

Trois effets néfastes de la fatigue

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va voir trois effets très néfastes que peut avoir la fatigue sur vous.

Bonjour à tous ! Le sujet d'aujourd'hui qui est la fatigue, c'est un sujet que j'ai déjà abordé notamment dans mon livre digital [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#) mais aussi sur le blog de Pas-de-stress. C'est un sujet que je connais pas trop mal parce que je m'y suis toujours intéressé. Il revient un petit peu au goût du jour pour moi parce que je rentre de Berlin et là, j'ai été à une conférence qui s'appelle le Polyglot Gathering (un rassemblement de polyglottes – ce sont des gens qui parlent beaucoup de langues) et pendant ce weekend, j'ai très peu dormi. J'ai rencontré plein de gens, on a parlé de plein de choses, de Français Authentique, de Pas-de-Stress aussi – c'est pour ça que je n'ai plus de voix. J'ai passé trois jours à parler, parler, parler avec plein de monde et j'ai très peu dormi : j'ai dormi quatre à cinq heures par nuit pendant quatre fois de suite et ça, forcément, ça fatigue.

Sur le coup, ça semble O.K. ; vous êtes dans l'ambiance, vous vous levez tôt, vous êtes un peu fatigué mais comme vous bougez et que vous êtes tout le temps en mouvement avec d'autres personnes, vous avez l'impression que c'est O.K. C'est quand vous rentrez chez vous que c'est autre chose. Là, quand je suis rentré – c'était avant-hier – j'étais crevé, lessivé et donc, je pense être bien placé dans un état émotionnel qui est O.K. pour vous parler de la fatigue et de ses mauvais côtés.

Il ne s'agit pas ici de parler des mauvais côtés de la fatigue sur votre santé, etc. – vous les connaissez déjà et en on reparlera dans une autre vidéo : aujourd'hui, je donne vraiment la priorité à trois aspects un peu plus liés à vos émotions, trois effets néfastes qu'a la fatigue sur certains aspects de vos émotions. Bien sûr, il y en a plein d'autres et j'aurais pu faire une vidéo qui s'appelle les *Les quinze effets néfastes de la fatigue* mais, je me focalise sur trois points aujourd'hui.

Premier effet néfaste : la **motivation**. Quand on est fatigué, on n'a envie de rien faire. Impossible de se motiver, impossible de se bouger et même si on avait l'intention de faire un certain nombre de choses, eh bien, on prend l'excuse de la fatigue pour ne pas le faire. C'est ce qui m'est arrivé. Concrètement, quand je suis rentré de Berlin, j'avais prévu un certain nombre de choses et j'en ai fait la moitié ; le reste, j'ai dit : « Ah, je suis trop fatigué, on verra ça demain. » Donc, c'est vraiment le premier effet très négatif de la fatigue : c'est que ça détruit votre motivation.

La fatigue n'a pas seulement un effet sur votre physique, elle a un effet également sur votre mental et sur vos émotions et c'est ça qui est très très dangereux. Votre cerveau,



quand vous allez être très fatigué, va concentrer le peu de ressources que vous avez à faire fonctionner votre corps : respiration, battement de votre cœur, etc., à vous permettre de bouger, de vous déplacer mais il a tellement peu d'énergie que toute l'énergie qu'il va donner à votre corps pour qu'il fonctionne sera toute l'énergie qui est à votre disposition. Vous n'avez plus d'énergie pour ce qui est motivation, pour ce qui est réflexion, etc. C'est ce qui est très dangereux quand on est fatigué et on, comme je vous le disais avant, à procrastiner – la procrastination, c'est le fait de repousser les choses au lendemain ou à plus tard – et ça, ça m'arrive à chaque fois que je suis crevé. Lorsque je suis en bon état physique et que je ne suis pas fatigué, je prévois des choses, je dis : « Voilà, en rentrant de Berlin, je ferai ça ... » mais, quand je suis dans un état de fatigue, je dis : « On verra ça plus tard » et donc, je repousse au lendemain, je procrastine et bien sûr, c'est très mauvais. Vous voyez donc que le premier effet néfaste, il est difficile d'être motivé et proactif quand on est fatigué.

Deuxième effet néfaste de la fatigue, c'est un **problème de réflexion**. L'organe de notre corps qui bénéficie le plus du sommeil, c'est ... notre cerveau. Je vous ai entendu le crier de l'autre côté de la caméra. C'est notre cerveau et il utilise la nuit pour faire le tri au niveau des informations de la journée, les analyser pour la mémoire en faisant en sorte de conserver les informations dont on aura besoin plus tard et d'éliminer celles dont on n'aura plus besoin. Donc, quand on manque de sommeil, on ne laisse pas le temps à notre cerveau de trier tout ça, d'analyser les informations, de trier ce qui est important et de faire en sorte que notre mémoire fonctionne correctement. Donc, le manque de sommeil agit directement sur notre capacité à réfléchir et sur notre capacité à retenir les choses. Ce n'est vraiment pas anodin parce que le fait de peu dormir fait qu'on oublie les choses, on a du mal à réfléchir et souvent, on prend les mauvaises décisions. Cet effet néfaste n°2 est, à mon avis, très très gênant pour votre vie quotidienne et donc, il faut vraiment éviter d'être trop fatigué pour réussir à réfléchir et à se souvenir des choses importantes.

Troisième effet néfaste : je ne pas vraiment l'expliquer d'un point de vue théorique – il y a certainement des gens qui l'ont fait, il doit y avoir des livres de psychologie qui expliquent pourquoi c'est comme ça – mais, j'ai remarqué qu'à chaque fois que j'étais fatigué, j'étais **triste**. La fatigue a tendance à nous faire nous concentrer sur les choses négatives, sur ce qui ne va pas – alors qu'il y a plein d'autres choses qui vont bien. J'ai l'impression que le fait d'être fatigué rend notre cerveau fainéant – on l'a vu dans l'effet n°2 où c'est le cerveau qui souffrait le plus du manque de sommeil et de la fatigue. Par conséquent, j'ai l'impression que ça le rend un peu fainéant et qu'il n'a pas envie, lorsqu'il y a des pensées négatives qui viennent, de les combattre pour les remplacer par des émotions et pensées positives et se contente de les accepter sans se battre. C'est très dangereux parce que ça fait que toutes les émotions négatives ou toutes les pensées négatives qu'on a ne peuvent pas être triées par notre cerveau qui, lui, est bien trop fatigué pour faire ce travail.

Il en découle que quand on est fatigué, on est triste, on est grincheux, on est de mauvaise humeur, on a tendance à se disputer avec les autres, à ne pas être ouvert aux discussions, à manquer de patience, à être un peu anxieux. Et toutes ces émotions négatives ne nous affectent pas seulement sur le moment, sur l'instant, sur la journée ou le moment où on est fatigué mais, ça va nous affecter pendant quelques jours et il va être assez difficile de revenir à un état émotionnel un peu plus positif.

Je ne sais pas ; dites-moi dans vos commentaires si de votre côté vous avez la même expérience ; si vous aussi, la fatigue vous rend triste, si vous aussi, quand vous êtes fatigué vous n'êtes pas très bien émotionnellement, vous avez du mal à être heureux, à vous focaliser sur les bonnes choses. Je sais qu'il est très très difficile pour moi d'être serein, calme et stable d'un point de vue émotionnel quand je souffre de la fatigue.

Vous le voyez, la fatigue a un certain nombre d'effets néfastes pour vous : la fatigue vous empêche d'être motivé, la fatigue vous empêche de réfléchir, la fatigue vous rend triste. Et, bien sûr, elle a plein d'autres effets néfastes sur votre corps, sur votre santé, etc. Ça, j'en ai parlé dans mon livre digital [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#) – j'ai parlé de ce sujet un peu plus en détails. Toujours est-il que la fatigue, c'est très mauvais si vous avez pour objectif de vivre une vie riche et sans stress.

L'avantage, c'est que la fatigue, c'est relativement simple à combattre – à moins d'être insomniaque et d'avoir des problèmes de sommeil, auquel cas, il existe également des méthodes pour essayer de l'améliorer. Pour les gens qui ne souffrent pas de problèmes de sommeil et qui ont seulement un manque de temps qui fait qu'ils se couchent trop tard ou quoi que ce soit, c'est relativement simple à gérer : il nous suffit de nous accorder suffisamment de sommeil. Tout dépend des individus ; on conseille en général sept à huit heures de sommeil chaque nuit pour être vraiment en forme ; moi, j'arrive à m'en sortir avec six heures et demie, j'ai fait différents tests et six heures et demie, ça me convient bien.

Vous pouvez également, pour combattre la fatigue – et c'est vrai même pour les insomniaques qui ont du mal à dormir la nuit – faire la sieste. La sieste, l'essayer c'est l'adopter. Depuis que je travaille de la maison, je fais une petite sieste tous les jours ; pour moi, c'est toujours vingt à vingt-cinq minutes et ça a changé ma vie parce que j'ai toujours le petit coup de fatigue d'après-manger – comme quasiment tout le monde – et je recharge les batteries lors de ma sieste de vingt à vingt-cinq minutes.

Le fait de vous accorder suffisamment de sommeil, de bien dormir, de faire la sieste, de ne pas souffrir de fatigue vous rendra serein et capable de bien réfléchir et ça fera en sorte que vous restiez motivé. Donc, c'est vraiment très très important. Moi, je vais vous laisser, c'est l'heure de ma sieste. A bientôt !