

LA FATIGUE

Acquario Waterman

La fatigue n'est pas seulement un manque d'énergie, c'est souvent un trop-plein de ce qui ne t'appartient pas. Des pensées qui tournent sans fin, des émotions contractées, des efforts invisibles pour maintenir un masque, un rôle, une image.

Elle surgit quand tu t'éloignes trop de ce qui est vivant en toi. Quand tu dis oui sans conviction, quand tu écoutes sans entendre, quand tu portes ce que personne ne t'a demandé de porter. Le corps ralentit parce qu'il sent ce que l'esprit refuse d'admettre.

Il t'oblige à t'arrêter, à écouter autrement, à déposer ce que tu n'aurais jamais dû ramasser. Alors n'y vois pas une faiblesse, mais un message. La fatigue n'est pas contre toi.

Elle est le signal que quelque chose a besoin d'être réajusté. Revenir à l'essentiel, ralentir pour mieux entendre, et peut-être, dans ce ralentissement, sentir enfin ce que signifie être pleinement là, sans résister.