

TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE

Peu de gens peuvent imaginer ce que vivent les victimes de ce nouveau mal qu'est l'épuisement chronique. Cela est d'autant plus difficile à comprendre que ces sujets sont parfois de type « fouette-cocher » et jusqu'au-boutistes. Ils paraissent pleins d'énergie, ils sont pourtant vidés de l'intérieur. L'épuisement physique est doublé d'un découragement mental à se voir nier ses troubles et à s'entendre dire « *il n'y a rien à faire* ». « *C'est une déprime masquée* », me suis-je personnellement entendu diagnostiquer en 1990. Après avoir lu ce premier chapitre, je vous invite à relire ce témoignage d'une lectrice qui a vécu ce calvaire. Il éclairera concrètement les infos théoriques.

*« Je crois que je cumule acidose et hypoglycémie*¹ depuis des lustres, et ça c'est aggravé lors de ma grossesse il y a 14 ans. Je n'ai jamais retrouvé l'énergie que j'avais avant, et au fil des ans j'ai accumulé des symptômes très divers, lombagos à répétition, sciatique, anxiété, hyperémotivité, tachycardie, extrasystoles, kystes aux seins, troubles du cycle (j'ai 43 ans), coups de pompe, douleurs au cœur, troubles du sommeil persistants, etc. L'année scolaire dernière a été épuisante, car j'ai cumulé un boulot de formatrice à plein temps avec de longs trajets (...) et les cours pour obtenir l'agrégation. L'hospitalisation puis le décès de ma belle-mère en août et de mon père il y a 2 mois m'ont littéralement achevée. Je me suis crue indispensable à la survie de ma mère, qui est très dépendante, et ça a été la goutte qui a fait déborder le vase. Il faut dire que depuis octobre dernier j'étais déjà anormalement fatiguée. Je vivais comme une personne de 80 ans.*

J'ai donc décidé de déléguer, car je suis bien d'accord que les cimetières sont pleins de gens irremplaçables ! J'ai compris aussi que dès que je suis plus en forme, je m'active et j'épuise mes réserves... inexistantes, d'où l'importance d'un repos prolongé. Quant à la marche, j'ai la chance d'habiter un tout petit village à la campagne où les promenades sont faciles et jolies. Je vois enfin la lumière au bout du tunnel... ».

*1 NdT. Cette lectrice annonçait « acidose et hypoglycémie », car ce sont des diagnostics courants en naturopathie. Les six formes de repos ont été souveraines pour l'aider.

L'épuisement chronique est une maladie multifactorielle et doit être traitée comme telle. On a vu au travers de la métaphore d'un « *seau de tolérance au stress* » que, lorsque ce dernier déborde en raison d'une accumulation de divers facteurs de stress (physiques, mentaux, émotionnels, chimiques, magnétiques), la physiologie du stress se bloque dans un état de « *combat-fuite* » ou d'inhibition de l'action prolongé. S'ensuit une cascade de symptômes tels que la fatigue, la douleur chronique, le brouillard cérébral, l'insomnie et les problèmes digestifs et hormonaux.

Celui qui vous propose une seule clé pour sortir de cet état est un gamin, tout surdiplômé qu'il soit. Ce syndrome est survenu après une série d'événements déclencheurs, dont il est difficile de pointer s'ils sont la source ou la conséquence de la flanchitude et dont l'impact sur votre organisme à un moment T ne peut être enfermé dans un protocole standardisé, qui serait le même pour vous autant que pour la voisine.

Lisez ce topo-ci pour comprendre la complexité du problème et, partant, à mettre en place une approche subtile.

Faites-vous ensuite aider d'un praticien intégratif, qui peut définir avec vous une stratégie multi-entrées pour cette maladie multifactorielle. Voir ma suggestion p. 145.