

Un de mes objectifs dans cet ouvrage est de convaincre ces personnes en *burn-out* de calmer le feu avant qu'il ne soit trop tard.

couvrir de vastes zones : depuis Claude, qui tient ce déséquilibre sous sa coupe par une approche élégante et modérée, mais qui peut voir ses curieux symptômes resurgir dès que **ses limites sont dépassées** d'un tout petit chouïa; jusqu'à

Philippe, qui se repose cinq minutes après avoir monté trois volées d'escaliers et prend cinq médicaments chaque jour pour ses symptômes les plus invalidants, Philippe qui est en congé de maladie bien sûr; en passant par Carole, en travail à mi-temps pour ces raisons médicales, qui se fatigue tant et plus à chercher la solution-miracle à sa semi-invalidité qu'aucun test clinique ne peut confirmer.

Il est peu de textes médicaux sérieux à ma connaissance qui prennent en compte ces maladies invalidantes sur la durée — bien qu'elles n'en portent pas le nom: ce sont des syndromes, ou « **collection de symptômes** ». Il en est encore moins qui proposent des solutions naturelles pour alléger les symptômes sans recourir à mille et un petits potiquets. Je m'attacherai ici à résumer les pistes de prise en charge au naturel à l'intention des victimes du syndrome d'épuisement chronique, quel qu'en soit le nom.

### Pré-burn-out

Avant de tomber en épuisement chronique, le sujet a souvent vécu une forme de gros rhume permanent doublé de grande lassitude mentale, que l'on a l'habitude de qualifier de *pré-burn-out* ou de grippe des cadres (*yuppy flu*). Si le corps et l'âme ne sont pas écoutés avec attention à ce moment-là, il se peut que, lors du prochain choc (maladie, opération, deuil, licenciement, etc.), la personne tombe en épuisement chronique

clairement déclaré. Un de mes objectifs dans cet ouvrage est de convaincre ces personnes en *pré-burn-out* de calmer le feu avant qu'il ne soit trop tard. Malgré les discours enchanteurs de certains thérapeutes, je crains que, dès que l'épuisement chronique est déclaré, on ne puisse QUE tamponner les délires organiques. On ne revient pas à l'état normal. C'est mon expérience personnelle, en tout cas.

### Les signes classiques de l'épuisement chronique

En Naturoland, on vous considérera épuisé chronique (ou victime de candidose, les termes changent selon le thérapeute) si vous cumulez certains des signes suivants. Vous vous levez déjà fatigué, comme si vous n'aviez pas dormi. Vous n'arrivez pas à récupérer après un stress ou de l'exercice. Vous êtes tendu et fatigué (*wired and tired*), pourtant vous avez de la peine à vous endormir. Les muscles et articulations sont douloureux. Vous vous plaignez de maux de têtes fréquents, de vertiges et/ou de confusions mentales (le *brain fog* ou brouillard mental des anglophones). Vous avez le ventre souvent gonflé et tendu. Vos selles sont de curieuses couleurs, de forme ou de consistance irrégulières. Vous avez développé une série d'hypersensibilités alimentaires. Vous êtes victime d'angoisses et d'attaques de panique.

Les critères médicaux classiques de SFC/EM<sup>\*1</sup> sont que le sujet est fatigué depuis plus de six mois, que le repos ne le soulage pas, que ses activités quotidiennes sont diminuées de cinquante pour cent au minimum. À tous ces critères s'ajoute une série précise de symptômes, dont : gonflement des ganglions du cou et des aisselles, douleurs articulaires et/ou musculaires, troubles de mémoire, maux de tête fréquents, sommeil non réparateur, malaises après l'effort.

\*1 Un des libellés les plus courants pour le sujet: soit Syndrome de Fatigue Chronique ou Encéphalopathie Myalgique/Encéphalomyélite Myalgique. Il existe autant d'intitulés que de facultés de médecine... Allez, juste pour rire, un petit tour des libellés actuels : CFIDS (syndrome de fatigue chronique et de dysfonction immunitaire), neuromyasthénie postinfectieuse, poliomyélite atypique, syndrome de la Guerre du Golfe. Il a été récemment proposé de le renommer syndrome de dysfonction neuroendocrinoinmun, ce qui s'éclairera par la lecture du chapitre II.