

**Zeitschrift:** Physiotherapie = Fisioterapia  
**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband  
**Band:** 35 (1999)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La fatigue  
**Autor:** Luban-Plozza, Boris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929387>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La fatigue

Prof. Dr. med., Dr. h.c. Boris Luban-Plozza, Centre International Balint, CH-6612 Ascona

**N**ous avons voulu souligner la perplexité ressentie devant ces «fatigués» qui le sont avec évidence mais de manière apparemment inexplicable ce qui renvoie aux questions que se pose le médecin devant la plupart de ces cas:

- y a-t-il avant tout «réalité» (sous-entendu: organicité)?
- ou, avant tout, «bénéfice»?
- la question est-elle bien posée ainsi? L'un exclut-il nécessairement l'autre? N'y a-t-il pas souvent intrication? Le médecin, souvent fatigué lui-même, ne s'implique-t-il pas dans l'estimation du ressenti de son patient?

## Fatigue-«griffe» et «iconique»

Arrêtons-nous tout d'abord à l'*ambiguïté* du terme «fatigue». Il est évident que la fatigue est du domaine de la signalétique et relève ainsi de l'activité sémiologique de notre organisme (du gr. *sêmeion* = signe). D'emblée, nous pouvons distinguer deux ordres de signes et ainsi deux ordres de «fatigue»:

- la fatigue-«griffe»;
- la fatigue-«iconique» (du grec «*eukonos*»)

La fatigue-griffe est à déchiffrer par le clinicien. Celui-ci révélera ainsi le nom de la maladie qui «marque» l'organisme, qui a apposé sa «griffe» symptomatologique. On pourrait aussi choisir le terme de fatigue-«indice»: fatigue qui a la valeur d'un symptôme. Dans chaque cas de «fatigue», la clinique devra ainsi, pour commencer, s'attacher à reconnaître cette éventualité avant de désigner la fatigue par un autre terme, la façon de la nommer désignant l'orientation que prendra la thérapeutique.

La fatigue-iconique: dans cette expression choisie pour désigner une certaine fatigue, on perçoit que le signifiant et le signifié sont dans une relation naturelle et non pathologique. Cette fatigue là «évoque» (du lat. *evocare* – *vocare* = appeler): elle est un appel. Appel à l'aide. Elle éveille de l'intérêt pour celui qui en a besoin ou montre son impossibilité de «faire», son impossibilité de répondre aux exigences du quotidien, aux demandes qui semblent assaillir le sujet «fatigué».

Nous parlerons peu de la fatigue-griffe, de la fatigue-indice car il est bien évident qu'un examen organique minutieux est essentiel. Nos

malades demandent la «bella visita» comme on dit en italien: Le médecin n'est pas seulement celui qui sait mais celui qui écoute et examine attentivement. C'est surtout le médecin généraliste et de famille qui fera cette médecine «intégrale» (médecine holistique, dit-on actuellement), comme le Bourgeois Gentilhomme faisait de la prose sans le savoir. Il est toujours présent, presque indestructible, et pourrait assurer non seulement le traitement des maladies, mais aussi, on l'espère, leur prévention. Comme le dit P.-B. Schneider: «De nombreux exemples existent qui montrent la possibilité d'une véritable intégration de la psychologie médicale et de la tendance psychosomatique à la médecine classique avec une méthodologie biophysique.»

La *diagnostic «relationnel»* et la *thérapie «relationnelle»* deviendront de plus en plus importants. Dans cet ensemble, le médecin n'est pas une simple unité il est indissociablement lié au malade dans le cadre d'un couple thérapeutique. Ni juge, ni simple témoin, mais un homme engagé, parmi des hommes qui souffrent, un homme qui tente par ses connaissances de libérer l'«autre» des entraves produites par la maladie. C'est ainsi que la rencontre médecin-patient n'est plus seulement la confrontation d'un organe «contre» un savoir, mais devient la rencontre d'une angoisse «avec» une compassion (au sens étymologique).

Qu'il s'agisse de fatigue-griffe/indice ou qu'il s'agisse de fatigue-iconique/appel, dans un cas comme dans l'autre, la fatigue aura fonctionné comme alarme protectrice obligeant celui qui la

ressent à s'arrêter pour interroger son organisme, son mode de vivre, son mode d'être ou ... pour se faire interroger.

Dans cet article, nous ne parlerons plus de la fatigue liée à une pathologie de l'organisme. Nous essayerons, par contre, de mettre en évidence quelques observations, quelques constantes, des implications fréquentes, des aboutissements et aboutissements liés à la fatigue-appel.

Observons donc quelques aspects de la fatigue des fatigués:

– La fatigue peut signifier une lassitude extrême face à une situation non gratifiante qui perdure telle la lassitude historique d'un Marmont qui, dans l'Aiglon affirmait déjà: «... nous étions trop fatigués!» et celle d'un Flambeau: «... et nous, les petits, les obscurs, les sans-grade. Nous qui marchions fourbus, blessés, crottés, malades. Nous, nous ne l'étions pas peut-être fatigués.» Ces vers de Rostand illustrent parfaitement que pour un Maréchal de l'Empire comme pour un Flambeau et beaucoup de nos contemporains: être fatigué c'est «en avoir assez».

Actuellement, c'est quotidiennement que nous rencontrons des gens, sans pathologie particulière, qui précisément «en ont assez», ont envie de se replier, de dormir peut-être, pour «ne plus être dans le coup», parce qu'ils sont fatigués de tout un contexte qui pousse à la démission.

C'est n'est pas seulement en écoutant nos patients ou en soulevant le chapeau de nos théoriciens que nous percevons les paramètres de la fatigue qui rôde, mais en écoutant aussi la voix des rues. Vous l'entendez: on y parle de fatigue, du désir irrationnel de «dormir»; de plonger tout entier dans de longues nuits noires sans hier, ni demain..., d'abandonner le souci d'être soi...; d'oublier que la vie est passionnante... accepter de perdre cette passion-là. Sombrier dans une nuit totale, sans peine ni jouissance, où personne ne viendra vous demander ceci et encore cela, un effort à faire et encore un autre effort.

Nuit sans lumière, ce qui vous évitera de choisir... Seulement dormir.

En italien fatigue se dit aussi «*mal di stanchezza*». Cet article se fait écho également de cette perplexité ressentie parfois devant ces fatigues extrêmes et inexplicables: réalité inéluctable contre laquelle l'individu se trouve sans défense ou bien réalité-utilitaire donc véhiculant un bénéfice pour celui qui en souffre faute de pouvoir se défendre autrement?

Pour un sujet fatigué, son propre vécu est aussi ambigu que nous paraît ambiguë sa fatigue: «Oublier que la vie est passionnante...» La question: «Existe-t-il ce point suspendu où passé et avenir s'effacent?» se pose.

## Fatigue «refuge»

Ce texte décrit également la fatigue-fuite, la fatigue-«refuge», permissive: qui autorise à se faire reconnaître comme en état de malaise, de «mal-être». Une telle situation intérieure pourrait aussi être l'expression de graves processus conflictuels intra ou interpersonnels débouchant sur une tendance névrotique obsessionnelle. Pour certains, se faire reconnaître comme maladie c'est s'autoriser à régresser, c'est redevenir petit pour qu'enfin quelqu'un apporte réconfort et douceur. C'est la répétition des conduites infantiles, peut-être même de la vie foetale où tout était rythmé, à l'abri des contraintes extérieures.

Cette fatigue-«refuge» est bien connue au sein de la vie des couples. Elle permet, par exemple, à l'un ou l'autre des conjoints de refuser un effort pour organiser une réception, participer à une sortie ou avoir des relations sexuelles. L'érotisme heureux en correspondance avec un besoin intérieur n'est pas fatigant; la fatigue-«refuge» peut «épargner» des manifestations érotiques dysharmonieuses ou simplement non souhaitées. La fatigue-«refuge» est bien connue des parents dont les enfants prétextent un mal au ventre ou à la tête pour ne pas aller en classe (parfois l'enfant se protège ainsi comme il peut), pour ne pas participer à une compétition sportive ou refuser de rendre un service. Elle est enfin tout aussi bien connue des enfants dont le père ou la mère répètent «Arrête, ne fais pas de bruit, je suis fatigué.»

Il importe de ne pas confondre cette fatigue-«refuge» avec la vraie fatigue et tout particulièrement avec la *fatigue scolaire* des enfants et des

adolescents qui ne disposent pas de syndicat pour alléger leurs heures de travail ou mieux organiser ce travail qui, l'école terminée, doit encore se poursuivre à la maison. La femme mariée se trouve un peu dans la même situation lorsqu'elle travaille: les tâches, ménagères l'attendent après ses heures à l'extérieur.

Pour l'ouvrier dont l'occupation est monotone ou pour le cadre ayant de lourdes responsabilités, la fatigue-«refuge» exerce un attrait bien compréhensible. On peut, en passant, se poser la question à savoir: comment gèrera sa fatigue le patron indépendant n'ayant personne sur qui se décharger et dont les responsabilités peuvent être aussi lourdes que celle des cadres évoqués?

Au niveau social et professionnel la fatigue-«refuge» se traduit par des congés-maladie fréquents qui sont l'expression du mécontentement de l'individu confronté à un milieu de travail qui ne correspond pas à ses aspirations. Le sentiment de frustration trouve là un exutoire relativement facile.

## Fatigue-«appel»

Il se peut aussi que la fatigue-«appel» signifie la détresse, la menace, l'appréhension en un mot l'impuissance que ressent le sujet qui, contrairement à ceux que nous avons vu exprimer leur fatigue jusque là, «se tuent à l'action», celui qui «est mort de fatigue» et n'a plus le cœur à la vie, celui qui n'en peut plus d'avancer contre ce qui s'oppose à son élan vital.

Ce facteur d'opposition peut appartenir au réel ou à l'imaginaire. Dans un cas comme dans l'autre le «ressenti» et sa manifestation de fatigabilité ne diffèrent guère, d'où nouveau, l'ambi-

guité d'une fatigue notoire et reconnue, qu'elle s'exprime sous ce terme de fatigue ou qu'elle attire l'attention sur une dépression larvée dite peut-être d'épuisement.

## Conclusion

Après avoir défini la *fatigue*, comme indice et comme «appel»; l'auteur dégage l'importance de la motivation dans cette forme de fatigue-«refuge» qui caractérise le «mal-être» et la régression; ils opposent cette fatigue permissive, si fréquente, à l'apparente absence de fatigabilité observée chez les «hyperactifs» de la vie moderne. D'où vient la fatigue? Est-ce une impuissance (inhibition de l'action) ou un syndrome de dysfonctionnement relationnel?

La fatigue est également une réponse au stress découlant du besoin de comprendre lié à l'accélération de la dernière phase de l'évolution du cerveau humain.

Comment focaliser et traiter cette fatigue? Il s'agit d'évaluation de la fatigue physique, du stress, des perturbations chronologiques, de la dépression qui permet d'établir le diagnostic sur des bases relativement objectives et d'orienter l'attitude thérapeutique, dont la visée générale sera l'économie d'énergie et une meilleure «gestion du repos».

## BIBLIOGRAPHIE

LUBAN-PLOZZA B. / OSTERWALDER R.: Dépression et mélancolie – une aide pour l'entourage des dépressifs. Brochure, Société suisse d'utilité publique (SSUP), Zurich, 1997.

LUBAN-PLOZZA B. et al.: La «troisième oreille» et la pensées musicale. Edition J.M. Fuzeau. F-Couslay.

Merci de penser à nos annonceurs lors de vos achats.

## »L'exercice est aussi important que le pain quotidien.«

Les Entraîneurs THERA-fit, motorisés ou non, sont conseillés aux personnes âgées ou handicapées en cas de: problèmes cardiaques et circulatoires, rhumatismes, arthrose, MS, paraplégie, hémiparésie et troubles entraînant une perte de mouvements.

Vous avez désormais la possibilité de faire quelque chose pour votre santé. Envoyez le coupon à votre revendeur spécialisé medica. Vous recevrez une documentation gratuite.

Car pour rester en bonne santé, il est indispensable de bouger!



Degonda-Rehab SA, Rond-Point 8-CP 458, 1001 Lausanne  
Reha Med AG, Spalenring 22, 4055 Basel  
Hermap AG, Neuhaltenstr. 1, 6030 Ebikon  
Neolab SA, Zona Industriale Pobia, 6883 Novazzano  
Jardin Medizintechnik AG, Feldmattstr. 10, 6032 Emmen

Nom

Prénom

Rue

NPA/Localité

THERA-Bewegungstrainer by medica Medizintechnik GmbH

PHYSIO

INFO GRATUITE: