

# Côté Psy



**Mélanie Vaucheret**

**Psychologue clinicienne  
et animatrice de groupes  
de parole**

Vivre avec un rhumatisme inflammatoire chronique peut être difficile au quotidien, physiquement mais également émotionnellement (baisse de moral, anxiété), et soulever de nombreux questionnements (modification des relations avec les proches, inquiétude face à l'avenir...), tant pour le malade que pour ses proches.

## ■ Et si on s'en parlait ?

### CAROLINE

*J'ai une polyarthrite, mes analyses de sang sont bonnes, je ne suis pas en poussée, je dors bien et pourtant, je me sens tout le temps fatiguée, je manque d'énergie pour tout... Comment sortir de cette situation ?*

#### Bonjour Caroline,

Merci pour votre question qui doit parler à de nombreux malades il me semble.

La fatigue est une plainte très fréquente (en plus de la douleur bien sûr) chez les personnes atteintes d'un rhumatisme inflammatoire chronique.

La particularité de la fatigue est qu'il s'agit d'une expérience physique et émotionnelle du quotidien dont tout le monde (malade ou pas) a déjà pu faire l'expérience, que ce soit après un effort physique intense (sport), ou en fin de semaine, ou encore en raison d'une nuit un peu courte pour les fêtards... Autant de situations qui font de la fatigue **une sensation physique et psychique** très répandue (avec des intensités et des fréquences différentes d'une personne à l'autre, tout le monde n'ayant pas le même "capital énergétique" à la base), à la fois connue de tous mais également un concept aux contours flous et éminemment individuel, un mot parfois "fourre-tout" quand d'autres mots manquent pour verbaliser certains éprouvés complexes (ex. « je suis fatigué » plutôt que « j'ai un mal-être », « je déprime » ; « tu me fatigues » plutôt que « tu m'agaces »). Aussi, le mot fatigue traduit une expérience banale, mal délimitée, qui recouvre des réalités très différentes d'un individu à l'autre.

Commençons donc par essayer de la définir : « *La fatigue est un état physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel et se traduisant par la difficulté à soutenir cet effort ou ce travail et qui cause un état de lassitude* » (Larousse).

Le Pr Laure Gossec, rhumatologue à la Pitié-Salpêtrière à Paris, dissocie une fatigue normale d'une fatigue pathologique<sup>(1)</sup>. On distingue également la fatigue physique et la

fatigue mentale (ou la "surcharge mentale"). La plupart du temps, la fatigue (normale) peut s'atténuer par du repos et une hygiène de vie adaptée.

**Mais lorsque ce phénomène de récupération ne suffit pas à améliorer cet état, on parlera alors de fatigue chronique** (il me semble que c'est ce dont vous témoignez Caroline).

Depuis la fin des années 80, on parle même d'un Syndrome de Fatigue Chronique (SFC), établi sur des critères objectivables (qui varient selon les auteurs) dont je reprendrais les principaux de manière non exhaustive :

→ La fatigue doit durer depuis au moins 6 mois.  
→ Elle doit être présente dès le matin (même après un sommeil de qualité).

- Elle est très fréquemment associée à une pathologie auto-immune (même stabilisée).
- Elle est invalidante car elle entraîne une diminution des performances physiques et intellectuelles (troubles de la concentration, de mémorisation, ralentissement moteur).
- Elle peut être accompagnée de migraines et maux de tête inhabituels.

→ Elle peut être majorée par un déséquilibre alimentaire (excès d'alcool, de caféine !, de sucres rapides).

- Elle peut entraîner un repli sur soi et un isolement social.
- Elle peut provoquer une instabilité de l'humeur (irritabilité et tristesse).

Attention, toutes les fatigues chroniques ne sont pas forcément des Syndromes de Fatigue Chronique.

Comme vous Caroline, de nombreux patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques parlent d'un épuisement extrême qui apparaît de façon brutale, imprévisible et sans lien avec les activités qui le précèdent. Ils parlent d'une fatigue qui « leur tombe dessus, comme un coup de massue », on voit donc bien l'aspect massif, envahissant et non anticipable de cette fatigue chronique. Autre spécificité pour les patients atteints de polyarthrite, il y aurait comme un regain d'énergie en fin de journée.



*Le mot fatigue traduit une expérience banale, mal délimitée, qui recouvre des réalités très différentes d'un individu à l'autre.*

(1) Source : conférence "Comment réduire la fatigue ?", Salon de la Polyarthrite 2017 à Paris.

*L'immobilité n'est pas une solution à la fatigue même si elle nous y pousse, car paradoxalement, elle majore la sensation de fatigue.*

On voit dans la diversité des symptômes décrits une large place possible à leur interprétation et on peut y lire des pathologies qui se chevauchent. Si on considère les termes "lassitude", "fatigue mentale", "manque d'entrain matinal", "repli sur soi", "tristesse"..., ces symptômes pourraient évoquer une dépression ; et la frontière semble ténue entre ces deux pathologies.

#### **Alors en quoi la fatigue chronique se distingue-t-elle de la dépression ?**

Une personne souffrant de dépression aura tendance à l'anhédonie, c'est-à-dire à la perte du plaisir à faire ce qui autrefois lui faisait plaisir. Par exemple, une patiente fatiguée chronique peut refuser une sortie en raison de ladite fatigue mais apprécier la visite d'une amie à la place ; la personne déprimée aura tendance à ne pas sortir et n'aura pas davantage envie de voir une amie si cette dernière vient chez elle.

L'exemple peut sembler caricatural mais il me semble important pour vous donner des pistes de réflexion par rapport à la situation que vous me décrivez (très succinctement).

Vous demandez comment sortir de cette situation, je ne peux évidemment donner aucun "diagnostic" à votre fatigue avec le peu d'éléments dont je dispose. En tout premier lieu, je vous conseille donc de vous rapprocher de votre rhumatologue et/ou de votre médecin traitant pour discuter avec eux de **la nature de votre fatigue**, pour envisager avec eux les meilleures thérapeutiques possibles pour vous.

Néanmoins, **voici quelques pistes possibles pour le traitement de la fatigue chronique non associée à une dépression :**

- Les traitements médicamenteux type compléments alimentaires.
- Faire attention à son hygiène de vie avec un bon équilibre alimentaire associé à une activité physique. En effet, l'immobilité n'est pas une solution à la fatigue même si elle nous y pousse, car paradoxalement, elle

majore la sensation de fatigue. Il faut bien sûr trouver une activité physique adaptée à votre situation (sortir marcher, aller à la piscine, faire de la gym douce...).

- Des approches paramédicales comme la sophrologie, le yoga, la méditation... peuvent être un bon complément pour être au plus près des sensations de son corps, pour se réconcilier avec lui et pour essayer de transformer ces sensations par ces techniques dites douces.
- Dans la mesure du possible, adapter les tâches du quotidien à son rythme d'énergie personnel.

#### **Dans le cas d'une fatigue chronique avec un versant plus dépressif :**

- Traitement médicamenteux : antidépresseurs, anxiolytiques.
- Là aussi, il est important de rester en mouvement, d'abord pour les symptômes liés aux rhumatismes, mais également pour limiter l'isolement et le repli sur soi. De plus, l'inactivité peut augmenter l'anxiété.
- Prise en charge psychologique type psychothérapie.
- Participer à des groupes de parole de malades car le vécu d'une maladie peut engendrer un sentiment d'isolement lié à la perception d'un vécu éprouvant non partageable avec ses proches. Rencontrer des personnes qui comprennent ce que vous ressentez peut avoir un effet apaisant.

Évidemment, certaines de ces pistes ne sont pas exclusives à un type de fatigue chronique et le patient peut aller piocher celles qui pourront l'aider à mieux vivre ladite fatigue.

#### **Pour aller plus loin :**

- Conférence "**Le mystère de la fatigue...**" des Dr Karine Louati et Maryan Cavicchi, Salon de la Polyarthrite 2018 à Paris : [www.salonpolyarthrite.org](http://www.salonpolyarthrite.org) (Vidéos des conférences : Salon 2018)
- Livre "**Imparfais, libres et heureux**" de Christophe André, éditions Odile Jacob
- Site de **L'Association française du Syndrome de Fatigue Chronique** : [www.asso-sfc.org](http://www.asso-sfc.org)

**Que vous soyez malade ou un(e) proche, n'hésitez pas à nous envoyer vos questions par mail à [afp@nerim.net](mailto:afp@nerim.net) pour un prochain numéro, en précisant "PolyArthrite infos – Côté psy". Votre anonymat sera respecté.**

Avec le soutien institutionnel de 