La fatigue

Presque chacun de nous est fatigué une partie du temps. Il en est qui le sont toujours. Si l'on connaissait les faits réels qui sont à l'origine de la fatigue et si l'on *agissait* en conséquence, on ne saurait que rarement fatigué. La plupart d'entre nous ont sur la fatigue des idées erronées. Il convient donc de rétablir les faits:

La fatigue chronique n'est causée ni par le travail physique ni par le travail intellectuel.

La fatigue occasionnée par le travail physique, pour intense qu'elle soit, disparaît après une nuit de repos et ne peut s'accumuler. En ce qui concerne le travailleur sédentaire, 100% de la fatigue qu'il éprouve sont dus, s'il jouit d'une bonne santé, à des facteurs autres que l'effort physique exigé par sa besogne. L'ennui causé par un travail qui n'absorbe pas toute notre activité est alors la cause la plus simple et la plus importante de la fatigue.

Les facteurs émotionnels.

La cause réelle de la fatigue chronique est psychologique. Ce n'est pas le travail en soi qui nous fatigue, mais la tension nerveuse qui accompagne son accomplissement. Parmi les facteurs dont s'agit notons la lassitude, l'indécision, les tracas, le sentiment de son infériorité, la hâte, les complexes sexuels.

Le repos n'est pas le remède de la fatigue.

Nul repos, même prolongé, ne saurait guérir la fatigue du travailleur sédentaire ou la fatigue chronique. Ce qu'il faut, c'est un *changement d'activité* – peut-être plus de travail, mais *autre*, davantage d'exercice agréable, davantage de rapports sociaux dont on puisse tirer du plaisir. Flâner sans but ne produit aucun changement, ne distrait pas l'esprit, ne

suscite pas l'intérêt en des entreprises nouvelles. Ce n'est pas le corps qui a besoin de repos, c'est l'esprit qui réclame du changement. L'intérêt procuré par une activité absorbante fournira de l'énergie en abondance.

Les désordres glandulaires ne sont que rarement une cause de fatigue.

Certes, une déficience thyroïde ou adrénaline est cause d'une disposition à la fatigue, mais la plupart des êtres humains sont «équipés» de telle façon qu'ils peuvent résister. Il n'existe pas de séries de glandes de luxe qui puissent remplir quelqu'un d'énergie explosive. Les glandes ne sont pas plus une source d'énergie que le coeur ou les poumons. Des glandes dorées sur tranche ne mettraient qui en serait doué à l'abri des tensions émotionnelles. Plus que les hormones, quelque chose impulse l'unité personne, cette Dynamo Humaine: l'intérêt en une activité absorbante.

Le sel diminue la fatigue physique intense.

Les besognes pénibles ou la chaleur excessive amènent le corps à transpirer en liberté et expulser le sel qu'il renferme. Toute perte de sel produit de la fatigue. Sa récupération la diminue. Mais il est alors essentiel de savoir la quantité à prendre.

Les dépressions nerveuses ne sont pas dues au surmenage.

Les sommités médicales s'accordent avec le Dr Austin F. Riggs déclarant: «Les besognes physiques ou mentales, n'ont jamais, par elles-mêmes, causé un seul cas de dépression nerveuse» — ou la Dresse Ira Wile lorsqu'elle dit: «Sans contestation possible, il n'existe pas de dépression résultant du surmenage.»

La fatigue n'est pas naturellement la compagne de la vieillesse.

L'énergie dans la vieillesse dépend de l'intérêt qu'on continue à porter à la vie et au travail. L'énergie ne dépend que pour peu de chose de la force physique, elle dépend essentiellement de l'impulsion émotionnelle. Dans leur vieillesse, de grands hommes ont accompli une oeuvre égale à celle de leur jeunesse. L'intérêt est le moteur qui fait fonctionner la Dynamo.

L'énergie est, pour réussir, plus importante que l'intelligence.

L'énergie est la dynamo qui met en oeuvre toute l'intelligence que peut posséder une personne. C'est la seule qualité qu'ont en commun tous ceux qui réussissent. Selon Emerson l'énergie est à la base de tout succès. Il la situe bien au-dessus de la sagesse comme indispensable et tous les psychologues s'accordent avec lui.

On peut rapidement guérir la fatigue.

Il suffit d'une soirée pour qu'un homme accablé par une lassitude coulant comme du plomb dans ses veines se trouve transformé en un être débordant de vitalité. La psychiatrie l'a démontré. La plupart de ceux qui sont fatigués un peu ou beaucoup peuvent s'en guérir radicalement en s'en référant avec attention à ce qui précède. Rapidement, facilement, presque magiquement, ils accumuleront une réserve d'énergie.

(D'après *To Day's Woman*, juin 46)