



La fatigue qui ne disparaît pas avec le sommeil

Fatigue structurelle et suspension de l'impératif

27 juin 2026

Séminaire intensif · 7 heures

Dirigé par Luis M. Vinuesa

① PRÉSENTATION

Un épuisement que le repos ne guérit pas

La fatigue persistante qui ne s'améliore pas avec le repos constitue l'un des phénomènes les plus répandus et les moins compris de l'expérience contemporaine. Il ne s'agit pas seulement d'une fatigue physiologique ni d'un épuisement professionnel classique, mais d'un **régime structurel** où le corps continue de fonctionner tout en perdant sa marge interne.

Ce séminaire propose une approche conceptuelle et expérientielle de l'épuisement structurel, à partir du cadre développé dans *La fatigue qui ne disparaît pas avec le sommeil* et du système des Courbures.

L'objectif : **comprendre et désactiver le régime impératif** qui soutient l'usure prolongée.

Ce que vous apprendrez

Ce séminaire vise à fournir aux participants un cadre conceptuel précis pour identifier, comprendre et suspendre les mécanismes structurels de l'épuisement chronique. Six objectifs fondamentaux guident cette journée intensive.

1

Distinguer les fatigues

Fatigue physiologique, fatigue émotionnelle et fatigue structurelle

2

Modèle dynamique

Comprendre l'habitabilité (H), la pression impérative (PI) et la réponse réactive (R)

3

L'élan chronique

Reconnaître la pulsion comme un opérateur adaptatif devenu permanent

4

Courbure XVI

Introduire la Suspension de l'Impératif comme espace de récupération

 PUBLIC

À qui s'adresse ce séminaire?

Cette expérience est conçue pour un large éventail de professionnels et de personnes touchées par l'épuisement structurel. Aucune connaissance technique préalable n'est requise, seulement la volonté d'explorer une perspective différente sur la fatigue.



Santé mentale

Psychologues, psychiatres, thérapeutes spécialisés et infirmiers en santé mentale



Professionnels de la santé

Médecins de premier recours, infirmiers, travailleurs sociaux et éducateurs en santé



Accompagnement et leadership

Accompagnants thérapeutiques, superviseurs cliniques, dirigeants en burn-out silencieux



Personnes souffrant d'épuisement persistant

Fatigue structurelle sans diagnostic clair, pression interne soutenue, impulsion chronique sans récupération

Cinq blocs, une journée transformatrice

Le séminaire se déroule en cinq blocs thématiques de 1h30 chacun, alternant une exposition conceptuelle rigoureuse, un travail de réflexion individuel et des expériences de suspension opérationnelle. Chaque bloc construit progressivement le cadre nécessaire à la compréhension de l'architecture interne de l'épuisement.

Bloc I · Cartographie

Cartographie de la fatigue structurelle : modèle H - PI - R et carte personnelle du régime de fatigue

Bloc II · Le régime impératif

Pression interne, culture de la performance et épuisement quotidien. Identification des phrases impératives internes

Bloc III · L'impulsion comme identité

Surveillance corporelle soutenue, perte progressive de marge. Reconnaissance des micro-impulsions

Bloc IV · Courbure XVI

Suspension de l'impératif : différence entre lâcher prise et abandonner. Exercice de non-réponse structurelle

Bloc V · Récupérer sans forcer

La récupération comme effet secondaire. Construction de la continuité sans impulsion. Intégration clinique et personnelle

Suspendre l'impératif

Il ne s'agit pas de lâcher prise.

Il s'agit de cesser de répondre à ce qui n'exige plus de réponse.

La Courbure XVI — Suspension de l'Impératif — constitue le cœur conceptuel du séminaire. Elle distingue clairement entre **lâcher prise** et **s'abandonner**, introduisant l'état Φ : une habitabilité minimale suffisante où la perte de marge cesse finalement. Ce n'est ni une technique de méditation ni un protocole thérapeutique — c'est un **changement de régime interne**.

Ce que vous en retirerez

À la fin de cette journée intensive, chaque participant disposera d'outils conceptuels précis pour transformer sa compréhension de l'épuisement — tant dans sa pratique clinique que dans sa vie personnelle.



Identifier

Reconnaître la pression impérative en soi-même ou chez ses patients



Différencier

Distinguer l'action libre de la réponse réactive automatique



Comprendre

Pourquoi le repos ne répare pas dans certains régimes structurels

Suspendre sans transformer en technique

Introduire la suspension de l'impératif comme un changement de régime, et non comme un outil supplémentaire dans l'arsenal thérapeutique

Réduire la violence structurelle

Diminuer l'impact de l'impulsion chronique sur le corps et l'esprit, en comprenant sa mécanique profonde

Lieu, date et format

7h

Durée totale

Journée intensive complète

15-30

Participants

Groupe réduit pour un travail en profondeur

97,80€

Investissement

Tout inclus : séminaire, matériel, livre et restauration

Antigua Casilla del Sereno - Asador

Aulago · Almería, Espagne



27 juin 2026

De 10h00 à 19h00



- Vista del pueblo de **Aulago** y su entorno montañoso en la **Sierra de los Filabres**. [instagram.com](#)
- Paisaje natural típico de los Filabres, con montes y vegetación mediterránea. [Casas Rurale...](#)
- Otra panorámica del núcleo rural de Aulago en su contexto serrano. [instagram.com](#)
- Sierra de los Filabres con variedad de vegetación y relieve. [Casas Rurales Al...](#)

Organiser ce séminaire en milieu rural n'est pas un détail esthétique, mais une condition structurelle qui modifie l'expérience. La moindre densité de stimuli, le silence réel et le rythme ralenti réduisent la pression impérative qui, en contextes urbains, reste active même lorsqu'on tente de la suspendre. Le paysage ouvert et la distance par rapport aux exigences habituelles permettent que le relâchement de la pression ne soit pas seulement conceptuel, mais corporellement vérifiable.

Le rural ne promet pas de repos automatique ni de bien-être immédiat. Il offre quelque chose de plus précis : un cadre où le corps peut expérimenter la continuité sans surcharge constante. Dans ce contexte, le travail du séminaire devient plus stable et moins réactif, facilitant une réelle suspension de l'exigence.



🎁 NCLUS

Tout inclus dans votre inscription

Le prix de 97,80 € inclut l'intégralité de l'expérience : de la participation au séminaire à la dégustation de produits régionaux. Chaque détail a été pensé pour que vous puissiez vous consacrer entièrement à l'exploration conceptuelle, sans aucune préoccupation logistique.



Livre + matériel numérique

Le cansancio que no se va durmiendo + formulaires et supports numériques



Pauses café

Moments de répit intégrés au rythme du séminaire



Service traiteur régional

Dégustation de produits régionaux de 14h30 à 16h00

Places limitées · Inscrivez-vous maintenant

Le format en petit groupe garantit une expérience profonde et personnalisée. Ne laissez pas la fatigue structurelle continuer à éroder votre marge interne — **comprenez-la et suspendez ensuite le régime qui la soutient.**



Inscription : cre-cea.ch



Info@cre-cea.ch



+34 633 882 185 · +41 76 454 24 29

Partagez cette publication avec un·e collègue ou un·e être cher·e qui ressent cette fatigue que le sommeil ne répare pas.