

# Fatigue physique et fatigue psychique : dépression cachée

Dr Philippe Rocheblave, Montpellier (34)



Que recouvre exactement le terme fatigue ? Le corps médical en parle sans bien préciser ni avancer une définition scientifique.

De son étymologie latine, (*fatigare* : agiter de façon continue et excessive), la fatigue a conservé le double caractère d'un symptôme pénible sans étiologie définie et d'une possible accentuation de la gêne procurée.

Symptôme banal mais fréquent, symptôme subjectif difficilement quantifiable qui nécessite d'en rechercher les causes si elles existent, mais de toutes façons d'en rechercher « le sens » pour tenter d'y remédier. Par ailleurs, ces frontières entre physique et psychique sont difficiles à percevoir car les médicaments homéopathiques ont tous un psychisme valorisé. Ainsi, *l'Arnica* (suite proche ou lointaine de traumatisme) lorsqu'à l'interrogatoire, l'anamnèse prend le pas sur la clinique corporelle, alors le choc moral (« les bleus à l'âme ») prend le pas sur l'analyse biologique tout aussi instantanée.

Nous allons au cours de cette étude tenter de clarifier la part physique (perte d'élan vital ou dépression cachée), laissant au lecteur sa valorisation selon son expérience personnelle tant au niveau du vécu que du ressenti.

Rappelons tout d'abord les étiologies à éliminer :

- Fatigue secondaire à
  - Un surmenage
  - Un choc affectif
  - Un traumatisme
  - Une affection
- Fatigue symptomatique
  - D'une maladie infectieuse
  - D'une maladie endocrinienne
  - D'une affection générale (hémopathie, cancer...)
  - D'un désordre psychique grave

Si l'on se tient à l'étymologie latine, le premier médicament homéopathique semblant apparaître serait **Argentum nitricum** car l'agitation, la précipitation le connaissent bien.

Sa fatigue vient de son anticipation permanente avec l'inquiétude qui s'ensuit.

C'est un médicament propre à l'homme, résultant du fonctionnement de son cerveau associatif tel celui où se construit un scénario imaginaire (qui peut ne jamais survenir qui plus est), mais que l'on redoute et pour lequel on ne peut agir puisqu'il ne s'est pas encore produit.

Telle est une problématique profonde chez **Argentum**, prototype même du médicament de fuite en avant.

Peur du vide, symbole du néant que l'on doit remplir sans fin pour ne pas s'y perdre !

En fait, dans une première phase, **Argentum** ne sent pas sa fatigue, celle-ci va se manifester sur le plan clinique par des tremblements, des vertiges ou même de l'ataxie et là, l'élément dépressif peut s'installer avec accentuation des phobies jusqu'alors plus ou moins cachées, re ets de sa dysharmonie fonctionnelle et structurale (luèse et uorisme).

Toujours dans la luèse, qui semble au premier abord moins touchée par la fatigue, il faut s'intéresser à deux médicaments fondamentaux.

**Aurum metallicum**, si jovial et si enjoué dans sa période sthénique, est aussi fatigué. L'asthénie physique est d'origine vasculaire avec tous les aléas de la micro-endarterite chronique du luétique ; mais derrière les apparences se cache et se révèle une profonde perte d'estime de soi.

La moindre contradiction déclenche une « colère folle » cachant probablement la perte de sa capacité à dominer, à gérer, à diriger... Les phases d'asthénie peuvent alterner avec des périodes réactives « maniaques » évoquant un terrain de psychose maniaco-dépressive !

S'il survient un « dérapage », soit problème cardiovasculaire soit échec ou scandale socioprofessionnel, le stress prend alors le sens d'un châtement du Ciel. On entre dans la phase d'épuisement, de dépression mélancolique, d'autodépréciation avec risque suicidaire bien connu.

#### **Arsenicum album**

La fatigue est intense, de survenue rapide lors d'une maladie débilitante (diarrhée, grippe, etc...), lors d'une crise asthmatiforme avec hypoxie. Mais cette asthénie peut s'installer progressivement avec des moments de faiblesse qui alternent avec des moments de tonus, « se sent bien, plein de vie » dit la matière médicale.

Nous retrouvons la périodicité d'**Arsenicum** ainsi que sa dépression cachée s'exprimant par son Anxiété, son Agitation extrême, son Affaiblissement (les 3 A).

Il correspond pleinement aussi à l'étymologie latine, demandant qu'on le bouge s'il est trop fatigué pour s'agiter lui-même.

**Arsenicum** souffre de son intransigeance, de son perfectionnisme. Il est en dilemme entre son désir de « bien faire » et ses « capacités cellulaires » amoindries.

Dans son cas, comme dans d'autres circonstances, il est important d'avoir une bonne dilution pour l'action tissulaire indispensable à la régénération des organes-cibles (reins, côlon, etc...), cela permettant aux dilutions plus élevées d'agir au niveau psychique.

**Arsenicum** est fatigué, épuisé, tout ceci étant entretenu par son « angoisse d'être incurable », voilà la dépression masquée par sa faiblesse hors de proportion avec l'effort accompli.

Ainsi, dans **Arsenicum album**, il y a perte d'énergie vitale sur le plan physique mais aussi autodépréciation lorsque les capacités mentales, la mémoire baissent. Le syndrome d'échec ressenti est « inadmissible » pour cet être rigoureux, logique, sarcastique.

Les autres tuberculiques peuvent se plaindre de fatigue mais le seront bien moins qu'**Arsenicum**. Ainsi, **Calcarea phos**, **Kalium phos**, et **Phosphoric acid** sont fatigués mais essentiellement par le travail intellectuel avec sur le plan physique leurs céphalées et migraines classiques.

Tout d'abord je voudrais insister sur **Natrum mur**, car sa fatigue matinale (avec son heure critique à 10h) exprime sur le plan physique sa déminéralisation cellulaire aggravée l'été (« le tube de l'été ») par sa transpiration abondante... mais aussi ses céphalées épuisantes. Tout ceci camou ant une tristesse sous-jacente, une tendance à l'isolement, au repli sur soi, et l'anamnèse retrouve une perte amoureuse, affective, ou d'un idéal amoureux.

Le premier objet d'amour perdu étant représenté par la mère avec laquelle toute communication a été impossible... ainsi **Natrum mur** est bien le sel de la mer (ou de la mère) mais aussi le médicament des échanges (cellulaire et intracellulaire).

Sa vie est sous-tendue par un état dépressif sous-jacent pouvant selon les circonstances avoir une orientation schizoïde.

Parmi les tuberculiques il convient de citer **Kalium phos** : fatigué, épuisé cérébralement. Derrière cette asthénie apparaît une irritabilité, une émotivité, ainsi qu'une hypersensibilité au moindre bruit, au moindre contact.

L'anxiété est constante et souvent sans motif. Ici aussi la dépression existe et se manifeste par de l'insomnie, rêves de feu (**Phosphorus**), de chute (**Argentum nitricum**).

Plus la dépression est importante, plus nous avons intérêt à prescrire en 15CH tout en conservant une 4-5 CH sur le plan physique.

**Phosporic acid** se plaint peu de sa fatigue car il est apathique, indifférent, ne pouvant plus penser... La dépression est majeure donc beaucoup plus apparente.

**Psoric acid** « se sent exténué, ne peut penser ni étudier ; obligé de rester couché » dit la Matière médicale. Est plutôt utile en cas de surmenage, la dépression étant liée à l'élément acide.

**Zincum** est également à connaître car « **Zincum** est aux nerfs ce que **Ferrum** est au sang » (Kent).

Il existe chez **Zincum** un épuisement cérébral considérable, baisse de la mémoire etc... La dépression s'exprime dans son hypersensibilité au bruit (sursaut), dans son agitation constante des pieds, dans son sommeil troublé de cris, de secousses...

Des études ont montré une baisse significative du zinc plasmatique chez certains asthéniques, sans oublier l'action hypophysaire du zinc.

Faisant le point avec la Psore, je voudrais citer 2 médicaments à ne pas négliger chez le tuberculique aussi.

Le premier est **China rubra** : son épuisement s'exprime à la fois physiquement avec asthénie, anémie, anorexie (« tout le dégoûte ») mais la dépression est bien réelle car il devient apathique,

triste, découragé, avec hypersensibilité au bruit, au toucher. On retrouve également un signe important de dépression dans un sommeil de mauvaise qualité peuplé de rêves effrayants et surtout une insomnie en 2<sup>ème</sup> partie de nuit traduisant l'élément dépressif.

L'étiologie physique correspond bien sûr aux pertes liquidiennes, hémorragies, diarrhées, etc....

**Kalium carb**, le second, « profondément épuisé », comme si ses jambes allaient le lâcher, sursaute au bruit.

« Tout est ressenti à l'estomac » avec une distension abdominale aussitôt après manger. Mais qu'a-t-il gardé sur l'estomac ?

Il transpire, sent ses vertèbres lombaires affaiblies, tout cela traduisant la peur du carbonique, la crainte du « manque » dont l'expression s'aggrave vers 3h du matin (toujours zone de dépression cachée) dans un contexte physique d'anémie, de règles abondantes chez la femme, etc....

A compléter par **Carbo vegetabilis**, aussi fatigué par des pertes liquidiennes, peau froide sur le corps et tête chaude (baisse de l'énergie vitale).

La psore est touchée aussi par la fatigue, soit de façon endogène où la dépression n'est que peu camoufée (**Sepia, Lycopodium**), soit de façon exogène ou l'auto-intoxication domine, amenant à un ralentissement des fonctions émonctorielles avec retentissement dépressif (**Graphites, Nux vomica, Psorinum**).

**Graphites** : gros médicament du carbonique décompensé, est fatigué. Il schématise l'hypothyroïdie associée à une insuffisance ovarienne (femme) ou glandulaire (homme).

Médicament de péri-ménopause ou d'andropause, il ne faut pas négliger chez les pré-adolescents (10-13 ans) avec les mêmes insuffisances glandulaires.

L'apathie clinique s'accompagne là aussi d'un élément dépressif net : « dégoût de toute activité », triste, inquiet, impressionnable, pleurant pour un rien, une musique l'émeut...

**Graphites** est en surcharge toxinique et obtient une amélioration dans ses éliminations cutanées.

L'état mental est facile à comprendre car son ralentissement cérébral lui donne sa timidité, son indécision et sa faiblesse de mémoire...

**Lycopodium** : ici la dépression est masquée par une activité farouche et forcenée. Il est toujours animé par une ambition tenace (intellectuelle, sociale, politique ou spirituelle) et toujours anxieux de ne pas être à la hauteur de celle-ci par orgueil, crainte d'incapacité ou scrupule de conscience.

Apparence de contrôle, de réserve impassible, c'est son mode de défense.

La fatigue s'exprime sur le plan physique au réveil, en fin d'après-midi, après avoir dormi, etc...., signes périphériques d'une profonde autodépréciation.

A compléter par **Anacardium** dont la fatigue est améliorée en mangeant. Il agit sur le trio cholédoque-pancréas-duodénum, zones des sécrétions digestives par excellence mais aussi de sécrétion de sérotonine.

**Sepia** : la fatigue est profonde avec « abattement, apathie » ; derrière la lombalgie, la pesanteur pelvienne ou hépatique (améliorée couché sur le côté droit), derrière la céphalée ou les bouffées de chaleur, la dépression n'est pas loin.

Ici le désintérêt domine. La tristesse se ressent derrière des comportements où la personne se sent « obligée » d'agir ou de « faire ». Les diverses situations familiales, socioprofessionnelles, induisent des stress continus et une adaptation défavorable (« à quoi bon ») exprimée par le désintérêt, la désinsertion évoluant vers une fatigue chronique.

Irritable contre lui-même et contre les autres, **Sepia** n'améliore sa fatigue de façon temporaire qu'en marchant vite, en dansant, ou en faisant de l'exercice, ce qui semble paradoxal mais s'explique par l'amélioration du retour veineux hépato-portal.

Chez **Sepia** il existe un dilemme entre le devoir et le désir (**Sepia** remplace toute sensation de devoir par la céphalée !).

### **Psorinum**

Ici la fatigue est considérable. Très souvent à la suite de longs épisodes de maladies trainantes, le patient a toujours froid et n'est bien que dans son lit. Il sent ses articulations faibles ainsi que son dos, présente des migraines qui reviennent périodiquement (migraine ophtalmique...). L'énergie vitale s'épuise peu à peu.

Tout cela nécessite le besoin de manger au cours de la migraine et au cours des nuits où il est obligé de se lever pour se rassasier. La dépression existe bien car il est désespéré, triste que les thérapeutiques échouent et que son état ne réponde pas aux divers médicaments utilisés.

D'autre part **Psorinum** somatise sa dépression dans la migraine qui, chez lui, peut exprimer une problématique inconsciente se réactivant au cours d'une situation vécue comme concrète.

Tout ceci dans un contexte d'insécurité de fond (« anxieux, peur de son salut »). Ainsi tout ce qui ravive l'insécurité ou donne une vision pessimiste de l'avenir va déclencher la migraine. Tout ce qui réactive l'angoisse de perte, de séparation, ravive l'insécurité fondamentale, et pour la psore cela est très signifiant.

**Baryta carb**, lui aussi, a toujours froid. Médicament de fatigue, d'asthénie, de lenteur fonctionnelle, d'engorgement lymphoglandulaire sur fond d'hypopituitarisme avec en conséquence hypothyroïdie, hypogonadisme et vagotonie.

Mémoire défaillante, manque de lucidité, timidité, tout ceci venant de la note carbonique avec le manque de confiance en soi qui atteint son maximum dans **Baryta carb**.

C'est la dépression du carbonique, son manque de confiance qui explique la scrupulosité exagérée de **Baryta** (à rapprocher de **Cyclamen, Natrum mur.**...) d'une part, et l'insinuation marquée de la libido dans les 2 sexes d'autre part.

Anxiété, tristesse, peurs parfois provoquées par un simple bruit, voici des signes de dépression chez **Baryta**. Ces peurs sont des réactions d'inhibition à l'environnement vécu comme une agression, un risque permanent.

Manquant de maturité, il peut se replier dans son « univers fermé » peuplé de chimères, de fantômes, de personnes disparues.

En société il se croit sans cesse critiqué, croit qu'on se moque de lui, ce qui aggrave le peu d'estime qu'il a pour lui-même.

D'autres médicaments homéopathiques sont également à évoquer dans l'asthénie...

Je voudrais évoquer quelques médicaments sycotiques tels **Thuya**, **Natrum sulf** mais aussi des nosodes tels **Medorrhinum**, **Colibacillinum**, et citer **Selenium**, **Nitricum acid**, etc....

Je ne vais pas détailler chaque médicament comme précédemment afin de ne pas « alourdir » de façon sycotique cet exposé. Nous connaissons tous la latitude de **Thuya** qui s'assoupit dans la journée, la fatigabilité de **Natrum sulf** avec ses diarrhées éliminatrices, **Selenium** aussi a le désir de rester couché, de dormir... Ainsi la fatigue se constitue progressivement, associant la lourdeur physique à la lourdeur psychique. Leur fatigue est sous-tendue par une psychosthénie réelle faisant le lit des obsessions, des appréhensions de la sycose. **Medorrhinum** aggrave sa fatigue par sa nervosité, son agitation, sa précipitation et le fait qu'il se couche tard.

Derrière l'apparence active (afin de ne pas penser) se cache la partie sombre et déprimée qui s'exprime quand il tressaille au moindre bruit ou pense que quelqu'un se trouve derrière lui (hallucinations visuelles, auditives...) et dans son sommeil (cauchemars).

La dépression explique la baisse d'attention, la fatigabilité à l'effort intellectuel, et la faiblesse de la mémoire (amnésie des faits immédiats, oubliant la 1<sup>ère</sup> lettre des mots...).

Enfin je voudrais citer **Colibacillinum** dont l'asthénie s'accompagne d'une patraquerie permanente. Il sent sa tête vide, oublie les noms propres, emploie souvent un mot pour un autre. C'est une tendance hyposurrénalienne et hypothyroïdienne.

La dépression sous-jacente justifie sa timidité, son irrésolution avec une connotation obsessionnelle.

L'anamnèse pourra retrouver des infections urinaires ou des infections intestinales. Tout serait parti de là.

Suivant les circonstances concomitantes, nous pourrions rechercher une souffrance dans l'espace où le patient « se réalisait » et donc une somatisation urinaire (inflammation ou cristallisation).

Enfin, peut-on parler de fatigue psychique et physique sans évoquer les deux médicaments de base du réglage neuro-végétatif que sont **Ignatia** et **Gelsemium**.

**Ignatia** somatise tout son stress dans ses palpitations, ses céphalées (« en clou »), ses douleurs erratiques. En refoulant ses émotions qui ne sont pas intégrées, celles-ci se cristallisent sous forme de « boule », de « points précis », de spasmes...

Elle alterne des réactions d'inhibition (suffocation...) et des manifestations d'excitation (tétanisation, explosion verbale...)

Rappelons simplement la fatigue, les soupirs et l'étiologie suite de chagrin (dépression légère).

**Gelsemium** est affaibli et silencieux, désirent rester seul. Les muscles semblent meurtris et le moindre mouvement est une fatigue.

On constate des tremblements des membres et une céphalée avec sensation de pesanteur, précédée de trouble de la vue (migraine ophtalmique).

Suite d'émotion, de frayeur, de mauvaises nouvelles sont les étiologies de **Gelsemium**, grand médicament de l'inhibition (cf. Laborie).

Son inhibition du comportement se manifeste également dans l'affectif (émotions refoulées...).

Cela expliquant le versant dépressif du médicament désirent de la solitude, engourdi, « comme abruti ». L'interrogatoire retrouve une inhibition sexuelle également en relation avec son inhibition psychique (« peur de rater »...).

On ne peut parler de **Gelsemium** sans évoquer son compère **Opium**. Torpeur, assoupissement profond, somnolence, perte de la notion espace/temps, tels sont les signes majeurs d'**Opium**.

Médicament de suite d'anesthésie, mais surtout de frayeurs.

Il s'agit plus d'anxiété chez **Opium**, manifestée à travers sa congestion céphalique ou ses étouffements, ses apnées quand il s'endort, que de dépression à proprement parler.

Ainsi, à travers les médicaments homéopathiques, la fatigue semble bien entachée d'une dépression sous-jacente.

Qu'elle soit psorique, tuberculique, luétique ou sycotique, et malgré leurs modalités différentes :

- Aggravée matin et soir chez le psorique
- Aggravée en fin de journée chez le tuberculique
- Pire le matin, après de mauvaises nuits chez le luétique
- Très marquée le matin avec aggravation barométrique chez le sycotique.

Il est nécessaire, afin de pouvoir amortir ses effets, d'en décoder le sens, la signification, celle qui va éviter l'aggravation vers un état dépressif potent ou bien vers une somatisation enkystée dans le tissu organique.

Il me semble très important d'écouter le patient au niveau fonctionnel, émotionnel ainsi que son ressenti au décours de ses différentes plaintes afin de repérer toute organisation lésionnelle possible.

Dr P. ROCHEBLAVE