



le billet de la Psy

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue clinicienne.

Vous êtes fatigués ? On n'est pas fatigué !

« Je ne peux pas, j'ai fatigue »

Il y a des moments où le doute nous titille... Réelle fatigue ou stratégie d'évitement ? Pour les autres, mais aussi parfois pour nous-mêmes... Suis-je vraiment fatiguée à ce point ? Comment évaluer mon niveau fatigue ? Cette sensation, est-elle vraiment de la fatigue ou un manque d'envie et de motivation ?

En effet, la fatigue peut être parfois une stratégie d'évitement. « *Je ne peux pas, je suis fatigué* ». Combien d'enfants et d'adolescents brandissent leur fatigue dès que l'heure des devoirs arrive alors qu'une minute avant ils étaient en survoltage à courir partout dans la maison... Pourtant, qu'elle déguise ou non une stratégie d'évitement, cette plainte, que masque-t-elle ? Quel est son message ?

La difficulté à se motiver est toujours à éclairer. Aller un peu plus loin que la simple interprétation « *il est feignant* », « *il n'a juste pas envie* », car l'évitement est une stratégie, oui, mais pourquoi ? Contre quoi ? D'où provient ce manque de plaisir et d'élan ?

Toutes les plaintes sont légitimes

En réalité quelles qu'en soient les causes, se plaindre de fatigue parle d'une sensation pesante, d'une lassitude plus ou moins profonde, du sentiment plus ou moins grave d'être coupé de nos ressources et de notre énergie.

Alors débranchez votre cerveau rationnel qui va tenter d'évaluer les causes et leur degré de sévérité. Branchez votre cerveau émotionnel et empathique pour mieux écouter.

La sensation de fatigue n'est que le haut de l'iceberg, il est toujours essentiel de dépasser cette parole de surface pour explorer ensemble ce qui l'active.

La fatigue peut être surprenante. La fatigue à mille visages. Elle peut être émotionnelle, elle peut également être cognitive, intellectuelle ou évidemment, principalement physiologique. Aucune fatigue n'est plus légitime qu'une autre. L'essentiel est d'en découvrir le sens. Balayer la fatigue d'un revers de main, la banaliser, la nier, n'apportera jamais la juste réponse. Bien au contraire...

La fatigue ou le sentiment d'usure

Il y a ce que nous appelons « la bonne fatigue ». Une sensation presque agréable de détente qui nous enveloppe après un effort important. Et puis, il y a la « fatigue usure » ... Celle qui nous signale que nous sommes au bout de nos ressources adaptatives. Ce message est essentiel, vital même, car aller au-delà de ses possibilités à s'adapter peut entraîner des blessures physiologiques et/ou psychologiques graves. L'épuisement total (asthénie), le burn-out, la dépression... en tête de liste.

Quelques pistes pour mieux comprendre :

- La fatigue saisonnière. Changement de température, changement de luminosité. Nos corps doivent s'adapter... L'obscurité augmente la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et diminue notre dose en vitamine D. Il n'est donc pas rare de ressentir plus de fatigue à l'arrivée de l'automne et de l'hiver.
- La fatigue attentionnelle. Il y a même un nom particulier pour celle-ci, il s'agit du syndrome FOMO « Fear of missing out », c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose d'important. Elle est souvent liée à nos vies « branchées » en permanence qui crée une forme de vigilance, un état de veille constant, pour éviter de rater, de passer à côté, d'oublier... Certains auteurs l'appellent « la fatigue technologique ». Mais plus globalement, la fatigue attentionnelle

est également à relier à ce que nous appelons la charge mentale. Avoir mille et un dossiers ouverts dans notre espace à penser, qui sollicitent une attention soutenue et divisée tout au long de la journée. Mais l'attention n'est pas extensible, c'est un réservoir et lorsqu'il est à bout, l'usure attentionnelle nous plonge dans un état de fatigue intense.

- La fatigue émotionnelle. L'émotion, surtout si elle n'est pas bien identifiée et exprimée, est une éponge à énergie. Le stress évidemment est une des émotions la plus énergivore. Anxiété de performance, état de tension permanente pour être à la hauteur, la course à la réussite use tant d'adultes mais aussi d'enfants et d'adolescents aujourd'hui. Parfois, d'autres émotions s'en mêlent. La tristesse par exemple engendre souvent de la fatigue. En période de deuil, de rupture, la fatigue est inévitable. Il est essentiel de le savoir pour en prendre soin. La colère, elle, peut à l'inverse nous propulser dans une explosion d'énergie. Tout se met en alerte en nous pour nous défendre et nous protéger. Mais ensuite... nous avons besoin de récupérer. L'agacement, l'énervement répétitif usent également nos ressources à nous adapter, « Ça me fatigue... Tu me fatigues... » signe les limites de notre patience, notre besoin de trouver des alternatives, de modifier le système. L'ennui peut également être épuisant. Notre système motivationnel se détraque, le manque de stimulation nous vide, des affects dépressogènes nous rongent.
- La fatigue intellectuelle. Bien connue celle-ci aussi... « je pense tout le temps, c'est épuisant » Nous nous fatiguons à penser et à réfléchir. Toutefois penser et réfléchir ce n'est pas pareil. Certaines situation-problèmes sollicitent toutes nos fonctions intellectuelles pour réfléchir à des solutions productives, efficaces. En revanche, la pensée, elle, peut nous épuiser à ressasser, ruminer, mastiquer encore et encore des contenus, des souvenirs, des « et si... » qui au lieu de nous ouvrir vers la résolution nous épuise corps et âme.
- Une autre forme de fatigue est apparue plus récemment dans les études. Les auteurs l'appellent « la fatigue hédonique » comme son nom l'indique elle serait liée à notre course effrénée au bonheur. Cette tendance très moderne à nous épuiser pour trouver un sentiment absolu à être heureux... comment savoir si l'on est heureux ? Savoir si on pourrait être encore plus heureux... ? La quête du bonheur est très énergivore. Le mandat d'être heureux nous obsède, nous sommes pris au piège de cette quête de perfection du bonheur. Le perfectionnisme nous épuise...
- La fatigue physiologique : évidemment, tout n'est pas psy. La fatigue peut évidemment trouver des origines dans des carences, des dérèglements hormonaux, des infections plus ou moins graves, des fragilités de notre système immunitaire, manque de sommeil, mauvaise alimentation... Ces origines sont essentielles à investiguer en premier lieu pour ne jamais passer à côté des appels lancés par notre corps.

Ensuite, et nous le savons bien aujourd'hui, corps et psychologie ne font qu'un. L'un impact l'autre en permanence. Une approche plurielle de la fatigue est souvent requise pour pouvoir la comprendre dans sa globalité.

La fatigue, quelle qu'en soit son origine déforme notre « filtre » à penser. L'absence d'énergie et le sentiment d'usure déforment notre système à interpréter le monde. Lorsque l'on est fatigué, nous sommes souvent enclins à des biais de négativité, de pessimisme, d'impuissance. Tout devient plus lourd, plus gris, plus difficile et complexe. Le découragement nous guette, des sentiments forts de culpabilité peuvent également nous assaillir. Nous sommes dans un « état d'esprit » piégé par la fatigue. Il est important d'en avoir conscience pour ne pas se retrouver enfermé dans ce cercle vicieux qui peut devenir particulièrement dépressogène.

Empathie et auto-bienveillance à la rescousse

Toutes les plaintes sont légitimes, rappelons-le.

La fatigue n'est jamais un aveu de faiblesse.

Reconnaitre ses limites et sa vulnérabilité est un pas-de-géant pour déjà aller mieux.

Pas toujours évident dans une société qui valorise constamment les super-héros, les super-sportifs, les super-entrepreneurs... et pourtant en même temps, nous évoluons dans une société qui n'a jamais été autant fatiguée... Le nombre de dépressions et de burn-out s'est enflammé. Le taux de suicide aussi.

Décider de s'inscrire autrement dans ce monde est vital pour tous.

Un dernier petit conseil, un petit truc intéressant à partager : parfois le repos n'est pas exactement ce que l'on croit... ne rien faire et se mettre en boule sur le canapé n'est pas toujours la meilleure option. Un article intéressant montre que pour lutter contre la fatigue, une des clés est de se fatiguer différemment ! Si notre fatigue est physique, physiologique, opter pour des activités qui sollicitent l'intellectuel peut vous aider. Lire, s'informer, apprendre de nouvelles connaissances... fatiguez votre mental, aiderait à lutter contre la fatigue physique. L'inverse est vrai aussi. Dans les moments d'épuisement intellectuel ou attentionnel, la pratique d'un sport aide de manière significative. Même si la sensation de fatigue est là, sortir, bouger, se mettre en mouvement dans son corps régénère nos ressources cognitives.

Enfin, ne jamais hésiter à aller consulter si la fatigue s'installe de manière chronique. La fatigue est la première cause de consultation chez un médecin... Les mille facettes de la fatigue seront alors explorées, des solutions pourront être proposées et éviteront un passage « en force » qui n'est jamais la juste réponse à donner.

Bon, je vous laisse, je suis fatiguée ou comme me le disait un de mes petits patients :

■ « Je suis fatigué de la fatigue qui me fatigue, c'est fatigant ! »