



## FRÉDÉRIC FANGET

Médecin psychiatre et psychothérapeute, spécialiste des troubles anxieux, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres* et *Je me libère* (Odile Jacob).



## SAVERIO TOMASELLA

Psychanalyste, psychothérapeute, grand spécialiste de l'hypersensibilité, il est notamment l'auteur d'*Attention cœurs fragiles! Les hypersensibles et l'amour* et, avec Carol Pirotte, de *Tu ne le sais peut-être pas, mais tu as un don* (Eyrolles).

TEST

# QUELLE EST VOTRE FATIGUE?

Pour retrouver l'élan, le tonus, le désir, il est indispensable d'identifier les causes de votre baisse de régime, afin de bénéficier de recommandations sur mesure.

Par **Flavia Mazelin Salvi**

**I**l y a encore quelques années, les professionnels de la santé et de la relation d'aide ne distinguaient que deux types de fatigue : physique et psychique (nerveuse et/ou émotionnelle). Cette distinction, fondée sur le clivage traditionnel occidental corps-esprit, ne permettait pas de distinguer l'épuisement cognitif de la lassitude existentielle ou de l'abattement émotionnel. Ces typologies sont apparues au fil des études dans le champ de la thérapie cognitive et comportementale et de la psychologie sociale, notamment aux États-Unis. Elles ont permis de comprendre que, si les effets de l'asthénie étaient les mêmes chez tout le monde (sensation d'épuisement physique, difficulté à accomplir les tâches habituelles, absence d'émotions ou émotions « négatives » ou exacerbées), les causes, elles, étaient diverses. Les professionnels ont

ainsi pu prescrire des soins et des conseils adaptés au type de fatigue de leurs patients. Un temps de repos, par exemple, ne suffit pas pour aider, dans la durée, celui qui souffre d'une fatigue décisionnelle ou compassionnelle à neutraliser les causes de son épuisement. Si les mécanismes psychiques ou les causes extérieures ne sont pas identifiés et remplacés, la fatigue deviendra chronique, jusqu'à l'effondrement.

Afin de proposer des pistes de solutions sur mesure, nous avons recensé les principaux types de fatigue. Et nous les avons soumis à nos experts : Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, et Saverio Tomasella, psychanalyste et psychothérapeute. Dans notre volet « Votre fatigue est... » (p. 76 à p. 87), vous trouverez leurs analyses, leurs conseils, les thérapies les mieux adaptées à votre type de fatigue, ainsi qu'une ordonnance bien-être.

## LE QUESTIONNAIRE

Lisez attentivement les affirmations contenues dans les six blocs de couleur ci-dessous, puis choisissez celui qui vous correspond le mieux et reportez-vous au profil correspondant.

- |   |   |
|---|---|
| ■ Mon mode de vie m'épuise.   | ■ Je ne peux pas m'empêcher de redouter l'avenir.                                   |
| ■ Je rêve de passer le relais.  | ■ L'inconnu me fait peur.   |
| ■ Je n'ai plus assez d'énergie pour garder le rythme.   | ■ Je repense souvent à des situations douloureuses.                                 |
| ■ Les soucis matériels me pèsent.   | ■ J'ai mille décisions à prendre chaque jour.                                       |
| ■ Je n'ai pas le temps de souffler ni de récupérer.   | ■ Déléguer, c'est facile à dire !   |
| ■ Tout ira mieux quand la situation actuelle prendra fin.                                       | ■ Je suis sur tous les fronts, tous les jours.                                      |
| ■ C'est moi qui gère tout au quotidien.   | ■ Je suis interrompu en permanence.   |
| ■ Les vacances ? Un luxe que je ne peux pas m'offrir.   | ■ Je n'ai pas assez de personnes-ressources sur lesquelles m'appuyer autour de moi. |
| ■ Toutes mes journées sont remplies à craquer.  | ■ Ma <i>to-do list</i> se remplit en permanence.                                    |
| ■ Je rêve de changer de décor.  | ■ J'ai du mal à reporter ce que je dois faire.                                      |
| ■ Je suis en situation de souffrance ou d'insatisfaction affective.                             | ■ Je redoute de faire des mauvais choix.  |
| ■ Je suis bloqué dans une relation conflictuelle (privée ou professionnelle).                   | ■ Parfois, l'indécision me paralyse.  |
| ■ Depuis un moment, je suis envahi par des émotions négatives (tristesse, peur, colère...).     | ■ Les (trop) nombreuses tâches annexes dévorent mon temps.                          |
| ■ Je ne sais même plus ce que je ressens.   | ■ Je n'attends pas d'être sollicité pour apporter mon aide.                         |
| ■ Je suis pris dans une relation affective de type « montagnes russes ».                        | ■ Je suis toujours disponible pour mes proches.                                     |
| ■ Je ne me sens pas guéri de mes vieilles blessures.  | ■ Je suis très (trop ?) empathique.   |
| ■ Mon histoire d'amour (passionnelle et/ou compliquée) me prend beaucoup de temps et d'énergie. | ■ Je me fais souvent passer devant par les autres.                                  |
| ■ Je ne reçois pas de marques d'attention ou d'affection, et cela me pèse.                      | ■ J'essaie de changer le monde comme je le peux.                                    |
| ■ Je me sens déçu/trahi/blessé.   | ■ Aider, soigner, c'est dans mon karma !  |
| ■ J'éprouve une grande inquiétude pour un proche.   | ■ Je souffre de la souffrance des autres, du monde.                                 |
| ■ Je planifie ma vie autant que possible.   | ■ Je devrais savoir dire non, poser des limites, mais je réponds toujours aux SOS.  |
| ■ Je n'ai pas mon pareil pour élaborer des scénarios et plans B.                                | ■ Parfois, j'aimerais être plus égoïste.  |
| ■ Je pense non-stop, au point d'être en surchauffe mentale.                                     | ■ On me dit parfois que je donne trop.  |
| ■ « Aie confiance » est un conseil que j'ai beaucoup de mal à suivre.                           | ■ Je pense qu'on ne donne jamais trop.  |
| ■ Ma joie et mon enthousiasme sont toujours teintés d'anxiété.                                  | ■ Je me sens usé, frustré.  |
| ■ J'ai peur que les choses tournent mal.  | ■ Ma vie actuelle ne me ressemble pas.  |
| ■ Je ne suis pas d'une nature optimiste.  | ■ Je n'ai plus de temps pour faire des choses intéressantes.                        |
|   | ■ J'ai l'impression de ne plus être moi-même.                                       |
|   | ■ Je n'ai envie de rien.  |
|   | ■ J'ai le sentiment de m'être trompé de voie.                                       |
|   | ■ J'aimerais changer de vie, tourner la page.                                       |
|   | ■ Je me traîne ; je suis totalement démotivé.                                       |
|   | ■ J'ai l'impression de passer à côté de ma vie.                                     |
|   | ■ Mon travail me gêne la vie.   |

>>

## VOTRE PROFIL : VOUS AVEZ CHOISI LE BLOC...

### ROSE

#### Votre fatigue est réactionnelle

Votre épuisement est dû principalement à une cause extérieure, qui n'est pas directement de votre fait et sur laquelle vous n'avez pas prise. C'est le cas lorsque nous subissons une situation qui mobilise toutes nos forces et notre vigilance, et que nous devons puiser chaque jour dans nos réserves en vue de trouver l'énergie nécessaire pour mener nos tâches à bien. Comptant sur votre dynamisme et votre volonté, vous avez sans doute commencé par penser que vous pourriez y arriver, mais il semble que vous ayez atteint vos limites.

**Analyse et conseils p. 76.**

### VERT

#### Votre fatigue est émotionnelle

Cette fatigue survient lorsque nous sommes coincés ou que nous nous sentons coincés dans des situations et des relations générant des émotions et des sentiments aussi intenses qu'épuisants. Celles-ci occupent une place centrale et excessive dans votre vie et votre esprit, vampirisant votre énergie physique et psychique. Le fait d'éprouver des sentiments ambivalents intenses (amour-rejet ou compassion-colère...) est source de culpabilité, ce qui ajoute encore un poids émotionnel conséquent.

**Analyse et conseils p. 78.**

### ROUGE

#### Votre fatigue est mentale

Un mental en surchauffe génère une intense fatigue cognitive, émotionnelle et physique. Des pensées obsédantes altèrent la capacité de raisonner, provoquent des émotions envahissantes et consomment beaucoup d'énergie. Vous vous projetez sans doute anxieusement dans l'avenir et/ou ressassez le passé. Il faut également compter avec une propension à tout conceptualiser, à faire tourner non-stop des idées. Vous l'aurez compris : votre surmentalisation est la principale cause de votre épuisement.

**Analyse et conseils p.80.**

### VIOLET

#### Votre fatigue est décisionnelle

Trop de décisions, d'interruptions, de dispersion... Tous les jours et à un rythme soutenu. À la fatigue, s'ajoute la culpabilité de ne pas pouvoir mener toutes les tâches à bien. Cet état est bien connu des chefs de service, dont la fonction principale est d'arbitrer et de répondre aux sollicitations de leurs collaborateurs, mais aussi des mères de famille chargées de l'intendance du foyer (répartition inégale des tâches domestiques oblige !) et dont l'esprit est encombré par la fameuse charge mentale.

**Analyse et conseils p. 82.**

### JAUNE

#### Votre fatigue est compassionnelle

Il s'agit d'un épuisement du corps dû à un cœur au bout du rouleau, parce qu'il donne sans compter. Du temps, des conseils, des coups de main, des soins... Cette fatigue est bien connue des professionnels de la santé et de la relation d'aide, qui s'investissent sans relâche auprès de ceux qui les sollicitent et de ceux qui souffrent.

C'est désormais également une fatigue que connaissent les militants et professionnels de l'écologie qui, en dépit de leurs efforts acharnés, assistent, impuissants et bouleversés, au saccage de la planète.

**Analyse et conseils p. 84.**

### ORANGE

#### Votre fatigue est existentielle

Cette fatigue présente les mêmes symptômes que la dépression, dont elle peut d'ailleurs être le prélude. Elle se caractérise par une perte de sens globale, de la démotivation, souvent par l'impression de passer à côté de sa vie, de l'avoir ratée ou de ne pas vivre selon son désir et ses valeurs. Manque d'appétit de vivre, indifférence, découragement sont les grands marqueurs de cet épuisement. Le sentiment d'accablement domine, ainsi que la sensation d'être écrasé par le poids de l'existence.

**Analyse et conseils p.86.**