

Dr Maurice Tran Dinh Can
& Juliette Jarre

COMMENT RETROUVER TOUTE SON ÉNERGIE



Bénédicte VOILE

**LA FATIGUE
N'EST PAS UNE FATALITÉ**

éditions du
ROCHER

Comment retrouver toute son énergie

Collection dirigée par Maité Jacquet

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dans ces deux cas, le corps indique par les moyens dont il dispose que des limites ont été franchies, limites de résistance qu'il faut respecter pour que la machine continue de fonctionner harmonieusement.

Sensations désagréables

La fatigue est une sensation suffisamment désagréable pour que personne n'ait envie de la ressentir, il est donc légitime de la supprimer au plus tôt.

Rendre les demandes du corps impérieuses, en induisant une sensation que l'on a envie de voir disparaître, est un moyen d'« obliger » l'individu à prendre en compte ses besoins. C'est en quelque sorte un réflexe de survie. Si nous n'avions pas mal en nous brûlant, nous ne ferions pas attention au feu... Les personnes qui souffrent d'insensibilité congénitale à la douleur, syndrome qui empêche de ressentir la moindre douleur, quelle que soit son intensité, sont d'ailleurs en danger permanent : la douleur est une frontière naturelle, une limite qui permet notre survie. Si nous n'avions pas faim, nous oublierions parfois de manger.

Notre réflexe est donc de nous débarrasser de ces sensations désagréables dès que possible.

Et c'est là que commencent les ennuis, en tout cas en ce qui concerne la fatigue. Car il existe différents moyens de s'en débarrasser, ou plus exactement de cesser d'en subir les effets.

Attitude physiologique...

Le bon réflexe, le seul réellement efficace, celui qui élimine vraiment la fatigue consiste à se reposer. C'est l'attitude

naturelle, physiologique. C'est ce pour quoi nous sommes programmés, ce que la nature a prévu dans son modèle de fonctionnement. C'est-à-dire dormir lorsque l'on ressent les signes avant-coureurs du sommeil (paupières lourdes, bâillements, etc.). Prendre le temps nécessaire pour que la récupération soit complète et la machine de nouveau en état de fonctionner comme son cahier des charges le prévoit. De la même manière que nous mangeons quand nous avons faim – si nous avons la chance de ne pas souffrir de malnutrition ou de famine.

... et mauvaise réaction

Le problème, c'est que souvent, pour l'être humain moderne, le repos équivaut à cesser d'agir, à cesser de produire, et cette idée lui est insupportable. Alors, pour ne plus ressentir la fatigue, il va l'occulter en la surmontant, en la combattant. Ce sera son réflexe, conditionné par sa culture, par sa civilisation. C'est ainsi que foisonnent les publicités pour des vitamines censées nous permettre de remplir toutes nos tâches quotidiennes avec sourire, entrain, efficacité... quand on ne trouve pas des moyens encore plus nocifs d'obliger le corps à ignorer le signal. Mais au lieu d'être éliminée au fur et à mesure, la fatigue va être enfouie au plus profond de l'individu, qui espère ainsi ne plus la sentir. Et il peut avoir l'illusion que cela fonctionne. Pendant longtemps. Car il va apprendre à connaître les manifestations premières de la fatigue, à les surmonter, à les occulter et, finalement, à « faire avec ».

Mais ce n'est qu'une illusion.

Car la fatigue est bien là, logée au plus profond de nous, et elle fait des dégâts bien plus terribles que ce que nous

imaginons...

Penchons-nous sur un organe clé dans notre corps, le
cerveau...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

profonds semblent d'un autre ordre, et on les soigne sans éradiquer la cause...

Hypertension et autres pathologies

Quand j'ai rencontré Marie, elle m'a raconté avoir beaucoup de difficultés à dormir. Elle menait une activité en free-lance avec une grande énergie, courant d'un rendez-vous à l'autre et se démenant pour atteindre ses objectifs. Son médecin avait diagnostiqué chez elle de l'hypertension artérielle, ce qui l'ennuyait fort car elle n'avait pas envie du traitement à vie qu'il préconisait. Ayant entendu parler de moi, elle est venue me voir en (avant-) dernier ressort.

Par un traitement que je détaillerai dans un chapitre ultérieur, je l'ai aidée à retrouver le sommeil qui la fuyait depuis des années. Mon analyse de la situation était la suivante : épuisée par son activité débordante, Marie s'est peu à peu rendue malade. Très tendue, elle ne s'est absolument pas écoutée et a tiré sur la corde.

L'hypertension est un symptôme que j'observe très souvent chez des patients fatigués. Le cerveau envoie des signaux erronés, incapable de maintenir un fonctionnement correct du système.

Ce dysfonctionnement peut aussi s'exprimer par de la tachycardie – des battements rapides du cœur – qui débouche souvent sur un traitement médicamenteux à long terme. Là encore, ce désordre est lié pour moi à de mauvaises indications du « commandement central », le cerveau.

Perturbation de la fonction cérébrale

Comme nous l'avons vu, une fonction cérébrale perturbée ne peut envoyer que des ordres erronés, qui se traduisent par de mauvaises réponses dans les organes-cibles, d'où la somatisation.

Le diagnostic d'une maladie psychosomatique est généralement facile à porter car il y a consensus. C'est grâce à l'interrogatoire clinique du patient que je cherche un indice qui m'orientera vers l'origine psychosomatique de sa maladie. Je cherche notamment à savoir si elle est aggravée par le stress, l'énervement, le surmenage, l'émotivité, car ces états sont généralement liés à la fatigue nerveuse. Si la réponse est affirmative, je peux alors commencer mon traitement avec une chance certaine de succès...

C'est plus compliqué en ce qui concerne les maladies classées « orphelines » ou « auto-immunes ». Le sujet est délicat et je m'assure que le patient a été suivi correctement par des confrères spécialisés, avant de le prendre en charge en parallèle avec son traitement classique.

Maladies psychosomatiques

Fibromyalgie

Classée parmi les maladies auto-immunes, la fibromyalgie est pour moi exemplaire car elle comporte dans sa description la quintessence de ce que j'explique sur la fatigue.

Elle se caractérise en effet par l'apparition de douleurs musculaires diffuses, chroniques et multiples ainsi que par une fatigue accompagnée de troubles du sommeil. Dans cette définition, nous avons tout : la clinique, la cause et le traitement.

- Les signes cliniques : ces douleurs musculaires qui

siègent un peu partout dans le corps, très pénibles à vivre à cause de leur chronicité.

- La fatigue : plus qu'un symptôme, c'est la cause du syndrome !
- Le sommeil : à cause de ses troubles, le sommeil n'est pas réparateur, il maintient donc, voire aggrave, le syndrome. En revanche, si le malade retrouve un sommeil de qualité, il peut éliminer progressivement sa fatigue et recouvrer la santé.

Analysons ce symptôme majeur – la fatigue – et essayons d'en comprendre la raison. Nous avons vu que l'homme est le seul être vivant à refuser sa fatigue, en la combattant au lieu de la laisser s'éliminer physiologiquement par le sommeil ou le repos. L'être humain moderne est le seul à avoir deux sens concernant la fatigue : un réflexe inné qui est une demande de repos, un réflexe conditionné qui l'interdit.

Cette fatigue excessive est source de tensions dans son cerveau, nous l'avons vu aussi. Chez les personnes souffrant de cette pathologie, cela se répercute au niveau des muscles striés qui se contractent, pas forcément très fort mais en permanence. C'est cette contraction permanente qui finit par déclencher de l'inflammation musculaire, et donc des douleurs pénibles.

Pour que ces douleurs cessent, il faut que la contraction cesse, donc que la tension intracérébrale cède également. Et pour arriver à cela, il faut parvenir à un sommeil vraiment réparateur. Nous aborderons la façon d'y parvenir bientôt...

☒ Définition : Les muscles striés sont ceux qui obéissent à la volonté, contrairement aux muscles dits « lisses », qui, eux, ont des contractions réflexes (par exemple les muscles intestinaux ou encore ceux qui commandent la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

malgré les nombreuses années de pratique. J'ai mis près de trois ans à mettre au point ma technique pour le trouver avec précision, en me familiarisant avec la géographie du crâne, ses moindres creux et bosses, aussi imperceptibles soient-ils. Les effets en sont si spectaculaires que ce long travail a été largement récompensé !

Le point Paé-Roé, en me permettant de soigner les maladies psychosomatiques est, en quelque sorte, ma pierre philosophale, et en me permettant de décrypter le processus de la somatisation, est ma pierre de Rosette !

Afin de valider scientifiquement l'action de ce point, j'ai mené avec le Dr Damien Léger, du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, une étude complète portant sur la latence d'endormissement, le temps de sommeil total, le temps de sommeil paradoxal, et les proportions de sommeil lent profond et paradoxal. Nous avons également évalué l'efficacité du sommeil, sa qualité, et les effets du traitement dans un contexte anxio-dépressif. Ce fut une étude passionnante, dont les résultats ont été probants. L'efficacité du point a été démontrée dans tous les domaines, et notamment par des mesures scientifiques des durées et qualité de sommeil. Les traitements des patients dépressifs ont pu être allégés et l'impression globale des patients est très positive...

Quelle est l'action de ce point ?

Ce point Paé Roé a pour effet de faire faire au patient, en quelques semaines, ou en quelques mois, le parcours inverse de la maladie.

Pour qu'une somatisation se déclare, il aura fallu des années, depuis le moment où l'être humain a commencé à accumuler de la fatigue. Cette longue latence, due à la grande résilience du cerveau, ne lui permet pas de faire la relation de cause à effet entre sa fatigue chronique et la maladie. Par conséquent, il continue allègrement dans cette voie ! C'est la raison pour laquelle les maladies psychosomatiques sont si nombreuses et si difficiles à traiter.

C'est lorsque j'ai compris les propriétés relaxantes et soporifiques du point Paé-Roé que j'ai commencé à faire le lien entre l'amélioration des patients et le repos qu'ils parvenaient enfin à prendre. J'ai commencé à l'appliquer systématiquement aux patients qui présentaient des symptômes de tension et de mal-être, des troubles du sommeil et des pathologies récalcitrantes.

Le cheminement des patients est souvent le même.

Premier effet : le sommeil

Lors de la séance, les patients ressentent une vraie détente, pendant les trente minutes qu'ils passent allongés sur la table de traitement, l'aiguille dans la tête. Souvent, le premier soir, ils dorment très bien ! À la fin de la séance, je leur conseille d'écouter leur corps et d'aller au lit dès qu'ils en ressentent l'envie...

Deuxième effet : encore plus de lassitude...

Ensuite, ils peuvent ressentir une accentuation de leur fatigue, parfois de manière très importante, ce qui est toujours angoissant pour eux, car ils ont le sentiment que le traitement agit à l'inverse de ce qu'il devrait. Et, malgré mon expérience, cet effet est également désagréable pour moi, car c'est un moment critique qui peut en décourager certains.

En réalité, il se produit ceci : toute la fatigue accumulée s'exprime, se libère, comme « autorisée » à se montrer. Le cerveau, qui commence à ressentir les effets du repos, en demande encore plus ! Les patients ont une grande, une immense fatigue à expurger.

Troisième effet : dormir, dormir, dormir !

Voilà enfin la meilleure des cures qui se met en place : le sommeil. Mais pas n'importe lequel : nous parlons d'un sommeil réparateur, profond, complet, détendu, celui qui permet réellement de se régénérer, celui que les patients ne parvenaient plus à trouver. Leurs nuits étaient tronquées, ils souffraient d'insomnies, de réveils nocturnes ou d'un sommeil agité qui leur donnait un sentiment de nuit inachevée au matin.

Dès lors qu'ils retrouvent un bon sommeil, les patients font le chemin de la maladie à l'envers, comme un film qui passe dans l'autre sens, en accéléré ! Je les vois aller de mieux en mieux, se détendre, sourire de nouveau... C'est un vrai plaisir d'assister à cette transformation !

Quatrième effet : garder le cap

Une fois que l'on a goûté au bon repos et à ses effets magiques, on n'a plus envie de retomber dans ses travers ! Tous ceux qui ont été guéris n'ont plus qu'une idée en tête : garder leur santé retrouvée et s'écouter enfin.

Retrouvons le témoignage de Françoise qui a sombré dans la dépression à la suite d'une activité professionnelle débordante, épuisante, dans laquelle elle s'est jetée corps et âme. Son parcours rejoint celui de tant d'autres...

| *Témoignage de Françoise (deuxième partie) :*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Sortir de la fatigue pour retrouver une bonne santé

Le sommeil est la clé du repos. Lapalissade, me direz-vous ? Oui, certes, mais compte tenu du nombre de personnes fatiguées, il me semble indispensable de le rappeler !

Mais alors pourquoi n'utilisons-nous pas ce remède si simple, si immédiat ? Généralement parce que, malgré son évidence, il nous échappe. Difficile de décréter que l'on va dormir...

Différentes raisons font manquer ce rendez-vous.

Je ne dors pas... parce que je n'en ai pas le temps

C'est une raison que j'entends souvent dans la bouche de mes patients. Pas le temps de dormir ! Trop de choses à faire ! Des obligations mondaines, du travail en retard, des journées trop courtes, des enfants dont il faut s'occuper, une maison à faire tourner... Mises bout à bout, toutes ces tâches et ces plaisirs demanderaient bien plus que les quelques heures de liberté que nous avons une fois sortis du bureau... Alors la tentation est forte de rogner sur le temps de sommeil pour caser encore une chose ou deux.

Savoir remettre chaque tâche à sa place

Planifier, faire des listes, réfléchir posément à tout ce que l'on case dans une journée peut aider à y voir plus clair. On se noie parfois dans une multitude d'actions inutiles,

superfétatoires... Tout cela parce que, justement, on est fatigué !

Nous avons vu qu'un des symptômes de la fatigue est cette propension à se sentir dépassé, à ne plus savoir où donner de la tête, à être débordé en permanence, car les capacités de planification du cerveau sont mises à mal. Les connexions sont plus lentes, moins efficaces.

Comment sortir de ce cercle vicieux ?

Avec le point Paé-Roé, bien sûr !

Mais si vous n'y avez pas accès, et en attendant que j'aie pu former beaucoup de confrères, il peut être efficace de prendre le problème par l'autre bout, c'est-à-dire de limiter volontairement ce que l'on va faire, pour se concentrer sur l'indispensable.

Faire l'impasse sur les actions inutiles c'est un peu comme quand on accumule des objets : à un moment donné, la pièce est submergée ! Pourtant, chaque objet rappelle un souvenir et on ne veut pas s'en séparer. Alors on les met dans un carton que l'on range quelque part. Quand on ouvre le carton, quelques mois plus tard, on ne sait plus exactement ce qui s'y trouve... Et souvent, même, on a complètement oublié certains objets, ce qui prouve bien qu'ils ne nous manquaient pas, et qu'ils ne nous étaient donc pas si indispensables...

Pourquoi sommes-nous tentés par la suroccupation ?

Parfois, cette envie d'en faire toujours plus cache une angoisse face au temps. Difficile de se faire à l'idée que l'on puisse n'avoir « rien à faire », car les pensées sont alors livrées à elles-mêmes et l'angoisse s'introduit parfois dans cet espace laissé vacant. Alors on « meuble », on s'occupe pour ne laisser aucune prise.

La fatigue joue son rôle dans ce processus, car elle a une action physique. J'ai déjà expliqué la différence entre les

muscles lisses et les muscles striés, et le fait que les premiers sont manœuvrés par le cerveau en dehors de la volonté. En cas de fatigue, le cerveau qui dysfonctionne envoie des stimuli erronés aux muscles lisses. Ceux-ci se contractent alors de manière anarchique, aboutissant à des sensations inconfortables qui s'ajoutent à l'angoisse. On ressent par exemple une contraction de l'estomac, une sensation d'oppression de la respiration, des spasmes intestinaux...

Quelles techniques pour s'en sortir ?

Vous pouvez utiliser le biais de techniques de relaxation. La sophrologie, par exemple, obtient de très bons résultats, en permettant de tenir au loin les éléments perturbateurs qui encombrant l'esprit et le poussent à fonctionner comme un hamster dans une roue, creusant toujours plus profond des questions qui, quand on parvient à y penser « à froid », ne sont finalement pas si importantes que cela.

D'autres techniques sont aussi intéressantes, comme le yoga, par exemple. Mais également des activités comme le jardinage, le bricolage, le tricot... L'engouement pour les loisirs créatifs est une très bonne chose. En fabriquant, en se concentrant sur des gestes qui doivent être précis, on se vide l'esprit. On attache de l'importance à une action qui va avoir un résultat concret, palpable, dont on sera content, sinon fier. C'est une façon de retrouver la valeur des gestes...

Témoignage de Karim :

J'ai quarante ans et je travaille dans le milieu artistique depuis plus de vingt ans. Le monde créatif est très épanouissant, mais il sollicite beaucoup et constamment l'esprit. On est sur le qui-vive, à la recherche de nouvelles idées et de rencontres créatrices !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Processus de somatisation
Dépression
Hypertension et autres pathologies
Perturbation de la fonction cérébral
Maladies psychosomatiques
Cibles touchées par la fatigue cérébrale

Comment en suis-je arrivé à me passionner pour la fatigue ?

Qui suis-je ?
Connaissez-vous l'acupuncture ?
Mon point fétiche
Comment en suis-je arrivé à l'utiliser ?
Quelle est l'action de ce point ?
Relâcher les tensions : voilà le secret du point Paé-Roé
Transmission

Connaître et comprendre sa fatigue... pour mieux lui dire au revoir !

La fatigue est notre amie !
Êtes-vous fatigué
La fatigue, c'est comme l'amour... il n'y a pas d'âge !

Sortir de la fatigue pour retrouver une bonne santé

Je ne dors pas... parce que je n'en ai pas le temps
Je ne dors pas... parce que je n'y arrive pas

Retrouver notre équilibre, préserver notre « écologie interne »

Gestion de la fatigue
Quelques réflexes à avoir

Conclusion

Notes personnelles

Achevé d'imprimer par XXXXXX,
en XXXXX 2016
N° d'imprimeur :

Dépôt légal : XXXXXXXX 2015

Imprimé en France