

TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE

Peu de gens peuvent imaginer ce que vivent les victimes de ce nouveau mal qu'est l'épuisement chronique. Cela est d'autant plus difficile à comprendre que ces sujets sont du type « fouette-cocher » et jusqu'au-boutistes. Ils paraissent pleins d'énergie, ils sont pourtant vidés de l'intérieur. L'épuisement physique est doublé d'un découragement mental à se voir nier ses troubles et à s'entendre dire « *il n'y a rien à faire* ». « *C'est une déprime masquée* », me suis-je personnellement entendu diagnostiquer. Après avoir lu ce premier chapitre, je vous invite à relire ce témoignage d'une lectrice qui a vécu ce calvaire. Il éclairera concrètement les infos théoriques.

*« Je crois que je cumule acidose et hypoglycémie*¹ depuis des lustres, et ça c'est aggravé lors de ma grossesse il y a 14 ans. Je n'ai jamais retrouvé l'énergie que j'avais avant, et au fil des ans j'ai accumulé des symptômes très divers, lumbagos à répétition, sciatique, anxiété, hyperémotivité, tachycardie, extrasystoles, kystes aux seins, troubles du cycle (j'ai 43 ans), coups de pompe, douleurs au cœur, troubles du sommeil persistants, etc. L'année scolaire dernière a été épuisante, car j'ai cumulé un boulot de formatrice à plein temps avec de longs trajets (...) et les cours pour obtenir l'agrégation. L'hospitalisation puis le décès de ma belle-mère en août et de mon père il y a 2 mois m'ont littéralement achevée. Je me suis crue indispensable à la survie de ma mère, qui est très dépendante, et ça a été la goutte qui a fait déborder le vase. Il faut dire que depuis octobre dernier j'étais déjà anormalement fatiguée. Je vivais comme une personne de 80 ans.*

J'ai donc décidé de déléguer, car je suis bien d'accord que les cimetières sont pleins de gens irremplaçables ! J'ai compris aussi que dès que je suis plus en forme, je m'active et j'épuise mes réserves... inexistantes, d'où l'importance d'un repos prolongé. Quant à la marche, j'ai la chance d'habiter un tout petit village à la campagne où les promenades sont faciles et jolies. Je vois enfin la lumière au bout du tunnel... ».

1 NdT. Cette lectrice annonçait « acidose et hypoglycémie », car ce sont des diagnostics courants en naturopathie. Par après, elle a découvert qu'elle souffrait aussi de dominance œstrogénique, le repos et le traitement ad hoc ont été souverains.