

Quelques remarques sur la fatigue dans la LAM :

- Tout le monde semble s'accorder sur une forte intrication entre la fatigue physique et la fatigue psychologique.
- Lors des échanges, il semble cependant que le ressenti de cette fatigue soit différent d'une personne à l'autre :
 - La fatigue peut être écrasante pour certaines, impactant l'envie même de faire des choses et le plaisir à les réaliser.
 - D'autres lamistes disent à l'inverse moins en souffrir, et rapportent généralement avoir trouvé un bon équilibre entre une vie relativement active, mais pas trop, avec des temps de récupération dédiés, sans en culpabiliser.

En conclusion, s'il est difficile de faire la part entre la cause et la conséquence de cette différence de ressenti de la fatigue, cet échange a le mérite d'interpeller chacun sur « son bon dosage » d'activité, qui peut être fluctuant selon les périodes, et nécessite de s'autoriser à déléguer ou différer certaines tâches, sans culpabiliser.

Des solutions semblent ainsi se montrer très utiles face à la fatigue :

- L'activité physique semble faire la quasi unanimité sur le principe, mais demeure difficile à inscrire de manière régulière dans la vie de tous les jours. Pour y parvenir, plusieurs expériences rapportent l'intérêt de se mettre paradoxalement, une certaine dose « d'obligation » : planifier cette activité avec des proches, ou l'inscrire dans le cadre d'un rdv avec un coach ou une kiné, ou encore lors de la nécessaire promenade du chien !
- Le sommeil ressort aussi comme un facteur positif essentiel, et pour y parvenir les techniques de respiration relaxante (cohérence cardiaque, méditation...) qui permettent au corps de se détendre, associées à des techniques qui occupent l'esprit (par exemple la lecture ou l'écoute d'un podcast) semblent des stratégies intéressantes avant d'éventuels traitements homéopathiques ou allopathiques.
- Plus globalement aussi, on note que les efforts réalisés pour prendre soin de soi au quotidien (manger plus équilibré, rester féminine même quand on est seule à la maison...) semblent apporter plus d'énergie que celle qui y a été « dépensée » initialement.

Enfin, même si le lien avec la fatigue semble plus indirect, certains principes de vie ont pu être rappelés comme utiles à un état d'esprit plus positif :

- Ne pas cacher ses sentiments et son épuisement à ses proches, cela leur permet de mieux comprendre la situation, et de mieux savoir comment être aidant, ce qui pour eux aussi est important.
- Ne pas se charger des problèmes des autres, on a le droit de leur dire non quand on n'en a pas l'énergie, ou pas l'envie.
- Les proches aussi peuvent s'épuiser, d'autant que la priorité est souvent donnée à celui qui semble le plus en avoir besoin, c'est-à-dire à celui qui est malade.

En conclusion pour les patients comme pour les proches, il est utile de rester attentif aux signes précurseurs de l'épuisement : plus on les détecte tôt, mieux on peut réorganiser sa vie quotidienne et se dégager des temps pour se ressourcer, sans culpabiliser, et avant que cette fatigue ne devienne trop intense et impacte négativement le moral comme les relations.