

LA FATIGUE

ORIGINES :

Nous avons tous conscience des mécanismes de fatigue qui nous sont propres. Les plus évidentes sont les causes physiques. S'il est normal que la force biodynamique donnée à la naissance s'use contre les forces biokinétiques, il y a plusieurs facteurs qui augmentent et prématurent cette usure de la vie.

Rappel succinct des causes physiques :

- o Sommeil insuffisant ou trop de sommeil ou mauvaise qualité de sommeil (bruit, position du lit; horaires de sommeil - les heures avant minuit comptent double -).
- o Alimentation insuffisante ou pléthorique ou de mauvaise qualité (aliments frelatés; hors saison; excitants divers - dont médicamenteux -)
- o Mauvaise qualité dans l'absorption de la nourriture : prendre le temps et mastiquer, reconnaître le don des aliments, manger en actes conscients.
- o Respiration insuffisante, sans conscience de l'énergie du Prana (air conditionné, fumées, odeurs désagréables).
- o Activités physiques insuffisantes ou pléthoriques ou de mauvaise qualité (sédentarité, sports violents sans préparation, travail dans de mauvaises conditions).
- o Maladies, maternité, accidents, (dérèglements endocriniens, naissances trop rapprochées, séquelles traumatiques).
- o Sexualité insuffisante ou trop importante ou de mauvaise qualité (solitude; différence d'énergie sexuelle dans un couple; frustration de jouissance).
- o Non respect des rythmes biologiques (manques de détente, de pauses de travail).

Causes d'origine émotionnelle ou psychique :

- o Rapports avec autrui insuffisants ou trop nombreux ou de mauvaise qualité (solitude, dispersion mondaine, timidité, agressivité, tristesse, indécision, surexcitation, angoisse et anxiété, traumatismes affectifs).
- o Fragilité aux climats de groupe (mécontentement, peur de la guerre, démission).
- o Fragilité aux transferts énergétiques (ne fabrique pas assez d'énergie pour supporter le «pompage» des gens déprimés ou négatifs).
- o Sentiment, complexe d'infériorité (identification à différentes images empruntées à l'extérieur, modèle ou société et qui ne correspondent pas aux besoins et aspirations personnelles).
- o Buts et objectifs non réalistes.
- o Non acceptation psychique de la sexualité.
- o Manque d'estime de soi et des autres (entre autres chômage et difficultés financières).
- o Confondre qualité et quantité (travailler beaucoup et non travailler bien, faire beaucoup et non faire bien).
- o Confondre avoir et être (recherche de biens matériels, de connaissances trop diversifiées, de trop de responsabilités).
- o Monotonie de travail et affective (désirs d'évasion et de voyages non réalisables).
- o Perte du sens de la vie.
- o Travail sur soi trop rapide.

En bref, la fatigue est la conséquence de toutes les inadaptations. C'est un signal d'alarme à entendre. C'est aussi souvent un alibi pour démissionner d'un excès. La fatigue elle-même est dévoreuse d'énergie.