



Les différentes formes de fatigues

LA FATIGUE REACTIONNELLE

Les raisons de votre « coup de mou » sont à chercher à l'extérieur (*environnement exigü, bruyant, épreuves de vie, ...*).

La **fatigue réactionnelle** a souvent pour cause un rythme de de vie exténuant et usant. Elle frappe particulièrement ceux et celles qui doivent effectuer de longs trajets dans les transports (en commun) ou se déplacer fréquemment.

Elle concerne les familles monoparentales qui gèrent seule les exigences et les contraintes de la vie matérielle, l'intendance, le budget contraint, l'éducation des enfants, le tout en plus de leur métier. C'est aussi le cas des adultes qui s'occupent d'un conjoint malade, ou de leurs parents dépendants et bien encore de leurs enfants en difficultés (*divorce, accident, chômage, ...*).

Toutes ces contraintes sont chronophages et totalement énergivores aussi le temps de récupération (*réduit encore souvent par un sommeil de mauvaise qualité*) n'est plus suffisant.

La première chose à faire est d'identifier la cause majeure de votre fatigue. Celle qui vous consomme le plus d'énergie vitale et de temps. Listez également tout ce que vous trouvez d'éprouvant et d'injuste dans ce que vous vivez. Ne vous censurez pas, écrivez en détail tout ce que vous avez sur le cœur pour évacuer la charge émotionnelle. Procédez à cette catharsis à chaque fois que vous en éprouverez le besoin.

- *Décrivez les répercussions de la situation qui vous épuise*
- *Comment rendre plus supportable ce que vous ne pouvez pas changer ?*
- *Planifiez des actions possibles pour alléger votre charge*
- *N'oubliez pas de demander de l'aide*

Ne vous perdez pas de vue : ne minimisez pas votre épuisement, votre lassitude, votre souffrance. **Personne ne prendra soin de vous à votre place.** Faites des pauses quand vous le pouvez, faites vous souvent des petits plaisirs et veillez à votre hygiène de vie (*alimentation, activité physique, relations sociales, hobby créatif, balades dans la nature ...*)

Pour certains la **sophrologie** et la **méditation** peuvent apaiser le quotidien. Evitez la caféine et les sucres rapides. Prenez des céréales mais complètes. Mangez des légumes en jus et épicez (un peu plus) vos plats !

LA FATIGUE EMOTIONNELLE

A l'origine de votre manque de tonus : une relation affective, une situation dont vous vous sentez prisonnier et qui génère des émotions désagréables en quantité et en permanence (lassitude, peur, inquiétude, colère, tristesse, sentiment d'injustice, angoisse, exaltation, ...).

Ces émotions ambivalentes et souvent contradictoires captent toute votre énergie physique et psychique. C'est le cas dans les crises de couples ou dans les crises avec les enfants, mais aussi dans les conflits relationnels ou de valeur au travail.

C'est aussi le cas lorsque l'on se sent happé par une histoire d'amour passionnelle qui consomme (*et consume*) énormément de temps et d'énergie.

Ce genre de fatigue est également générée par une blessure émotionnelle (*qui peut être enfouie ou dé-niée*) ou un trauma non guéri (*qui peut lui aussi être inconscient*)

La première chose à faire de reconnaître votre état :

- *Oui, je suis en souffrance*
- *Non, je ne vais pas bien*
- *Oui je suis à bout de nerfs ou épuisé(e)*

La deuxième chose à faire consiste à identifier votre état émotionnel dominant : la peur, la colère, la culpabilité, le dégoût, le sentiment d'injustice, la victimation, la tristesse, l'écoeurement, la lassitude, ... **Et de l'accepter** sans le minimiser et sans vous censurer.

« Oui, j'ai du chagrin, j'ai peur, je suis très en colère, je me sens coupable, j'en ai plus qu'assez ! »

Il faut ensuite « autopsier » la situation en vous posant certaines questions :

- *Depuis combien de temps est ce que je vis ce malaise ?*
- *Quel a été son déclencheur ?*
- *Qu'ai-je tenté de faire pour aller mieux ?*
- *Pourquoi cela n'a pas marché ?*
- *Qu'est ce qui dépend uniquement de moi ?*
- *Qu'est ce qui a contrario ne dépend pas de moi ?*
- *Ai-je des attentes irréalistes ?*
- *Sur quoi puis-je agir ?*

Arrêtez de cultiver de la culpabilité¹ envahissante qui vous tire vers le fond et prenez et assumez votre part de responsabilité – **mais seulement votre part** - Si vous avez commis une faute ou mal agi essayez de trouver un moyen de réparer si c'est possible et présentez vos excuses ou demandez pardon.

Identifiez la part de responsabilité de l'autre (*conjoint, parent, enfant, collègue, ...*) et s'en ouvrir à lui non pour l'accuser mais pour se libérer.

Il faut aussi que vous envisagiez l'éventualité de couper des liens toxiques (*momentanément ou définitivement*) pour vous protéger dans le cas où malgré vos efforts déployés la situation

¹ La culpabilité c'est comme un mille-pattes sur une patinoire, c'est beaucoup d'énergie dépensée pour ne pas avancer !

ou la relation demeure toxique. **Il s'agit alors de sauver votre peau. Pas moins !**

Enfin, faites vous plaisir pour changer vos idées et fréquentez des personnes qui vous oxygènent, quitte à vous forcer au début car cela enclenchera un cercle vertueux : ***les moments de plaisir entretiennent le désir de revivre !***

Prenez grand soin de votre corps. Se recentrer sur le corps permet de chasser les pensées toxiques et d'arrêter les ruminations néfastes.

Quelle que soit la méthode qui vous conviendra le mieux, il s'agit de remettre du mouvement dans la torpeur et de ramener la fatigue psychique à sa forme physique initiale pour vous la faire éprouver consciemment et pouvoir la transformer.

Quand vous souffrez dans vos relations et qu'elles ne sont plus harmonieuses la ***gestalt-thérapie*** peut vous aider à renouer des (bons) liens avec votre environnement affectif et à « remettre » en forme les interactions avec vous-mêmes, avec les autres et avec le monde

LA FATIGUE MENTALE

Les ruminations sont votre lot quotidien, mais elles consomment toute votre énergie.

Les personnalités anxieuses anticipent toujours le futur pour se sécuriser. Elles pensent ainsi contrôler l'inconnu (*ce qui est une illusion*) mais elles se trompent car, comme leurs propres projections passent par le prisme de leurs peurs et de leurs

angoisses, elles deviennent autant scénario catastrophe qui alimentent et renforcent leur anxiété en retour.² Ce qui les empêche d'agir dans leur intérêt et d'agir tout court !

Les « *ressasseurs* » restent bloqués sur un événement non digéré qu'ils se repassent en boucle, réactivant et renforçant ainsi leurs pensées toxiques et leurs émotions désagréables. Cela les emprisonne dans une boucle mentale aussi toxique qu'épuisante ! Et en vivant principalement dans sa tête on se coupe de son corps, des ses émotions et de ses sensations.



Les cercles vicieux (Cungi, 1996)

Essayez alors de repérer dans votre histoire l'origine de vos projections anxieuses :

² La plupart des choses qui nous pourrissent la vie ne nous arrivent jamais !

- *Un parent anxieux et surprotecteur ?*
- *Une culture familiale paranoïaque ? (Il faut se méfier de tout et ne faire confiance à personne)*
- *Un échec vécu comme une humiliation ?*
- *Un traumatisme causé par un événement brutal et imprévisible (abandon, décès, trahison, licenciement brutal)*

Essayez de relier votre anxiété à un événement concret du passé, car la rationalisation affaiblit l'anxiété.

Identifiez les raisonnements qui nourrissent votre anxiété.

On les appelle des distorsions cognitives et parmi les plus fréquentes on trouve :

- **La pensée dichotomique** (*c'est seulement noir ou blanc*)
- **La conclusion hâtive** (*il a froncé les sourcils, je ne vais pas être embauché*)
- **La surgénéralisation** (*j'ai raté un créneau je n'aurai jamais mon permis*)
- **L'abstraction sélective** (*il a oublié ma fête, il ne m'aime plus*)
- **La dramatisation** (*j'ai bafouillé, c'est terrible !*)
- **La dévalorisation** (*j'ai eu une promotion, pas le Nobel*)
- **La personnalisation** (*tout le projet a échoué parce que je ne parle pas assez bien anglais*)

Vous êtes aux prises avec ce genre de pensées négatives ? Alors affrontez-les et ripostez !

La projection anxieuse : *je vais échouer à mon examen*

La riposte : *Je vais redoubler d'efforts pour ma préparation et au pire cela me servira pour d'autres entretiens*

La ruminantion : *j'ai pris la mauvaise décision*

La riposte : *ce qui est passé est passé. Je vais essayer d'en tirer des enseignements pour l'avenir !*

Revenez dans votre corps pour mettre votre mental au repos ! Accordez plus d'attention à vos sensations, utilisez vos 5 sens en conscience, soyez attentif à votre respiration !



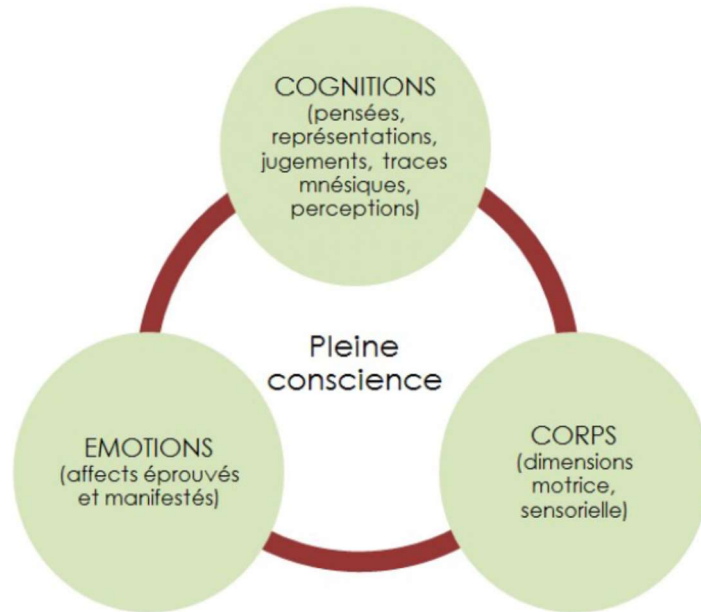
Apprenez à argumenter avec **vo**tre **voix critique intérieure (VCI)** ce permet de limiter son influence

Votre VCI : *Tu es vraiment nul(le)*

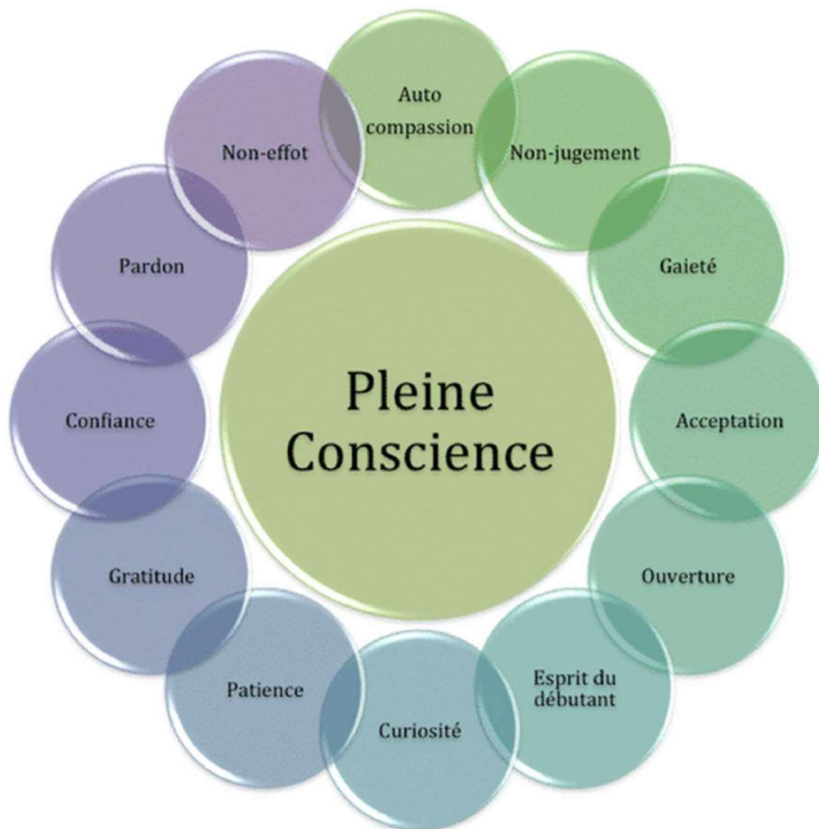
Vous : *Tu me dis cela depuis des années, ça ne m'aide pas mais j'arrive quand même à faire des tas de choses malgré tes rengaines !*

La **méditation de pleine conscience** est un remède efficace contre le bavardage mental particulièrement énergivore.

Observez vos sensations, vos pensées, sans chercher à les contrôler, à les fuir, ni même à les expliquer. Devenu ainsi spectateur de vous-mêmes, vous apprendrez progressivement à prendre de la distance avec vos productions psychiques qui ne sont que des projections qui ne sont en aucun cas des faits.



Vous cesserez d'alimenter la spirale infernale de la rumination qui plombe vos journées et hante vos nuits en vous empêchant de dormir (*ou pire de vous rendormir*) !





Suggestion : Vous pouvez pratiquer la calligraphie ou colorier des mandalas pour vider votre esprit

LA FATIGUE DECISIONNELLE

Dispersion professionnelle, charge mentale, le rythme de vos journées et bien trop soutenu ...

Trop d'arbitrages à effectuer et pas assez de ressources disponibles. Des croyances et des causes plus personnelles qui questionnent votre capacité à trancher, à décider et / ou à demander de l'aide ...

Ajoutez-y un manque de confiance souvent bien dissimulé qui nourrit la peur de mal faire, la peur du jugement des autres, la peur des conséquences possibles d'une mauvaise décision sur les autres, et enfin la peur d'être sanctionné, dépossédé, pas à la hauteur ...

Avec un zeste de *perfectionnisme handicapant* qui pousse à tout gérer, à tout contrôler, à tout figoler

Hiérarchisez vos tâches après avoir établi vos priorités !

- *Pourquoi répondez-vous à toutes les sollicitations ?*
- *De quoi avez-vous peur ?*
- *Craignez-vous de perdre du pouvoir ?*
- *Avez vous besoin de vous sentir « chef » ?*
- *Avez vous du mal à faire confiance ?*

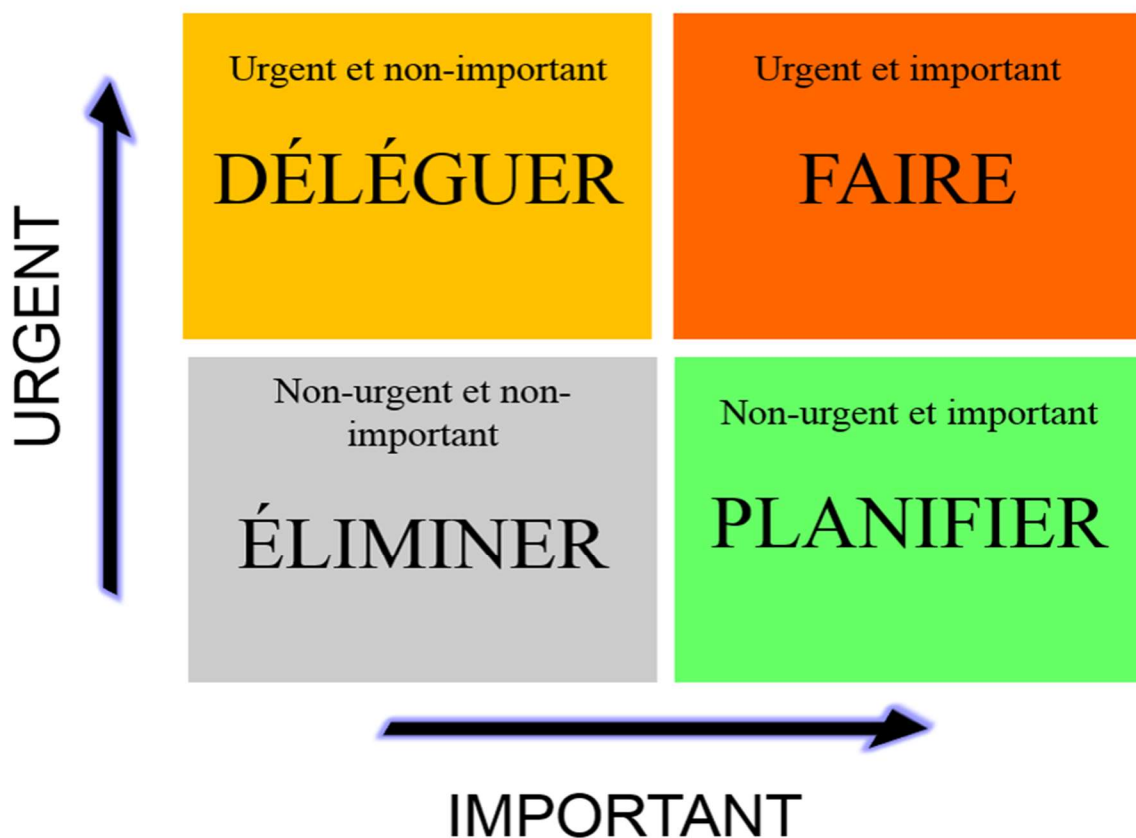
- *Vous pensez qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même ?*

Faites un premier tri entre l'important et l'essentiel POUR vous !

Tout ne se résume à être urgent et / ou important. Il y a **l'essentiel** que l'important et l'urgent ne doivent jamais nous faire perdre de vue !

« Et puis ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent est rarement véritablement important » (Eisenhower)

Servez-vous de cette matrice :



Enfin si vous sentez débordé(e), n'hésitez pas à solliciter de l'aide, des ressources et des conseils auprès de personnes avisées !

LA FATIGUE COMPASSIONNELLE

Du temps, une écoute, un coup de main, vous donnez sans compter et cela vous vide de vos forces. Mais l'énergie est en vous, voici quelques clés pour vous reconnecter à elle !

Une hyperempathie, une hypersensibilité, une personnalité « soignante » développée tôt dans l'enfance, une profession basée sur la relation d'aide, un idéalisme, des valeurs et des convictions éthiques, humanistes, religieuses et spirituelles profondément enracinées ... Pour tous ceux qui se mettent spontanément à la place des autres et qui aident sans compter tous ceux qui ont besoin la vie est loin d'être un long fleuve tranquille.

Beaucoup de choses les atteignent, les blessent, les révoltent, les indignent ! Voilà pourquoi ces vaillants soldats au service d'autrui se dépensent sans compter et sans relâche, sourient au lieu de craquer et se négligent en culpabilisant de ne pas en faire assez !

Reconnaitre son hyperempathie, et son hypersensibilité permet de comprendre **que l'on ne peut pas décider sur commande d'être moins sensible ou moins empathique.**

Cela aide aussi à se délester d'une partie de la culpabilité qui encombre souvent les soignants, les aidants et les bénévoles qui sont dans la relation d'aide et de soutien.

Cela permet de comprendre que ***le sentiment de ne pas en faire assez est une conséquence incontournable de leur personnalité hyperempathique et hypersensible !***

Il faut aussi être conscient des bénéfices secondaires de la ***position sacrificielle*** qui permet d'être aimé, de se sentir indispensable. Quelle part représente cet aspect des choses dans notre désir d'action ?

Avons-nous peur de pas être aimé, de ne pas nous sentir utile, voire indispensable ? Que se passerait-il si nous donnions moins ? Comment le vivraient les autres ? et nous comment le vivrions-vous ?

Interroger son passé permet de comprendre quand et pourquoi on est devenu (trop) aidant. Quel adulte défaillant nous a incité à endosser ce rôle ? De quels choix, possibles, opportunités, plaisirs ce rôle nous a-t-il privé ?

Il se peut aussi qu'en se sacrifiant pour les autres, on cherche à se consoler, à guérir des blessures (d'enfance ?) en soi (*abandon, maltraitance, rejet, humiliation, ...*)

En prendre conscience puis nommer la cause de cette souffrance peut être un déclic pour enfin prendre soin de soi !

Il est en effet possible de mieux doser ses actes altruistes, si l'on admet que trop donner peut étouffer l'autre, le rendre

dépendant et le priver d'avoir recours à ses ressources personnelles.

Vous pourrez trouver la bonne distance en cessant de devancer les besoins et les désirs des autres et en attendant d'être sollicité pour agir.

Le propre des hypercompatissants et des altruistes et de se faire passer APRES les autres. **Ce qui peut cacher une estime de soi altérée et / ou une culpabilité excessive.**

L'un des antidotes à la position sacrificielle est l'apprentissage de « ***l'égoïsme sain*** » autrement dit : *la capacité à écouter ses envies et à les satisfaire sans culpabilité en acceptant nos désirs et nos besoins comme légitimes.*

Dans la sphère privée une ***thérapie familiale ou conjugale*** peut s'avérer utile pour sortir d'un rôle qu'on s'est construit avec le temps et qui est révélateur de lien(s) dysfonctionnel(s). Il faut donc enrayer la mécanique pour la faire repartir dans un autre sens porteur d'équilibre et de bien-être.

Dans la sphère publique, ***l'analyse transactionnelle*** (AT) peut nous aider à décrypter nos rapports avec les autres ... une imitation des figures parentales, la répétition de comportements d'enfance, mais aussi les injonctions qui peuvent être à l'origine de notre posture comportementale (*sois parfait, sois fort, fais plaisir, fais vite, fais effort*)

Il est peut-être temps de nous donner le droit d'exister loin des attentes voire des exigences réelles ou supposées des autres !

LA FATIGUE EXISTENTIELLE (SPIRITUELLE)

Un accablement général semble vous étreindre comme si votre vie entière perdait son sens. Comment sortir progressivement la tête de l'eau ?

C'est souvent au travail que l'on accumule de la fatigue existentielle. Plusieurs situations la favorisent :

- *La démotivation*
- *Les conflits de valeurs*
- *La perte de sens au travail et dans le travail*
- *Les traumatismes vicariants³*
- *Le manque de reconnaissance*
- *La surcharge de travail récurrente*
- *La précarité (sous toutes ses formes)*

Avec à la clé un sentiment de perte de sens qui contamine tous les autres domaines de la vie.

Une relation de couple frustrante et usante, la perte d'illusions sur des aspects, des organisations en lien avec nos valeurs profondes peuvent générer cet « **épuisement de l'âme** ».

Il en va de même lorsque l'on se rend compte que l'on a répondu aux exigences et aux désirs d'autrui (*parents, conjoint, enfants, ...*) au lieu de vivre sa vie suivant son propre désir.

³ Un soignant ou un thérapeute n'est pas lui-même confronté aux traumatismes mais il reçoit et accompagne plusieurs patients eux-mêmes traumatisés. La confrontation au vécu de patients traumatisés ou en grande souffrance peut avoir chez le soignant ou chez les aidants des effets cumulatifs et permanents ; **le traumatisme par procuration ou vicariant**. Ses effets se répercutent sur la vie tant professionnelle que personnelle

La perte des croyances religieuses, souvent provoquées par la perte de confiance dans des hommes qui incarnaient les valeurs associées à ces croyances et la découverte de pratiques en totale contradiction avec les dogmes affichés ont le même effet dévastateur !

Vivre dans un monde que l'on trouve dur, et injuste peut renforcer un sentiment d'impuissance, une vision pessimiste de l'avenir et des humains.

La lassitude existentielle nous oblige à reconsidérer nos actes et nos choix pour comprendre comment on est arrivés là !

Pour cela il est nécessaire de se poser toutes les questions qui vont nous aider à déconstruire notre histoire pour mieux la reconstruire.

A quel moment avez-vous senti que vous vous éloigniez de vous et vos désirs ?

A quel moment vous êtes-vous senti trahi(e) par rapport à vos valeurs ? Quand vos illusions ont-elles été balayées et vos croyances laminées ?

Avez-vous le sentiment de vous être conformé et d'avoir réalisé les exigences d'autrui (parent, conjoint, entreprise, association, église, ...) ?

Avez vous laissé tomber vos rêves, les projets qui vous tenaient à cœur ?

Si oui pourquoi ? pour qui ?

Qu'est ce qui a disparu de votre vie ? Qu'est-ce qui vous a fait dévier de votre cap ?

Sur quels ressorts ont joué la ou les personnes qui ont exercé un pouvoir d'influence sur vous (autorité, culpabilité, chantage affectif, manipulations, ...)

Une fois l'état des lieux effectué questionnez votre part de responsabilité :

Etes vous trop au service des autres ?

Exprimez vous vos besoins et vos attentes suffisamment ?

Savez vous faire respecter votre territoire, vos limites ?

Cédez vous facilement à la culpabilité, au chantage affectif ?

Etes-vous dans la soumission et le prêt à penser ?

Réfléchissez à ce que vous pouvez modifier dès aujourd'hui dans vos comportements afin **de changer de rôle** et d'agir au plus près de vos besoins et de vos désirs.

Stimulez ensuite votre appétit de vivre en listant ce qui pourrait rendre votre quotidien plus agréable, plus savoureux :

Reprendre des activités négligées

Découvrir un nouveau hobby

Ne rien faire

Vous offrir des petits cadeaux

Fréquenter davantage certaines personnes et en éviter d'autres

Passez enfin à une vision plus large de votre existence, vous interrogeant sur ce pourrait être à partir d'aujourd'hui une vie meilleure et dégagez-en les grandes lignes : valeurs, mode de vie, sources de sens, pratiques et rituels de bien-être et de plaisir et fixez vous des objectifs réalistes d'ajustement !

La thérapie existentielle pour construire du sens : **la logothérapie** propose d'aider une personne à redessiner son parcours de vie, à ajuster ses perspectives pour se regarder, regarder les autres et le monde au travers d'un prisme plus porteur de bien-être.

La **psychogénéalogie** permet de revisiter son histoire familiale. Parfois notre existence manque de sens parce qu'elle est construite et marquée par une histoire qui n'est pas la nôtre !

Les loyautés familiales inconscientes, les secrets de familles enfouis plombent souvent le présent.⁴

La psychogénéalogie permet de comprendre ce qui est incompréhensible en surface. Des répétitions de scénarios de vie qui semblent étranges et insensées peuvent être en fait le fruit de secrets, de conflits, de choix, de traumatismes vécus par nos ancêtres.

Éclairé par le passé le sentiment d'impuissance pourrait bien alors s'estomper

⁴ *Notre passé nous réserve souvent bien des surprises !*