





GROSSE FATIGUE COMMENT NE PAS CRAQUER

*L'année 2020 ne nous aura laissé – presque – aucun répit et le second confinement, avec ses nouvelles contraintes, vient renforcer une impression d'immense lassitude devant un monde à la fois effrayant, incertain et pesant. Mais si l'épuisement est collectif, les solutions pour se reposer, de la méditation à la psychothérapie, semblent encore souvent très individuelles...
Immersion au pays de la fatigue.*

*Texte : Anna Rousseau
Illustration : Quentin Vijoux*

POURQUOI NOUS L'AVONS FAIT ?

Faites l'expérience : cet automne, toute conversation à la machine à café – quand on n'est pas en télétravail – commence par : « Ça va toi ? Pas trop fatigué ? » Et la réponse est toujours la même : « Oh là là, si, ne m'en parle pas ! » Au printemps, la revue scientifique *The Lancet* alertait : « un stress psychosocial », porteur de fatigue collective, mais aussi de risques accrus de dépression et d'addictions, était en train de s'installer. En août, le livre *Antifatigue*, du professeur Philip, était en rupture de stock sur Amazon dès sa sortie. En septembre, *l'Histoire de la fatigue*, de l'historien Georges Vigarello, rencontrait à son tour un grand succès. Cet épuisement individuel que nous partageons collectivement est un sujet d'inquiétude sociale, politique, médicale. Alors pour moins en souffrir, il est devenu nécessaire de s'y attarder, d'en comprendre l'étendue, d'en mesurer les conséquences et puis... d'aller se reposer.

Anna Rousseau



A. ROUSSEAU



ous étions fatigués, nous sommes épuisés. Tout s'accumule : les contraintes de l'ancien monde et celles du nouveau. Penser à prendre ses clés, ne pas oublier son masque. Subir les transports en commun, chercher à rester autant à l'écart des autres passagers que possible. Stresser au travail, stresser au télétravail, angoisser à l'idée que, peut-être, il n'y aura plus de travail. Se réjouir que les écoles restent ouvertes, ne pas parvenir à chasser l'inquiétude qu'elles referment. Avoir un rhume, faire un test Covid. Assurer la corvée des courses, devoir se laver les mains six fois dans l'intervalle. Le froid s'installe, la lumière baisse, Noël est compromis : l'hiver s'annonce tendu. Nul doute, cette année nous aura tous, collectivement, éreintés. Essorés.

Les premiers symptômes de ce phénomène massif commençaient déjà à se faire sentir à la fin du printemps. Une étude de l'Agence nationale de la recherche (ANR) relevait fin juin que les trois quarts des Français se plaignaient de troubles du sommeil – contre la moitié avant le confinement. Au fil des mois, la tendance s'est confirmée : Epi-Phare, une

structure qui réunit l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament) et l'assurance-maladie, a noté dans un rapport daté du 9 octobre une nette augmentation de la consommation d'anxiolytiques et d'hypnotiques. Une hausse imputée, entre autres, à de nouveaux patients qui n'en avaient jamais eu besoin auparavant.

Si les plaintes de fatigue sont nombreuses autour de la machine à café – quand elles sont encore en service –, elles déclenchent rarement une consultation médicale. Généralement, un patient va voir son médecin pour un mal de dos, des maux de ventre, des troubles du sommeil, et découvre alors que sa douleur est la conséquence d'un burn-out qui menace, d'une dépression, d'une hyper-anxiété... De temps en temps, ces patients-là sont orientés non vers une pharmacie, mais auprès d'un spécialiste.

FAIRE DE LA FATIGUE UNE ALLIÉE

Comme par exemple, Léonard Anthony, en région parisienne. Disciple de l'hypnothérapeute François Roustang, ce quadragénaire s'est spécialisé dans les fatigues du quotidien depuis la publication d'un essai (*Fatigue*, Flammarion, 2018) et la diffusion d'une vidéo Brut (brut.media) en janvier dernier, visionnée par 7 millions d'internautes. Son bureau est sobre : du blanc, du carrelage années 1970, du mobilier passe-partout. Rien ne retient le regard. À cause du Covid-19, les gros fauteuils rembourrés ont été poussés dans un coin et remplacés par deux chaises en plastique qui se font face. Une fenêtre donne sur un arbre, un conifère. Le silence est total. Léonard Anthony s'installe. « *Ce que j'explique à tous ceux qui viennent me voir, c'est que la fatigue peut devenir une alliée à partir du moment où on cesse de la combattre – si toute pathologie a été écartée évidemment. Si on est constamment en position de défense, on va rester fatigué. Alors que si on apprend à repérer les signaux que nous envoie notre fatigue et qu'on les écoute, on peut adopter des stratégies pour ne plus se laisser entraîner dans des situations épuisantes, et adopter des habitudes qui nous économisent.* » Lui-même est adepte du yoga, de la méditation ou de l'hypnose. « *Mais pour ceux qui n'y sont pas sensibles, il existe des dizaines d'autres solutions, depuis le sport ou la musique en passant par la sophrologie et la relaxation, sans parler, dans certains cas, de la prise en charge par des thérapies comportementales, psychothérapie, analyse...* ». Les unes n'excluant pas les autres.

Ce jour-là, il a rendez-vous avec une quinquagénaire : elle a entendu parler de lui lors d'une « émission sur le sommeil, une nuit, sur RTL, je crois ». Habillée tout en noir, avec un joli foulard coloré,



« Repérer les signaux de fatigue, éviter les situations épuisantes et adopter des habitudes qui nous économisent. »

elle parle beaucoup. Elle a fait un burn-out, a dormi pendant près de dix-huit mois, va bientôt reprendre le travail. Au téléphone, son chef lui a dit : « *Je vais préparer ton retour.* » Elle ne dit pas sur quel ton il a prononcé ces mots, mais elle est terrifiée, et n'en dort plus. Léonard Anthony lui demande de fermer les yeux, puis lui fait répéter, lentement, que son retour n'a pas besoin d'être préparé : elle est déjà revenue. Son burn-out est terminé. « *Je suis déjà revenue. Mon burn-out est terminé* », répète-t-elle. La voix de Léonard Anthony baisse d'une octave, ralentit. Ses yeux ne lâchent pas la femme assise en face de lui. Insensiblement, elle se relâche entièrement avant de se redresser : « *Je n'ai pas de mots.* » Elle réfléchit, puis : « *Ce qui se passera à mon retour au travail n'est pas encore écrit, ça ne sert à rien d'avoir peur avant.* » Après son départ, Léonard Anthony se masse la nuque : « *L'atmosphère est très tendue. Le masque, même pour les enfants, le reconfinement, le télétravail... Adopter de nouvelles habitudes n'est évident pour personne. Pour certains, cela vire à la panique.* » ●●●



« Depuis la rentrée, beaucoup de patients sont des hommes inquiets d'être arrivés au bout d'un système. »

●●● Selon lui, même si chaque individu est unique, chaque histoire particulière, une partie du soulagement va toujours venir d'une prise de distance volontaire. Mais comment faire quand l'espace se restreint et que le temps manque ? Beaucoup de parents, depuis le printemps, sont épuisés.

ANTICIPER LA SURCHAUFFE

C'est le cas d'Elizabeth, bientôt 50 ans, qui, plus jeune, en a déjà fait l'expérience. « À l'époque, j'avais eu trois enfants en cinq ans, ils étaient tout petits, j'étais consultante et je courais sans cesse, on avait déménagé, ma mère était malade... » En arrêt de travail, elle avait alors démarré une thérapie avec une psychologue clinicienne, Delphine Verluca, dans le 7^e arrondissement de Paris. Au bout de quelques mois, elle avait repris le boulot : « J'allais mieux, mais je souffrais toujours d'une lassitude générale. » La psychologue l'avait alors orientée vers des séances de méditation en groupe : « Dans le silence, j'ai retrouvé le moyen de me recentrer sur moi-même, de revenir à mon corps, alors que je suis

une cérébrale. » Mais ce printemps a eu raison de son équilibre retrouvé. Depuis que la pandémie a commencé, elle n'a jamais autant travaillé. « Du coup, cet été, j'ai pris quatre semaines de congé. Quand je me suis aperçue qu'au retour j'étais tout aussi crevée, j'ai compris que le danger était imminent. »

Marie, toute jeune quadra, a consulté la même psychologue qu'Elizabeth. « Je venais pour des problèmes d'insomnies sévères, je prenais des somnifères à très forte dose. Et là, j'ai découvert que le problème, ce n'était pas le sommeil, c'était ma façon de vivre. En fait, j'étais en surchauffe tout le temps. Je courais toute la journée sans être à ce que je faisais, j'angoissais sur tout, je voulais tout contrôler. C'était crevant. » Elle apprend l'auto-hypnose et la méditation, sa consommation de somnifères baisse drastiquement. Mais depuis septembre, les insomnies menacent de nouveau. « Tout est très compliqué : la rentrée des enfants parce que je dois anticiper une possible fermeture de l'école, le business en berne, un deuil. La charge de stress est très importante. Je suis à plat. »

Nina, 35 ans, filiforme, a fait l'expérience de la fatigue quand elle a appris brutalement que son mari la quittait. « Je tombais des nues. J'ai arrêté de manger, j'ai perdu beaucoup de poids et surtout : j'ai arrêté de dormir. » Pendant plusieurs semaines, comme elle a du mal à trouver le sommeil, elle repousse l'heure de se coucher jusqu'à être parfaitement certaine qu'elle va s'écrouler d'épuisement, vers 1 heure du matin. Ses enfants, eux, se lèvent à 6 heures... Très vite, elle traverse sa vie au milieu d'une sorte de brume cotonneuse. « Je tournais en boucle sur certains sujets sans voir que je m'éparpillais dans plein de batailles. Et puis j'ai compris que je devais affronter l'épreuve pour pouvoir la dépasser. » À l'entendre en parler tranquillement, on a le sentiment que son divorce date d'il y a plusieurs années. Elle se met à rire : « Cela date du début de l'année seulement ! Et je suis crevée : le premier confinement a été terrible avec les enfants, la fatigue m'est tombée dessus en septembre et s'accroît depuis. Mais je suis dans la reconstruction, cela n'a rien d'une mauvaise fatigue. » La jeune femme a appris à prendre soin d'elle-même : « Je suis attentive à mon alimentation. Je pratique le yoga autant que possible : j'ai besoin d'une séance quotidienne. »

Elizabeth, Marie et Nina ont ployé sous la charge des obligations familiales, encore trop souvent l'apanage des femmes. Cet automne, pourtant, les hommes poussent aussi la porte des cabinets de psychologues en s'inquiétant de leur niveau de fatigue : « Depuis la rentrée, j'ai beaucoup, beaucoup de nouveaux patients, et ce sont des hommes, remarque Delphine Verluca. Ils anticipent un probable burn-out, ils sont inquiets d'être arrivés au bout d'un système. »

PARER AU STRESS ET À L'AGRESSIVITÉ

À quelques rues du cabinet de Delphine Verluca, Christophe Bourhis est kinésithérapeute, ostéopathe et ergonome. En ce moment, il reçoit des patients qui, littéralement, en ont plein le dos.



« Je rêve d'un hamac dans mon bureau...
Si je n'avais pas appris à considérer mes fatigues
quotidiennes, aujourd'hui je serais malade. »

« Je vois des troubles musculo-squelettiques importants : le dos est devenu l'épicentre de la plainte. Je remarque aussi, mais ce n'est pas toujours exprimé, que ces troubles sont associés à une grande fatigue psychique. » Le problème, c'est que certaines plaintes en cachent d'autres, qu'il faut identifier et régler avant de pouvoir agir sur le corps endolori. Aujourd'hui, il estime que la moitié « au moins » de ses patients devraient être traités autant pour leur fatigue psychique que pour leurs maux mécaniques.

Christophe Bourhis reçoit régulièrement Hugo, la soixantaine. Hugo n'est pas son vrai prénom, et ce jour-là, il n'a pas voulu venir en personne : il est chef d'une entreprise employant plusieurs milliers de personnes, il tient absolument à rester anonyme. Il téléphone donc depuis « le chaudron », comme il appelle son bureau. Cette année est un cauchemar. « En période de croisière, les dirigeants doivent encaisser beaucoup de stress. Avec le Covid, il y a une angoisse collective qui cherche des récepteurs : le patron est la cible idéale », dit-il. Bien sûr, il n'y a pas que cela, « les délais sont accélérés, il faut

une énergie folle pour faire face aux coups de bourre, et même en déléguant beaucoup, j'ai des journées à rallonge qui débordent sur la soirée ».

Mais c'est bien l'agressivité ambiante qui épuise Hugo : « Je suis en tension musculaire constante. J'ai envie de dormir, de me mettre sur off, sur pause, ou au moins en ralenti. Je rêve d'un hamac dans mon bureau. » Il sait qu'il devrait s'octroyer une sieste d'une dizaine de minutes en milieu de journée, « mais mes collaborateurs le sauraient. Un patron qui dort, dans une entreprise, c'est exclu. La nouvelle ferait plus vite le tour de l'entreprise que n'importe quelle autre ». Cela fait des décennies qu'il lutte contre le stress. Dans le passé, cela le dévorait : un eczéma recouvrait une partie de son corps. « Devant une situation difficile, auparavant, je transpirais beaucoup, je me sentais très mal. Aujourd'hui, je pratique l'auto-hypnose. Par exemple, la semaine dernière, en conseil d'administration, j'ai senti qu'un administrateur allait s'en prendre à moi. J'ai mis une sorte de fond d'écran très doux dans mon esprit et, protégé, je l'ai laissé venir. Je ne suis pas entré ●●●

●●● dans l'émotionnel. J'ai répondu factuellement, sans m'énerver. » L'agresseur a envoyé un e-mail d'excuses. Hugo en est certain : « Si je n'avais pas appris à considérer ces fatigues quotidiennes, si j'étais resté dans ma position de résistance, aujourd'hui, je serais malade. »

S'ENGAGER DANS UNE APPROCHE GLOBALE

Cette approche multidisciplinaire n'est pas propre aux seuls paramédicaux. Le professeur Gabriel Perlemuter est chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, en région parisienne. Spécialiste du microbiote et du foie, « des maux de ventre, pour résumer », il a noté depuis longtemps que les hypersensibles, très nombreux dans sa patientèle, nécessitent une aide complémentaire pour apprendre à gérer une fatigue bien particulière. « Les hypersensibles sont des éponges, des antennes. Ils ressentent ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes de manière plus intense que la moyenne. Si je me concentrais uniquement sur leur microbiote ou leur tube digestif, je n'obtiendrais pas de résultat probant. Je ne pourrais pas réduire sur le long terme l'amplitude, l'intensité et la fréquence de leur douleur. » Il faut donc aborder les maux sous plu-

sieurs angles : « Les gens qui souffrent beaucoup anticipent la douleur qui reviendra à un moment ou à un autre. Ils doivent apprendre à gérer cette peur anticipatrice pour ne pas s'épuiser, et profiter des moments où tout va bien. »

Si se dire fatigué va dans le sens de l'histoire collective, apprendre à l'être moins relève encore d'une démarche individuelle : malgré l'augmentation des signes de fatigue au sein de la population, aucune campagne d'information ou de sensibilisation aux risques de dépression ou d'addictions n'a été programmée. Aucun groupe parlementaire n'étudie les risques d'un épuisement général. Et pourtant, c'est l'avenir du pays qui souffre le plus : toutes générations confondues, ce sont les jeunes (18-34 ans) qui se disent les plus fatigués. Pendant le confinement, 80 % d'entre eux se plaignaient de troubles du sommeil, selon l'étude de l'ANR. Pour le moment, la cause de ce sommeil en fuite n'est pas scientifiquement établie : les chercheurs émettent l'hypothèse que les jeunes s'inquiètent d'être les premières victimes de la crise économique. Peut-être peinent-ils plus que les autres générations, plus installées, plus résignées, à trouver un sens à tout cela et comment surmonter l'épreuve. 🍷

TROIS ÉCLAIRAGES

« NOUS AVONS BESOIN DE CAMPAGNES DE PRÉVENTION SUR LE SOMMEIL »

P. JACKSON



Chef du service de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux et directeur de l'unité de recherche dédiée au CNRS, le professeur Pierre Philip, auteur d'*Antifatigue* (1), étudie l'hygiène du sommeil et les méthodes naturelles pour surmonter la fatigue.

Cet automne, nous sommes à nouveau plongés dans la pandémie et ses conséquences. Sommes-nous collectivement épuisés ?

Oui, et c'est un sujet de préoccupation parce que nous allons devoir être endurants. Alors qu'au printemps on pensait n'avoir que quelques semaines à tenir avant que la situation ne s'éclaircisse, nous comprenons désormais que nous entrons dans une période de un à deux ans avant que la planète soit entièrement immunisée contre le Covid-19. Nous sommes donc dans une période de résistance, une guerre d'usure. Nous le constatons tous : un stress psychosocial s'installe. La tension monte, partout.

Vous insistez, face à cela, sur une bonne hygiène de sommeil.

Entre 25 et 65 ans, un être humain a besoin de sept heures par nuit pour être en forme. Mon objectif c'est d'arriver à imposer dans les esprits le $7 \times 7 = 49$ (7 heures par nuit, toute la semaine, soit 49 heures de sommeil hebdomadaires), au même titre que les 10 000 pas ou les cinq fruits et légumes par jour. Pour les enfants entre 6 et 13 ans, il faut compter de neuf à onze heures par nuit. Mais demandez autour de vous : personne ne le sait, alors que c'est un sujet majeur de santé publique, puisque le manque de sommeil peut provoquer une somnolence sévère, un risque infectieux accru, une obésité... Il y a eu des campagnes de prévention



lancées par la sécurité routière – et cela a été d'ailleurs très efficace pour réduire le nombre d'accidents et la mortalité –, mais jamais de campagne sur l'hygiène du sommeil au quotidien. Or, le constat est là : avec six heures et 42 minutes par nuit en moyenne, les Français ne dorment pas assez.

Comment dormir plus ?

La métropolisation massive de la société ne nous aide pas : les sollicitations de toutes sortes, la vie sociale, Netflix, les écrans, ont pour conséquence une diminution constante du temps de sommeil. Quand on est en dette chronique de

sommeil, il est nécessaire d'adopter de nouvelles habitudes, avec l'aide d'un médecin spécialiste du sommeil si besoin.

Que risque-t-on à ne pas dormir suffisamment ?

Être fatigué, c'est avoir de plus en plus de mal à effectuer une tâche physique ou mentale. C'est manquer de concentration, trouver que tout devient pénible à exécuter, avoir parfois des idées noires.

C'est avoir du mal à synthétiser les acquis, pour les élèves. Pour tous ces symptômes, le repos n'a aucune utilité : c'est le sommeil qui apportera le bien-être.

Dormir résoudrait donc tous les problèmes de fatigue ?

Non, pas du tout. Être fatigué peut être le signe d'une maladie organique, un cancer, par exemple. Quand un état dépressif apparaît, le premier symptôme, c'est le trouble du sommeil (soit trop, soit pas assez). La fatigue peut aussi être le signe de troubles comme l'apnée du sommeil. Il faut que chacun apprenne à s'auto-évaluer, pour savoir quand une assistance médicale est nécessaire, et quand on peut agir seul, en adoptant une nouvelle hygiène de sommeil.

(1) Albin Michel, 2020, 256 p., 18,90 €.

« LA FATIGUE CONTEMPORAINE EST CELLE D'INDIVIDUS ATTENTIFS À EUX-MÊMES »

ASSOCIATION OPAL/LEERAGE



Georges Vigarello, directeur d'études à l'École des hautes études en sciences sociales, vient de publier *Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours* (1).

Vous expliquez dans votre ouvrage que, au fil des siècles, la fatigue est de plus en plus considérée. Se dire fatigué, c'est être moderne ?

Toute mon entreprise est de montrer que si la fatigue traverse le temps, elle n'était, au départ, évoquée que pour ceux qui comptaient : le combattant, le clerc, le pèlerin... Peu à peu, les individus ont pris de l'importance : avec la démocratie, nous sommes égaux, je peux dire ce que j'ai à dire, je vauds ce que vaut l'autre. La société de consommation a amplifié le phénomène, nous poussant à nous affirmer, « parce que je le vauds bien ». Avec le temps, la psychologie est venue expliquer notre fonctionnement individuel. Résultat, la fatigue contemporaine est une fatigue d'individus attentifs à eux-mêmes qui souffrent de toute forme d'entrave. Le masque, les bars fermés, le confinement sont des limitations vécues comme insupportables, qui provoquent une grande fatigue, et même un épuisement.

Étudier la fatigue vous a donc amené à mettre en lumière l'individualisme de notre société ?

En travaillant sur la fatigue, on met en lumière le fonctionnement de l'époque. Par exemple, ce que nous vivons n'est pas nouveau : c'est notre

manière de réagir qui l'est. À la fin du XIX^e siècle, le monde a accéléré, avec le téléphone, le télégraphe, les réformes de la presse et de l'enseignement. Le mot « surmenage » a été inventé à cette période, des textes racontent la fatigue collective. Or, il est alors conseillé de « se dominer », avec la méthode Coué, par exemple. Le « citoyen zélé » doit foncer, tête baissée, sans se plaindre. Aujourd'hui, le phénomène de fatigue collective est le même, mais la réponse est différente : le bien-être de l'individu l'emporte sur l'intérêt commun.

L'attention portée à l'individu a donc abouti à malmener l'identité collective ?

Je suis frappé par le fait que l'on se préoccupe aujourd'hui beaucoup de son propre bien-être, et que cela a des conséquences sur le bien-être général. La montée de l'individualisme a singularisé l'exigence collective.

Est-ce que cet individualisme a aussi changé notre rapport à la fatigue liée à la pratique du sport par exemple ?

La fatigue physique a toujours été valorisée, celle du guerrier au Moyen Âge par exemple – à condition qu'il se soit battu très longtemps ! Mais ce qui est apparu au XIX^e siècle, c'est la fatigue-défi, qui permet de se dépasser, de se réaliser.

Au XVII^e siècle, personne n'aurait eu l'idée d'aller escalader le mont Blanc, surtout pour le plaisir. Cela aurait été jugé complètement ridicule. Au XIX^e siècle, c'est devenu porteur de sens. Et aujourd'hui, se fatiguer pour se grandir, c'est un plaisir perçu comme totalement normal.

La fatigue est une limitation physique quotidienne. Vous évoquez deux autres limitations, l'une ponctuelle, la maladie, et l'autre définitive, la mort. Le sens de l'histoire, c'est de considérer ces entraves comme scandaleuses ?

Il y a là un paradoxe : l'affirmation individuelle est une conquête. Il y a des effets négatifs, c'est vrai, mais cet engagement contre la maladie, contre la fatigue, et maintenant contre la mort, pour les faire reculer toutes les trois, est inouï. Entre la grippe espagnole, en 1918-1919, et la pandémie actuelle, l'état d'esprit est totalement différent. Nous sommes beaucoup moins fatalistes qu'à l'époque. Au contraire, le combat que nous menons aujourd'hui est acharné. Je ne suis pas pessimiste : c'est un progrès.

(1) Seuil, 480 p., 25 €.

« NE PAS RÉSUMER NOTRE VIE À UNE SOMME D'ÉMOTIONS NÉGATIVES »



Jean-Guilhem Xerri est psychanalyste et essayiste, auteur de *(Re)vivez de l'intérieur* (1).

Nous sommes devenus des individus fatigués. Comment surmonter cette épreuve ?

Nous devons reconnaître que nous ne sommes pas préparés à vivre cette situation. Nous réagissons en étant hypervigilants, nous avons l'impression que l'étau se resserre autour de nous, nous sommes en colère, nous en avons ras-le-bol. Toutes ces émotions négatives nous épuisent. Mais elles ne doivent pas nous faire oublier que nous sommes capables de traverser l'épreuve tout de même ! La vie est là, vivons-la au mieux. Le secours ne viendra pas de l'extérieur : nous n'avons pas de médicament, pas encore de vaccin, le consensus scientifique n'est pas atteint et les politiques sont très incertains sur les mesures à prendre. Pour faire face à ce flou, il faut donc avoir recours à des ressources intérieures. Ici, la sagesse chrétienne peut nous aider, avec en particulier trois repères, très solides : la sobriété, le souci de l'autre et la vie intérieure.

Sobriété, souci de l'autre, vie intérieure... Les Pères du désert s'appuyaient déjà sur ces piliers pour vivre leur foi, comme vous l'avez écrit (2). Comment les mettre en œuvre, concrètement ?

La sobriété, cela signifie ne pas se laisser polluer. Or, la surinformation nous pollue, avec des débats stériles qui font un mal terrible, des chiffres de morts, de malades égrenés de façon malsaine. Il faut se demander si l'information que nous recevons est bienveillante, utile, et si nous sommes capables de l'entendre au moment où elle nous est donnée. Le souci de l'autre est essentiel : il y a un grand besoin d'attention renouvelée aux autres, de rester dans le souci de l'autre, de prendre de ses nouvelles mais aussi de parler d'autre chose. Cela fait du bien à l'autre, cela fait du bien

à soi, cela permet de lutter contre sa propre déprime, sa propre anxiété. Enfin, la vie intérieure, par la prière, la méditation, la recherche du silence et du calme, permet de prendre de la distance par rapport à la situation et correspond à un besoin profond.

Comment sortir de la fatigue des émotions négatives et retrouver de l'énergie ?

Notre société occidentale est binaire, peu dans la nuance. Mais la réalité humaine, c'est que je peux être inquiet pour ma mère et en paix pour mes enfants. Triste pour un confrère, heureux pour un autre. Confiant dans ma vie, en colère devant une injustice. Au moment de la Passion, Jésus est triste à mourir, il pleure des larmes de sang, mais au même moment, il entre dans la joie du Père. Il est angoissé, mais remet avec confiance sa vie dans les mains de son Père. Ce sont des émotions contradictoires, qui cohabitent en lui de manière très humaine. La dictature émotionnelle, présentée par les médias ou le discours politique, c'est de n'accorder qu'une émotion et une seule : soit vous êtes en colère, soit vous êtes content, mais pas les deux. Vous devez être exclusivement l'un ou l'autre. Mais ça n'est pas ça, la réalité ! Notre nature humaine est équilibrée, et il ne faut pas s'interdire de ressentir la joie sous prétexte que nous sommes aussi tristes ou inquiets. Il n'est pas question de nier la fatigue et l'angoisse de cet automne, mais nous ne pouvons pas non plus résumer notre vie à une somme d'émotions uniquement négatives.

(1) Cerf, 2019, 224 p., 16 €.

(2) Prenez soin de votre âme. Petit traité d'écologie intérieure, Cerf, 2018, 400 p., 20 €.

ZOOM



Reposez-vous pendant la journée

Soit en faisant une sieste rapide de dix minutes, pas plus, soit en allant vous promener quinze minutes. Cela vous permet de vous aérer et d'interrompre des situations stressantes.



Tenez un agenda du sommeil

C'est le meilleur outil pour pouvoir détecter un éventuel problème qui nécessiterait une aide médicale.

La Haute Autorité de santé en fournit un sur son site : has-sante.fr (Formulaire : frama.link/bAT6d-cJ) Vous pouvez aussi utiliser l'appli créée par le réseau Morphée, disponible gratuitement sur App Store et Google Play. Plus d'informations : reseau-morphee.fr



Pratiquez la cohérence cardiaque, la respiration contrôlée...

Bref, toutes les techniques de relaxation par la respiration qui permettent de relâcher les tensions. Il en existe de multiples exemples sur Internet, et ces exercices sont extrêmement efficaces.

Par exemple l'appli RespiRelax +, développée par les Thermes d'Allevard, sur App Store et Google Play.

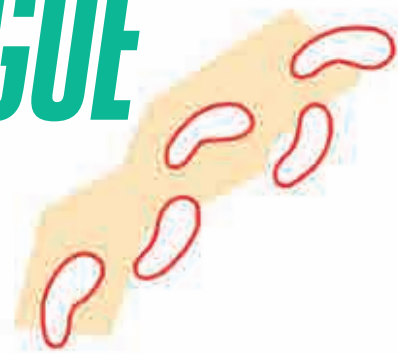
7 CONSEILS ANTIFATIGUE



Adoptez les boîtiers Morphée et Petit Morphée

Ces boîtiers - non connectés - proposent des séances très courtes (8 ou 20 minutes) de relaxation et de sophrologie, permettant de se détendre suffisamment pour glisser doucement vers le sommeil. Carton absolu pendant le confinement, il a été décliné cet automne en version enfant : les séances de visualisation (vous êtes dans un jardin potager, à vélo, dans le désert...) ont été adaptées aux plus petits, avec des animaux.

Nature & Découvertes, 79,95 € chacun.



Testez la marche afghane

C'est une technique de respiration rythmée synchronisée sur la marche, à la croisée de l'activité physique et de la relaxation. L'enchaînement se décline sur huit temps : l'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas, on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième, puis on expire par la bouche sur les trois pas suivants avant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps. L'exercice nécessite à chaque instant d'être parfaitement concentré. Si aucune étude n'a évalué cette technique précisément, il a été prouvé que la marche a des effets significatifs sur la réduction de l'anxiété et de la fatigue. La marche, de toute façon, est excellente : entre 10 000 et 15 000 pas par jour sont recommandés.



Mangez sainement

Au petit déjeuner, privilégiez les produits frais (fruits, yaourts, miel, œufs...) ; au déjeuner, un repas qui vous permette de tenir jusqu'au soir. Au dîner, un plat unique suffit, avec féculents et protéines pour tenir toute la nuit. Privilégiez les aliments riches en fer (abats, viande rouge, volaille, fruits de mer), en magnésium (mollusques, fruits secs, légumes secs, chocolat noir) et en vitamine C (agrumes, légumes verts).

Privilégiez votre sommeil

Tempérez votre chambre à 18 °C, évitez les écrans et la lumière bleue trente minutes avant d'aller vous coucher, et dormez sept heures - idéalement, en allant vous coucher à 22 heures. Dormez sans bruits extérieurs (l'idéal est de ne pas dépasser 30 décibels la nuit. Or, selon l'OMS, plus de 30 % des Européens sont exposés à des niveaux sonores supérieurs à 55 décibels nuit et jour), avec des bouchons d'oreille s'il le faut. Dormez sur une literie saine : un matelas se change tous les dix ans environ, les couettes tous les sept ans, les oreillers tous les deux ans.



TEST

ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

Faites une auto-évaluation de votre état en attribuant un chiffre en face de chaque proposition.

Je manque d'énergie.

La moindre activité me demande un effort.

Je ressens une faiblesse dans certaines parties du corps.

J'ai les bras ou les jambes lourdes.

Je me sens fatigué sans raison.

J'ai envie de m'allonger pour me reposer.

J'ai du mal à me concentrer.

Je me sens fatigué, lourd et raide.

Total:

Apprendre à mesurer sa fatigue

Remplissez le document d'auto-évaluation ci-contre, appelé « Échelle de fatigue de Pichot », utilisé par les professionnels de santé.

Attribuez à chaque proposition du tableau un chiffre de 0 à 4, de façon à refléter votre état (0 = pas du tout ; 1 = un peu ; 2 = moyennement ; 3 = beaucoup ; 4 = extrêmement).

Additionnez les chiffres : si vous obtenez un total supérieur à 22, vous souffrez d'une fatigue excessive, et peut-être d'un sommeil inefficace. Attention, si ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de fatigue, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter des causes et des conséquences de cette fatigue dans votre vie.



POUR ALLER PLUS LOIN



Cinq livres

La Société de la fatigue, de Byung-Chul Han

Dans cet essai aussi court qu'exigeant, le philosophe allemand explique la fatigue moderne par un excès de liberté et de réalisation de soi devenues obligatoires. Les conséquences de cette surcharge d'activités et de positivité, nous les connaissons : des phénomènes massifs de dépression, de burn-out, de déficit d'attention et d'hyperactivité. L'auteur développe en conclusion une réflexion sur la nécessité de considérer sa fatigue comme la « puissance du ne-pas-faire », en résistance aux injonctions de performance.

Circé, 2014, 120 p., 13 €.

Stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ?, du professeur Gabriel Perlemuter

« Est-ce que j'ai mal au ventre parce que je suis

anxieux ou, au contraire, suis-je anxieux parce que ça ne va pas dans mon ventre ? » Dans cet ouvrage très didactique, le professeur Perlemuter étudie les relations entre l'intestin et des maladies qui semblent en être très éloignées, comme Parkinson ou Alzheimer, ou des troubles de toutes sortes (alimentation en particulier).

Flammarion/Versilio, 2020, 240 p., 19 €.

Libérez-vous de la fatigue. Et profitez de la vie !, de Léonard Anthony

Nous sommes fatigués de trop travailler, de ne pas trouver le sommeil, de chercher l'âme sœur, d'élever des enfants qui deviendront des adolescents épuisants, de lutter contre les douleurs, d'être disponibles en permanence... Et si nous faisons de notre fatigue une alliée ?

Coécrit avec le docteur Adrian Chaboche, J'ai lu, 2019, 320 p., 7,60 €.

L'Art subtil de s'en f*utre. Un guide à contre-courant pour être soi-même, de Mark Manson

Beaucoup moins intellectuel, cet ouvrage assez drôle de développement personnel, best-seller aux États-Unis (plus de 1 million d'exemplaires, numéro 1 du classement du *New York Times*), facile et agréable à lire, évoque tout ce qui nous fatigue au quotidien... Les solutions relèvent de l'évidence mais n'en restent pas moins efficaces.

Eyrolles, 2017, 188 p., 14,90 €.

Plus jamais fatigué en mangeant mieux !, de Marie Borrel

Ce guide très simple, publié par une journaliste santé, a le mérite de proposer beaucoup de recettes pour rééquilibrer ses apports nutritionnels, récupérer de l'énergie... et parfois éviter l'apparition de certaines fatigues liées à une alimentation inadaptée.

Ellébore, 2016, 192 p., 24 €.