

Votre capital énergétique : faites-le fructifier par le rendement à 50 %

Lorsqu'ils parlent du syndrome de fatigue chronique (SFC) ou de FM, les experts s'accordent pour dire qu'un changement de style de vie est essentiel pour atteindre une meilleure qualité de vie. Comme le souligne le docteur Paul Cheney, ce changement « est la partie du traitement la plus importante et pourtant, elle est celle sur laquelle on insiste le moins! ».



Vous savez sans doute d'expérience que les symptômes du SFC ou de la FM fluctuent énormément. Vous pouvez donc facilement conclure que l'un des aspects importants dans la modification de votre style de vie sera la gestion que vous faites de ces fluctuations.

Vous faites peut-être tout correctement, et vous vivez quand même des fatigues cycliques ou des crises de douleur, souvent sans pouvoir les expliquer. Toutefois, vous pouvez apprendre à réduire la sévérité de ces cycles et même à les utiliser à votre

avantage. Voici ce que suggère William Collinge, médecin et auteur.

**C'est quand on a un
surplus qu'on investit :
en SFC ou en FM, ce
surplus s'appelle
une bonne journée**

Il vous arrive sûrement à l'occasion de tomber sur une *bonne journée*. Vous vous sentez comme si vous aviez gagné le gros lot ou comme si vous aviez trouvé un billet de 100 \$ sur la rue : qu'allez-vous donc faire avec cette richesse imprévue et inespérée? Peut-être serez-vous tenté de sortir la dépenser en entier. Pouvoir enfin vous procurer toutes ces petites choses dont vous aviez besoin, mais que vous ne pouviez vous payer! Si vous agissiez ainsi face à votre surcroît imprévu d'énergie, vous pourriez être enclin à vous « rattraper pour le temps perdu » en faisant tout ce que vous aviez dû remettre à plus tard : aller faire des courses, faire une longue promenade, faire le lavage, laver les fenêtres, aller au cinéma, laver la voiture, laver le tapis parce que vous savez que cette bonne journée est une rare occasion *d'en faire beaucoup*. Et bien sûr, par la suite vous vous écroulez.

Toutefois, il y a une autre façon de gérer les pics énergétiques de ces bonnes journées qui vous

donnera de meilleurs résultats à court et moyen termes : gérez-les comme du *capital*. Investissez une partie de cette énergie dans des moyens pour atteindre un état de mieux-être au lieu de tout dépenser et de vous retrouver sans le sou, c'est-à-dire sans énergie.

Il s'agit d'une solution que j'appellerais *le rendement à 50 %* : lors d'une bonne journée, évaluez ce que vous croyez pouvoir accomplir. Par exemple, faites une liste des choses que vous vous sentez capable de faire et que vous désirez mener à bien cette journée-là. Ensuite, au lieu de donner votre rendement maximal et d'utiliser toute l'énergie disponible, ne faites que la moitié de ce que vous vous sentez capable de faire, la moitié des choses sur votre liste par exemple, puis arrêtez. Observez ensuite la réaction de votre corps durant les quelques jours qui suivent.

Si vous vous écroulez, c'est que votre évaluation de ce que vous croyiez pouvoir faire doit être amenée à la baisse lorsque une autre *bonne journée* se présentera. Vous avez vu trop grand et vous en avez payé le prix ó les jours qui suivent cette bonne journée où vous en avez trop fait peuvent être comparés à une carte de crédit que vous avez remplie : vous avez trop dépensé par

(Suite page 47)



(Suite de la page 46)

rappart à votre avoir réel et vous vous retrouvez dans le rouge, en plus de payer des intérêts qui n'ont aucune valeur monnayable pour vous, sinon celle de vous appauvrir encore plus.

Dans le cas où vous vous sentez bien suite aux activités que vous avez choisi de faire à partir de votre liste, vous n'avez qu'à appliquer de nouveau la même méthode lors de vos prochaines bonnes journées, c'est-à-dire n'accomplir que la moitié de ce que vous évaluez pouvoir faire. En effet, votre évaluation de ce que vous pouviez faire était suffisamment juste pour que vous évitiez une crise. À mesure que votre jugement s'affinera, que votre confiance grandira et que votre énergie augmentera, la liste de ce que vous pouvez faire s'allongera probablement. Mais n'oubliez pas, ne faites toujours que la moitié de ce qu'elle contient!

La méthode du rendement à 50 % repose sur le principe que vous dépensiez la moitié de votre énergie et que vous investissiez l'autre moitié dans l'avenir. Alors que se passe-t-il avec cette énergie restante, celle que vous n'avez pas dépensée?

Et bien, ce qui n'est pas dépensé à l'extérieur sera utilisé à l'intérieur de votre organisme pour alimenter ses mécanismes de réparation. Ainsi, même si vous ne vous sentez pas fatigué, prenez du temps pour vous reposer. Cette façon de faire demande de l'autodiscipline, mais c'est une occasion de vous rendre service. En effet, le repos que vous prenez lors d'une bonne journée est de

« La méthode du rendement à 50 % repose sur le principe que vous dépensiez la moitié de votre énergie et que vous investissiez l'autre moitié dans l'avenir. Alors que se passe-t-il avec cette énergie restante, celle que vous n'avez pas dépensée? »

meilleure qualité que celui que vous êtes obligé de prendre lors d'une mauvaise journée. En obtenant du repos supplémentaire même si votre état ne l'exige pas, c'est comme si vous investissiez dans un compte d'épargne qui vous paiera des intérêts. On est loin de la carte de crédit pleine à craquer et de l'appauvrissement qui s'ensuit

Il est important de se rappeler que les mécanismes de réparation de votre organisme sont la base de

toute guérison. En leur faisant bénéficier de l'énergie associée avec un repos de très bonne qualité, vous allez créer un mouvement qui vous amènera à un niveau de base de fonctionnement supérieur à celui que vous connaissez actuellement. C'est ainsi qu'en gérant votre énergie de manière conservatrice lors des bonnes journées, vous verrez vos bonnes périodes augmenter et la sévérité de vos mauvaises périodes diminuer.

Alors, faites fructifier votre richesse. Investissez une partie de vos deniers énergétiques dans votre avenir. N'écoutez pas la petite voix qui vous dit qu'il faut vous reprendre pour les jours où vous étiez à plat : ne dépensez pas toutes les richesses inespérées qui se présentent. Après tout, c'est votre intérêt qui compte comme dit le monsieur à la télévision!

Diane Leroux

