



COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT

Quelle fatigue... Je ne récupère plus... Je suis vanné ! Qui n'entend cette antienne tous les jours, au bureau, chez des amis, à la maison ? Aujourd'hui que le mot d'ordre est « performance », qu'un grand nombre de femmes supportent la charge de deux jobs (professionnel et ménager), que les hypersollicitations sont devenues la norme, quoi d'étonnant à ce que nous soyons fatigués ? Surtout quand on pose au plaignant des questions simples comme « *combien d'heures dormez-vous la nuit* » ou « *y a-t-il un jour dans la semaine où vous ne faites rien ?* » et que les réponses sont généralement « *six* » et « *aucun* ».

Dans notre quotidien tonitruant, si vous vous plaignez souvent de « *fatigue* », vous n'êtes pas nécessairement victime de ce qu'on appelle la fatigue chronique. Le terme original de *Chronic Fatigue* aurait dû être traduit, lors de son importation chez nous, par son réel équivalent, soit *épuisement chronique* ! Vous pourriez être tout simplement victime du complexe de Krypton, qui atteint les personnes qui s'identifient à Superman. À force de nier les besoins physiologiques évidents du corps, à force d'obéir aux demandes d'un mental tyrannique, vous accumulez les causes d'une fatigue physiologique tout à fait explicable.