

COMPRENDRE LE BURN-OUT

Quelle fatigue... Je ne récupère plus... Je suis vanné! Qui n'entend cette ancienne 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.

Ces petites fatigues ordinaires, ces coups de mou à répétition, ces pertes de vitesse momentanées peuvent être gommées par l'un des programmes alimentaires soutenus de deux semaines que je

“ Je me permettrai de renommer ci-après « fatigue chronique » en « épuisement chronique », car il qualifie mieux l'état de ces sujets. Ils vivent l'équivalent d'une grippe permanente ainsi qu'une kyrielle de symptômes plus invalidants les uns que les autres.

préconise dans mes livres, comme *Une Cure Antifatigue* ou *Détox' Flash* – gommées ou atténuées selon les cas dits « ordinaires ». Ce programme ne sera toutefois pas suffisant pour les « vrais » malades d'épuisement chronique. « Vrais » ? Voyons donc de quoi se plaignent la plupart des victimes d'épuisement chronique.