

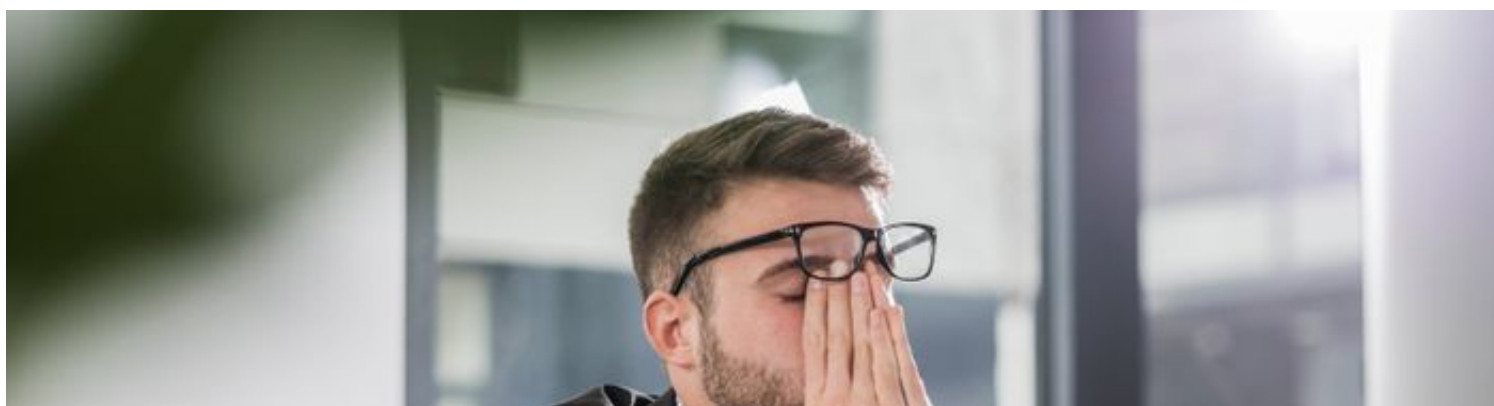
LIFE

Comment expliquer cette fatigue intense qui nous envahit depuis la rentrée

Vous aussi, vous êtes épuisé? Vous n'êtes pas seul.

Par Marine Le Breton

04/10/2021 16:33 CEST





WESTEND61 VIA GETTY IMAGES

“Il y a de la fatigue physique, c’est certain, car on bouleverse complètement nos rythmes depuis plus d’un an. Mais à ce ci s’ajoute une fatigue émotionnelle, car ce que l’on a vécu pendant plusieurs mois est difficile”

RENTRÉE - Rien n’y fait, vous êtes fatigué. Quatre semaines seulement se sont écoulées depuis la [rentrée](#) mais les journées vous semblent longues, éreintantes, et les week-ends suffisent pas à vous reposer. Soyez rassuré: vous n’êtes pas seul à avoir le sentiment que cette rentrée est la plus fatigante de toutes.

“Il y a de la fatigue physique, c’est certain, car on bouleverse complètement nos rythmes depuis plus d’un an. Mais à celle-ci s’ajoute une fatigue émotionnelle, car ce que l’on a vécu pendant plusieurs mois est difficile, et des angoisses se sont développées”, explique la chronobiologiste Claire Leconte, contactée par *Le HuffPost*.

Interviewée par [Marie Claire](#), la psychologue Magali Croset-Calisto fait aussi ce constat d’une fatigue intense ressentie par la population depuis la rentrée. “Quel que soit l’âge ou le milieu socioprofessionnel, les plaintes relatives à une fatigue et un épuisement général (physique et psychologique) sont quotidiennes en cabinet de consultation”, souligne-t-elle.

Un contrecoup?

“Depuis la rentrée je ne me suis jamais couché après 20h30. Je m’effondre de fatigue très

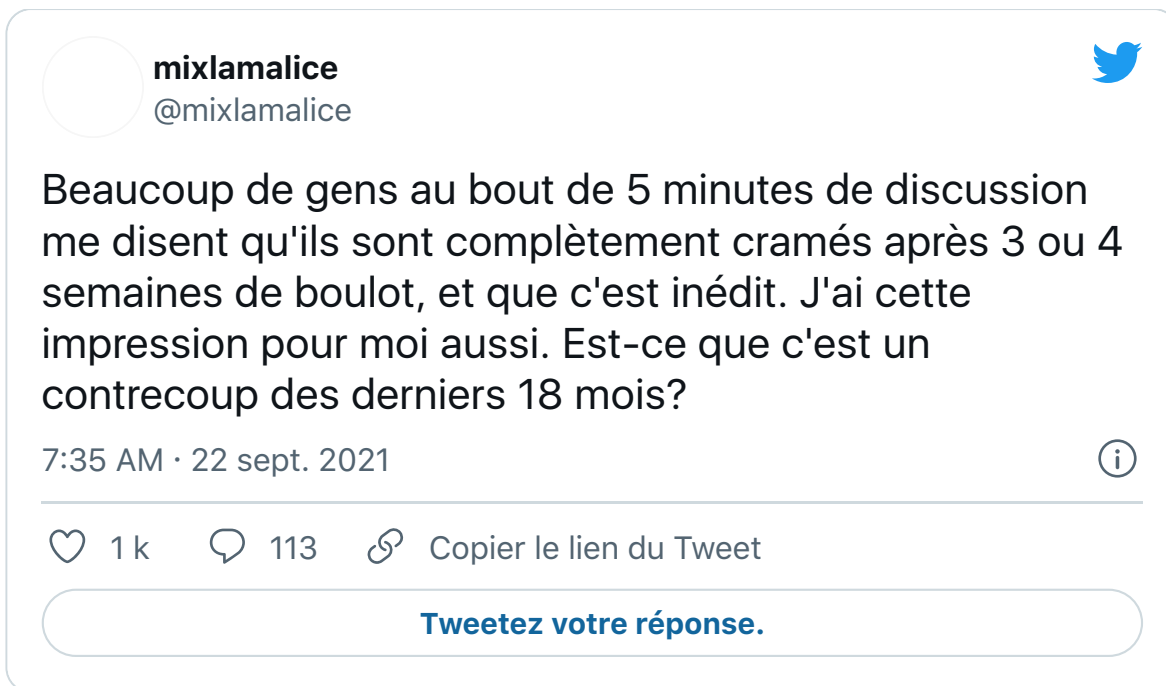
(trop) tôt en ce moment...”, écrit un professeur de CM2 sur Twitter.



“Vous aussi vous avez du mal à reprendre le rythme un mois après la rentrée?”, s’interroge une utilisatrice du réseau social.



“Beaucoup de gens au bout de 5 minutes de discussion me disent qu’ils sont complètement cramés après 3 ou 4 semaines de boulot, et que c’est inédit. J’ai cette impression pour moi aussi. Est-ce que c’est un contrecoup des derniers 18 mois?”, demande également une internaute dans un tweet “liké” plus de 1000 fois.



Un contrecoup? Oui et non, pour Claire Leconte. “C’est un faux contrecoup. Ces angoisses liées au travail, à la crainte de ne pas se sortir de l’épidémie, des nouveaux variants, ou relatives aux vaccins, étaient latentes”, indique-t-elle. Et avec une vie à moitié à l’arrêt, elles ont pu rester latentes jusqu’à ressurgir en cette rentrée où le quotidien reprend à la vitesse grand V. “Du jour au lendemain on se retrouve à avoir la vie d’avant, le travail, les transports, les sorties. On n’a pas eu le temps de s’y préparer”, ajoute-t-elle.

Automne et maladies hivernales

Cette grande fatigue est liée à des phénomènes habituels, qui n’ont rien à voir avec l’épidémie, comme l’arrivée de l’automne. “Les jours sont de plus en plus courts, il fait presque nuit lorsque certains sortent du travail”, note Claire Leconte. En plus de cela, et c’est loin d’être un détail, le mois de septembre n’a rien eu d’un été indien. Au lieu de reprendre en douceur avec des fins de journées ensoleillées, cette rentrée a eu tout l’air de se dérouler en plein mois de novembre. “Le risque, c’est que cette année les dépressions saisonnières soient plus précoces et viennent s’ajouter à cette fatigue accumulée”, poursuit-elle.

En outre, il faut compter sur les maladies saisonnières en forte hausse depuis la rentrée,

bien plus tôt que d'habitude. Ainsi, grippes, rhumes, angines, des maladies d'ordinaire hivernales, ont sévi cette année dès le mois de septembre. "On va tous être plus sensibles aux infections respiratoires. En hiver dernier, notre système immunitaire n'a pas été stimulé", explique le docteur Damien Mascret, contacté par [Franceinfo](#).

Rythmes chamboulés

Certains éléments sont en revanche conjoncturels, comme la reprise, pour une partie des Français, du travail sous un [format hybride](#), entre présentiel et télétravail. "Cela peut être un gain à long terme et permettre à de nombreuses personnes de ne plus passer un temps fou dans les transports par exemple, mais l'articulation de ces nouvelles modalités de vie n'est pas innée. C'est un apprentissage qui sollicite le corps (dépense d'énergie, sollicitation du système immunitaire, remise en mouvement...) mais aussi l'esprit (anticipation des agendas, charge mentale, changements d'humeurs)", explique Magali Croset-Calisto dans *Marie Claire*.

Pour ces raisons, Claire Leconte estime qu'on ne pouvait que "s'attendre à cette grande fatigue qui explose".

Pour tenter d'y pallier, il est avant tout important de "ne pas garder les choses pour soi", propose-t-elle. "On en discute en famille, avec ses amis, il faut que chacun puisse exprimer ses inquiétudes." Il faut également pratiquer des activités physiques, même chez soi, et ne pas hésiter à "marcher, sortir du métro une station plus tôt lorsque les jours sont assez lumineux". Enfin, la spécialiste conseille d'aller à son rythme au travail: de prendre une pause seul le midi si l'on en ressent le besoin, et de faire une vraie pause d'un petit quart d'heure lorsque c'est possible.

À voir également sur *Le HuffPost*: *Cet automne, cette recette sur TikTok va vous faire adorer l'ail*





LIRE AUSSI

Voilà comment choisir vos jours de télétravail et de présentiel

"Je ne vais jamais m'en sortir": La hausse des prix de l'énergie inquiète ces Français

Envoyer une correction

PLUS: **COVID-19** **BIEN-ÊTRE ET SANTÉ** **TELETRAVAIL** **RENTÉE SCOLAIRE**

CRISE SANITAIRE



Marine Le Breton

Journaliste au HuffPost



- [POLITIQUE](#)
- [LIFE](#)
- [VOTRE PUBLICITÉ](#)
- [CONFIDEN](#)
- [INTERNATIONAL](#)
- [CULTURE](#)
- [MENTIONS LÉGALES](#)
- [À PROPOS](#)
- [CORONAVIRUS](#)
- [MÉDIAS](#)
- [COOKIES](#)
- [NOUS CO](#)
- [ENVIRONNEMENT](#)
- [VIDÉOS](#)
- [CONDITIONS D'UTILISATION \(ACTUALISÉE\)](#)
- [RSS](#)