce aux fleurs du docteur Bach, nous pouvons l'explorer avec finesse afin de revenir à notre équilibre.

Lorsque ma fatigue est bien réelle - suite à des activités, des soucis, une maladie - bien me reposer est la clé. Parfois, elle est telle que le sommeil m'échappe. **Olive** m'aide à trouver un repos réparateur, à mieux dormir et je recharge bien mes batteries.

Il m'arrive de souffler à l'idée de faire mon ménage, ou de m'occuper des choses du quotidien. Rien que d'y penser, je sens l'appel du canapé, fa-ti-gué.e. Mais si quelque chose d'amusant ou de plaisant se présente, je n'ai plus aucune lassitude... Bref, j'ai plutôt besoin d'être boosté.e que de repos. Avec **Hornbeam**, je retrouve de l'entrain, de l'énergie pour démarrer. J'arrive rapidement au bout de mes tâches.

## Et si c'était autre chose ?

Une baisse d'énergie ? Une lourdeur ? Un inconfort ?

## Qu'est-ce que je ressens maintenant ?

Je prends un peu de temps pour me poser, me détendre, me mettre à l'écoute de ce que cette fatigue me raconte. Et tout un univers s'ouvre à moi. J'y découvre parfois un fond de chagrin, de tristesse que **Star Of Bethlehem** vient consoler. Ou une peur, peur de ce qui vient, peur de ce qui est... et **Mimulus** me rend mon courage. Certains jours, la vision de mon agenda, de tous mes engagements, mes responsabilités, sans compter les projets en cours me submerge et **Elm** m'aide à prendre du recul, déléguer, mieux m'organiser. Quand tout mon être est tendu, épuisé et que je mords sur ma chique pour continuer, persévérer, aller jusqu'au bout, même si je n'en ai plus la force, **Oak** m'aide à lever le pied, à prendre un temps de repos pour retrouver une force tranquille, un équilibre entre l'effort et le réconfort. Et si, pour ne pas sentir cette fatigue, je prends un petit remontant, me

dis que ce n'est pas grave, qu'il y a pire, que ça ira mieux demain, **Agrimony** me donnera l'espace intérieur pour l'accueillir et en prendre soin. Non, ce n'est pas grave, mais si je laisse les choses continuer à s'installer, cela pourrait le devenir...

Etc. Il y a 38 fleurs, 38 possibilités de se sentir fatigué.e !

Quand je n'arrive pas à identifier seul.e la nature de ma fatigue, quand il m'est difficile de me poser suffisamment pour m'entendre, je fais appel à un.e Conseiller.e Agréé.e en fleurs de Bach. Par sa présence et son écoute, cette personne m'aide à me connecter à mes émotions, mes ressentis. Elle me propose les fleurs correspondantes pour que je les choisisse.

Une belle aventure à la rencontre de soi !