

La stratégie du repos

Parmi nos congénères se plaignant de fatigue chronique, parlons de ceux et celles qui se lèvent fatigués. Il est possible d'être encore épuisé après huit heures de sommeil au calme ! Chez ces sujets, les organes ont lâché prise, le corps fonctionne sur les nerfs.

Il s'agit en réalité de « panne organique généralisée », même si on la nomme candidose, mononucléose chronique, hyposurréalisme (« *adrenal fatigue* » en anglais), CFIDS (anglais pour syndrome de fatigue chronique et de dysfonction immunitaire), neuromyasthénie postinfectieuse, poliomyélite atypique, syndrome de la Guerre du Golfe, fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique (SFC).

Non thérapeute de formation, je m'autorise à écrire sur le burn-out dans le topo de base sur le sujet : « *Quand j'étais vieille* », dont ce tome-ci est l'exposé à l'intention des praticiens. Quelques bonnes raisons à cela, toutes dérivées sur ce que j'ai connu moi-même lors de mes treize années de sous-vie en SFC, de 1987 à 2000.

J'aimerais mieux faire connaître ce qu'est l'état de délabrement physique que vivent en réalité les épuisés chroniques, alors qu'aucune atteinte apparente ne le repère. J'use et j'abuse d'ailleurs du terme de « cryptovieille ». Quel drôle de mot ! Je n'ai pas trouvé mieux pour paraphraser « épuisé chronique ». « Crypto », non seulement parce que la forme de prévieillessement intérieur ne se voit pas et ne s'entend pas, mais aussi parce que nombre de ces malades sont dans le déni de leur état réel (p. 39).

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici est destinée aux praticiens.

Il faut parfois attendre un à deux mois de repos total avant que le corps ne retrouve les manettes de lui-même et n'arrive à tirer parti de notre bel arsenal naturo.

Il y a un moment du burn-out où toute intervention thérapeutique est promise à l'échec si l'on néglige une part oubliée aujourd'hui en Occident, qui pourrait s'avérer le plus puissant adjuvant du médecin intérieur au cœur de chacun : le repos ! À ma connaissance, je ne suis rejointe dans cette optique que par les pratiquants de médecine chinoise et indienne.

Les six formes de repos que je propose de mettre en place successivement dans le topo de base (pages 94 à 96 du topo de base) sont :

- * le repos mental (page 49),
- * le drainage organique (pages 60 à 64),
- * le repos couché (pages 53 à 59),
- * l'épuration environnementale (page 36),
- * la protection électromagnétique (l'esmog, page 50)
- * et le repos digestif (pages 97 à 104).

Mettre en place cette stratégie à multiple entrées peut prendre jusqu'à six mois et demande que le sujet soit accompagné en douceur par un coach averti — raison d'être de cet opus, dans lequel je me propose de détailler cette voie douce.

Du tai chi, pas des patches !

Mes topos experts s'adressent à la mouvance alterthérapeutique, où l'on valorise l'approche pluridisciplinaire. Exception dans notre grande famille : cela me chatouille d'observer que certains praticiens nutrithérapeutes, rejoignant ainsi les allopathes, n'interrogent pas leur patient sur leur hygiène de vie.

Ils ne leur demandent pas, par exemple : « *comment vous nourrissez-vous ? Pratiquez-vous du yoga, des massages, du stretching, de l'exercice*

en général ? How is your love life ? Comment gérez-vous les stress ? Quel est, pour vous, le sens de votre maladie ? »

Tout se passe comme s'ils n'avaient foi qu'en la seule pharmacopée. Or, tout « doux » qu'ils soient aux yeux de certains, les compléments alimentaires des nutrithérapeutes restent sans effet si le sujet ne prépare pas un terrain propice à la guérison.

La médecine chinoise nous propose une illustration de cet arsenal multiple : l'acupuncture et le choix de tisanes sont doublés par une diététique au quotidien et par le travail du souffle en tai chi. Depuis plus de quinze ans, je rassemble les témoignages de guérison de maladies graves. Je ne pense pas avoir rencontré un seul cas de guérison durable basée sur un pilier unique.

La docteure Kousmine^{*1}, mon héroïne personnelle, fondait sa méthode sur plusieurs piliers, dont l'alimentation. Elle exigeait une hygiène de vie globale. Elle conseillait la marche au grand air et pratiquait presque toujours une supplémentation orthomoléculaire en vitamines et minéraux chez ses patients fragilisés – en intraveineuse chez les plus atteints, lorsque l'organisme ne pouvait même plus tirer la substance nutritive des aliments, tout sains qu'ils soient. Les patients victimes de colopathie, les plus récalcitrants à son traitement selon son expérience, suivaient en même temps un traitement chez son amie psychanalyste.

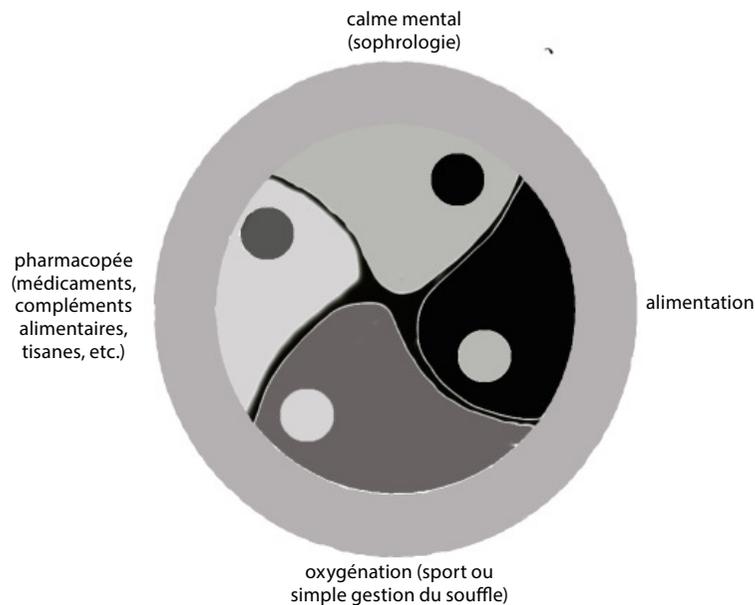
La porte alimentaire n'est pas toujours la première à envisager pour une remise sur pied, mais elle est toujours indispensable à un moment ou l'autre et doit être une voie douce. Les autres piliers de santé seraient la pharmacopée, la gestion du stress et l'oxygénation.

^{*1} Les références techniques d'auteurs (Kousmine etc.) et de terminologie (acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc.) ne sont pas définis ici ni repris dans un glossaire comme dans les topos profanes. Ils sont supposés connus par les férus de nutrition qui doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.

Il est assez rare de rencontrer des thérapeutes qui font travailler le patient sur les deux premiers plans en harmonie (pharmacopée et sophrologie). Encore plus rare de voir intégrer, par le patient lui-même ou par le praticien, les deux petits derniers (diététique et souffle).

Séduit par cette approche holistique, n'en devenez pas trop exigeant : il est quasi impossible, à moins d'être au bout d'un long cheminement intérieur, de travailler simultanément les quatre piliers.

Dans ce topo, je me limite à dessiner le paysage général de l'épuisé chronique et à citer les outils utiles au plan strictement nature, qui ont fait leur preuves sur le terrain.



Dans ma représentation perso, le large cercle grisé représente le repos et les forces de guérison individuelles. Quel levier utiliser pour faire bouger cette roue concentrique du mieux-être ? Le tact du soignant consistera à savoir par quel angle commencer et comment progresser.