

ÉDUCATION PERMANENTE

La fatigue : une ennemie à combattre ou une amie à écouter ?



BELGIQUE, Bruxelles, le 22 septembre 2021 – Nous sommes de plus en plus nombreux à consulter un médecin pour cause de fatigue. Plus encore depuis la survenue de l'épidémie de Covid-19. Et si cette crise était l'occasion de s'interroger sur ce qui nourrit nos fatigues ? C'est ce que propose l'asbl Question Santé dans sa nouvelle brochure : « Mais pourquoi tant de fatigue(s) ? ».

« Je suis fatigué ». Combien de fois par jour, par semaine, formulons-nous cette phrase à voix haute ? Et combien d'entre nous s'en inquiètent au point d'en parler à leur médecin ? D'après les historiens et sociologues, la fatigue n'aurait jamais aussi profondément pénétré le quotidien, si bien qu'on ne peut plus se penser sans elle et que de « vastes profils de fatigabilité émergent ». En effet, le sentiment de fatigue ne se manifeste pas uniquement lorsque nous manquons de sommeil ou lorsque nous sommes malades...

Covid-19 et nouvelles fatigues

Nos fatigues – car elles sont donc plurielles – sont aussi contemporaines. Elles ont des origines, sociétales et individuelles, qui ne sont pas ou plus celles de jadis. Parmi les nouvelles sources de fatigue, la crise sanitaire s'impose. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en raison de la Covid 19, six européens sur dix ont été frappés de plein fouet par une « fatigue pandémique », c'est-à-dire « une fatigue nerveuse, un épuisement psychique qui peut mener à l'immobilisation ». Et ce phénomène n'a pas concerné uniquement les personnes ayant été contaminées par le virus.

Le poids de la fatigue, sinon de l'épuisement, s'est ainsi lourdement abattu sur les professionnels de la santé et des secteurs médico-sociaux restés en première ligne, sur le terrain. Plus globalement, la pandémie, en nous plongeant dans un contexte d'incertitude avec des sentiments d'impuissance et parfois de solitude, a fait vaciller nos santés mentales. Parmi les nombreuses études menées à ce propos, l'enquête CoviPrev, lancée depuis mars 2020 par Santé Publique France dans la population générale, a montré que pendant les deux premières périodes de confinement, les troubles du sommeil avaient augmenté (tout comme l'anxiété et la dépression...).

« Le coronavirus m'a sauvé-e »

Paradoxalement, si la Covid-19 a amené dans son sillage de nouvelles fatigues, elle a aussi permis de révéler celles qui étaient déjà présentes avant. Et de s'interroger sur leurs origines, parfois au prix de sacrées découvertes et de profondes remises en question. « J'ai réalisé qu'au niveau de la fatigue, je tirais sur la corde depuis des années. J'ai passé dix ans de ma vie à courir partout. Si je n'avais pas arrêté grâce au confinement, je crois que mon corps aurait lâché. », témoigne ainsi Mélissa. Pour Carine, « le confinement a aussi été, bon gré mal gré, une invitation à se recentrer, à se retrouver face à soi et à ses failles, à ses démissions, à ses problèmes non résolus et accumulés. À ce moment-là, les rythmes 'ordinaires' ont pu être vus comme ayant été un "couvercle" posé sur tous ses aléas de la vie et sur tout ce que l'on s'impose à soi-même. »

Selon l'historien Georges Vigarello, « Dans une société où s'imposent la flexibilité, l'urgence, la vitesse, la concurrence, l'efficacité, etc., être soi ne coule plus de source. En permanence, il faudrait s'ajuster pour rester à la hauteur ». Il ajoute : la lassitude et l'insatisfaction qui découlent de situations « d'obligations » généreraient une fatigue qui « s'intensifie, se diffuse sourdement (...) s'impose dans l'espace public, au travail, dans l'espace privé, dans les relations avec les proches comme dans les relations de soi à soi. ».

Que dit la fatigue sur nos vies ?

Et si le temps d'arrêt et les ruptures liés au virus étaient aussi l'occasion de faire le point sur tout ce qui, dans nos vies, nourrit cet insupportable sentiment de fatigue ou de lassitude permanente ? Georges Vigarello assure que la pandémie a, plus que jamais, révélé la complexité de nos fatigues contemporaines. La crise sanitaire a aussi montré l'existence de nouveaux épuisements et de lassitudes qui, parfois, ont enfin pu s'exprimer, comme celles des soignant-e-s.

À travers plusieurs constats et témoignages, la nouvelle brochure « Mais pourquoi tant de fatigue(s) ? » du service d'éducation permanente de l'asbl Question Santé interroge : dans nos sociétés de performances où il faut, en permanence, « être sur la balle », être rapide, être le premier tout en restant performant, le sommeil est-il considéré comme essentiel/important... ou comme une perte de temps ? Jusqu'à quel point nos conditions de vies, nos rythmes effrénés, nos obligations multiples contribuent-ils à notre sentiment de fatigue ? Nos fatigues sont-elles un signe d'alerte qui révèle les déchirements de cette quête, si ardue, d'être soi ? Et si on profitait de cette crise pour écouter nos fatigues et ce qu'elles ont à nous dire avant qu'elles nous consomment ?

Découvrir la nouvelle brochure

A propos de la brochure d'éducation permanente

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site : www.questionsante.org/educationpermanente. Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à info@questionsante.org.

A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

CONTACT PRESSE :

Mélissa Rigot
Chargée de communication
melissa@questionsante.org
+32 2 512 41 74



AVEC LE SOUTIEN DE :



Copyright © 2021 Question Santé ASBL, tous droits réservés.
Notre adresse email : info@questionsante.org

Question Santé ASBL
Rue du Viaduc 72, 1050 Bruxelles - Belgique
Tél : +32 (0)2 512 4174 - www.questionsante.org
Entreprise : N°422 023 343, inscrite au RPM de Bruxelles
IBAN : BE98 0682 1150 5493

Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit sur la liste de distribution de Question Santé.
Vous souhaitez modifier la manière dont vous recevez nos e-mails ?
[Modifiez vos préférences](#) ou [désabonnez-vous de cette liste](#)