



CAPSULE: L'ÉPUISEMENT EN 5 MINUTES

Magalie Arsenault, éducatrice
spécialisée

C'EST QUOI L'ÉPUISEMENT, SIMPLEMENT

L'épuisement, ce n'est pas juste être fatigué.

La fatigue normale: c'est de dépenser son énergie + pouvoir récupérer après une pause ou une nuit de sommeil.

L'épuisement, c'est:

- Dépenser plus d'énergie qu'on en récupère
- Pendant une période prolongée
- Jusqu'à ce que le corps et le cerveau n'arrivent plus à compenser

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

C'EST QUOI L'ÉPUISEMENT, SIMPLEMENT (SUITE)

- L'épuisement n'est pas un évènement isolé. Il apparaît plutôt lorsque **plusieurs stressseurs** ou **conditions s'additionnent**, sur une **période prolongée** (les demandes dépassent les ressources individuelles de la personne).
- **Une même situation peut être vécue très différemment selon le contexte.**
Une difficulté qui, à un moment donné, est tolérable peut devenir épuisante plus tard si d'autres facteurs s'ajoutent. À l'inverse, une situation qui a déjà mené à de l'épuisement ne provoquera pas nécessairement le même effet dans le futur si les ressources sont différentes ou mieux soutenues.

FACTEURS QUI CONTRIBUENT À L'ÉPUISEMENT

Facteurs liés aux demandes (ce qui « prend » de l'énergie)

- Charge mentale ou émotionnelle élevée
- Accumulation de responsabilités (école, travail, famille, rôles multiples)
- Pression de performance ou attentes élevées (externes ou internes)
- Conflits relationnels répétés
- Manque de pauses, de récupération ou de temps pour soi
- Stress chronique, imprévus fréquents, instabilité

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

FACTEURS QUI CONTRIBUENT À L'ÉPUISEMENT

Facteurs liés aux ressources (ce qui « redonne » de l'énergie)

- Fatigue physique ou manque de sommeil
- Peu de soutien (familial, social, professionnel)
- Difficultés à demander de l'aide
- Stratégies de gestion du stress peu efficaces ou absentes
- Faible marge de manœuvre, peu de contrôle sur la situation
- État émotionnel fragilisé (anxiété, découragement, surcharge affective)

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

EN IMAGE

Imagine que ta tête et ton corps fonctionnent comme une cafetière.

Le café moulu représente tout ce qui s'ajoute dans ta vie :

- les responsabilités quotidiennes
- les émotions à gérer
- les attentes (des autres ou de toi-même)
- les imprévus, les conflits, la pression
- la fatigue accumulée



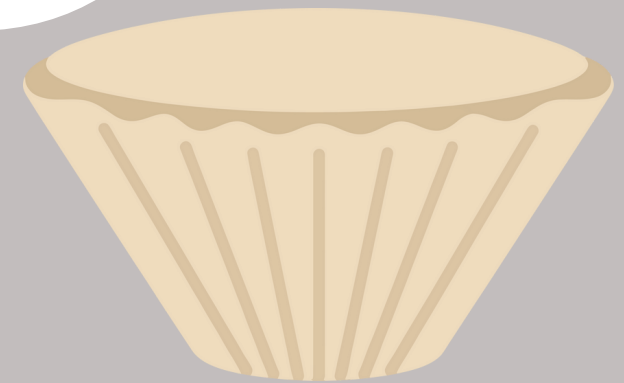
Chaque situation ajoute un peu de café. Un grain à la fois, ce n'est pas grave. Mais quand on en ajoute sans arrêt, le filtre finit par se remplir.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

EN IMAGE

Le filtre représente ta capacité à gérer ici et maintenant. Le filtre dépend de :

- ton niveau d'énergie
- ton sommeil
- ton soutien
- ton état émotionnel
- les stratégies que tu as (ou non)



Ce n'est pas le même filtre à 8 h le matin qu'à 21 h le soir. Ce n'est pas le même filtre après une bonne semaine qu'après un mois difficile. **Quand la quantité de café est ajustée à la capacité du filtre, le café coule normalement.**

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE (AUTRE)

On peut voir l'épuisement comme une **balance**:

- D'un côté, les demandes de la vie
- De l'autre, les ressources de la personne



Quand la balance reste déséquilibrée trop longtemps, l'organisme finit par s'épuiser.

Ce n'est donc pas la personne qui est « moins forte », mais bien un déséquilibre prolongé entre ce qui est demandé et ce qui est disponible pour y faire face.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

POURQUOI ON RESSENT ÇA

Le corps et le cerveau sont fait pour s'adapter au stress à court terme, pas pour rester en état d'alerte constant. Quand le stress dure trop longtemps:

- Le cerveau reste en mode vigilance
- Le corps reste tendu
- Les hormones de stress restent élevées
- La récupération ne se fait plus correctement

À un moment, le système se fatigue. Il ralentit, s'irrite ou s'éteint partiellement pour se protéger. L'épuisement est donc un **signal d'alarme**, pas une panne volontaire.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

QUOI FAIRE ?

1. Reconnaître les signaux

Prendre un moment pour observer si l'énergie diminue et si l'effort demandé augmente. Se demander si la récupération est réelle ou insuffisante, et noter les changements de comportements, les réactions plus intenses ou la fatigue après certaines journées.

2. Agir avant le débordement

Intervenir dès les premiers signes de surcharge. De petits ajustements, faits tôt, sont plus efficaces que des mesures tardives quand l'épuisement est déjà installé.

récupération est simple. Prendre soin de son énergie permet au corps et au cerveau de continuer à fonctionner sans s'effondrer.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

QUOI FAIRE ?

3. Protéger l'énergie

Alléger ce qui peut l'être, ajuster les exigences selon le niveau de fatigue, accepter l'imparfait, demander ou accepter de l'aide, revoir les priorités et poser des limites claires sur ce qui est possible à ce moment-là.

4. Intégrer des micro-pauses

Introduire de courtes pauses régulières pour permettre au système de souffler : respirer une minute, s'étirer, changer de pièce ou s'éloigner brièvement d'une stimulation. L'objectif est d'éviter d'aggraver la surcharge, pas de tout régler d'un coup.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

MESSAGE DE LA FIN

L'épuisement n'est pas un échec personnel. C'est un signal d'ajustement. Plus les signaux sont écoutés tôt, moins les impacts sont importants et plus la récupération est simple. Prendre soin de son énergie permet au corps et au cerveau de continuer à fonctionner sans s'effondrer.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

MERCI !

Je demeure disponible si vous avez des questions ou aimeriez un suivi ! Mes services sont couverts par une majorité d'assureurs et je suis reconnue IVAC et CNEST.

- Enfant
- Adolescent
- Parents
- Adultes



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com