



5 gestes pour vous protéger des personnes qui vous vident

Un petit guide gratuit pour les jours où certaines
personnes vous laissent épuisé.

Par Fée · Fée moi signe

POUR COMMENCER

Ça vous parle ?

Il y a des gens après lesquels on est vidé. Une collègue qui se plaint pendant vingt minutes. Un proche qui n'a jamais le moral. Un coup de fil qui n'en finit pas. Vous raccrochez, et vous avez besoin de vous asseoir.



On appelle parfois ces personnes des vampires énergétiques. La plupart du temps, elles ne le font pas exprès. Mais c'est vous qui en payez le prix.

Voici cinq gestes que vous pouvez faire seul, chez vous, pour ne plus rentrer lessivé.

Comment l'utiliser :

- Lisez tout une première fois, sans rien faire.
- Choisissez le geste qui vous tente le plus, et essayez-le cette semaine.
- Pas de pression : un seul geste fait vaut mieux que cinq oubliés.

Ces gestes aident à se sentir plus léger, mais ils ne remplacent pas un médecin ou un psychologue. Si vous vous sentez très mal, parlez-en à un professionnel, ou appelez le 3114 (numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24h/24).

Fée moi signe

Repérer qui vous vide

Avant de vous protéger, il faut savoir de qui. Et ce n'est pas toujours la personne qu'on croit.

🕒 5 minutes

1. Prenez une feuille. Écrivez les prénoms des personnes que vous voyez ou appelez le plus souvent.
2. À côté de chaque prénom, notez comment vous vous sentez après : plus léger, pareil, ou à plat.
3. Entourez ceux qui vous laissent à plat.
4. Cherchez ce qu'ils ont en commun : ils se plaignent, ils critiquent, ils parlent surtout d'eux, ils demandent toujours quelque chose.
5. Vous n'avez rien à faire de cette liste pour l'instant. Savoir, c'est déjà un premier pas.

À retenir : cela ne veut pas dire que ces personnes sont méchantes. Souvent, elles vont mal. Mais vous avez le droit de vous préserver.

Quand le faire : un soir au calme, avec une boisson chaude.

La bulle de protection

À faire juste avant de voir quelqu'un qui vous fatigue : un repas de famille, un rendez-vous, un appel.

🕒 2 minutes

1. Debout ou assis, les pieds bien posés. Prenez trois grandes respirations.
2. Imaginez une lumière tout autour de vous, comme une grande bulle. Choisissez la couleur qui vous plaît : doré, rose, blanc.
3. Dites-vous : « Je garde ce qui est à moi, je laisse passer le reste. »
4. Sentez que votre bulle est solide mais souple. Vous pouvez parler, écouter, sourire, comme d'habitude.
5. Gardez-la en tête pendant la rencontre. Si vous sentez que ça tire, respirez et renforcez-la.

À retenir : ça marche mieux avec l'habitude. Faites-la chaque matin pendant une semaine, et elle viendra de plus en plus vite.

Quand le faire : juste avant la rencontre, ou le matin en vous levant.

Dire stop, tranquillement

La protection énergétique aide beaucoup, mais elle n'a jamais remplacé un petit « non » bien placé.

🕒 5 minutes

1. Pensez à la personne qui vous épuise le plus.
2. Choisissez une phrase simple : « Je n'ai que dix minutes. », « Je ne peux pas en parler maintenant. », « Je te rappelle plus tard. »
3. Dites-la calmement, sans vous justifier.
4. Si la personne se plaint sans fin, ramenez doucement : « Et toi, qu'est-ce que tu comptes faire ? »
5. Après coup, ne vous reprochez rien. Vous avez le droit de couper.

À retenir : vous n'êtes pas responsable de l'humeur des autres.

Quand le faire : dès la prochaine fois que ça arrive.

La douche énergétique

Pour se délester dès qu'on rentre, avant que la fatigue s'installe.

🕒 5 minutes

1. En rentrant, posez vos affaires et allez directement à la douche. Pas le temps ? Lavez-vous les mains et les avant-bras à l'eau tiède.
2. Sous l'eau, imaginez que le jet emporte la fatigue, les mots entendus, l'humeur de l'autre.
3. Passez les mains de la tête jusqu'aux pieds, comme pour faire glisser ce qui colle.
4. Regardez l'eau partir dans le siphon et dites-vous : « Ça s'en va. »
5. Sortez, secouez les bras et les jambes, et respirez un grand coup.

À retenir : même une minute suffit. Pas besoin d'une longue douche.

Quand le faire : en rentrant d'une journée ou d'une rencontre pesante.

Le bain de sel

Quand la fatigue est plus profonde, ou pour faire le plein une fois par semaine.

🕒 20 minutes

1. Faites couler un bain tiède, pas trop chaud.
2. Versez une ou deux poignées de gros sel, ou de sel d'Epsom.
3. Restez 15 à 20 minutes en respirant lentement. Pensez à ce que vous voulez laisser partir.
4. Avant de sortir, tirez la bonde et restez un instant pendant que l'eau s'écoule.
5. Rincez-vous vite, buvez un grand verre d'eau et reposez-vous.

À retenir : si vous êtes enceinte, si vous avez de la tension, la peau fragile ou un doute, faites plutôt une douche et demandez conseil à votre médecin.

Quand le faire : le soir, une fois par semaine ou après une grosse journée.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou être accompagné

Si malgré tout vous sortez toujours épuisé de certaines situations, on peut regarder ça ensemble. Je vous reçois pour :

- **Des rééquilibrages énergétiques**, y compris avec libération, pour retrouver de l'apaisement.
- **La purification énergétique des lieux** : votre maison, votre bureau ou votre commerce.
- **La purification des lieux et des habitants**, pour vous et ceux qui y vivent.
- **Des guidances** (par téléphone), pour y voir plus clair dans votre situation.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée