

Comment vaincre nos fatigues ?

Titre(s) : Comment vaincre nos fatigues ? [[périodique]] / Cécile Peltier

Ensemble : Sciences humaines 367

Autre(s) auteur(s) : Peltier, Cécile

Editeur, producteur : 01/04/24

Description matérielle : pp.39-70

ISSN : 0996-6994

Note(s) : Dossier de 10 articles.

Note sur la description matérielle : 42

Résumé ou extrait : " Ça va, toi ? " - " Crevé ! " Stress, fatigue chronique, épuisement professionnel La fatigue est le grand mal du siècle. Au travail, en famille, jusqu'en amour, elle s'immisce par tous les pores de nos existences au point de devenir une de nos principales obsessions. Autrefois physique, elle est aujourd'hui psychique, morale, voire démocratique. C'est l'insomnie face au règne de la connexion permanente ; l'abattement des soignants épuisés de trop donner ; la lassitude des parents usés par leur progéniture Mais pourquoi sommes-nous si fatigués ? En a-t-il toujours été ainsi dans l'histoire ? Que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes épuisés ? Faut-il vraiment lutter, et si oui, comment ? Car à côté de ce sentiment délétère, il existe aussi une " bonne fatigue " : celle du sportif, du devoir accompli En espérant que cette lecture va vous requinquer ! Sommaire. Tous fatigués, corps et âmes. Georges Vigarello : "La fatigue est évaluée différemment suivant les époques". 8 nuances de fatigue. Le réconfort de l'effort. Fatigue chronique : "Même monter un escalier me coûte". Pourquoi les parents craquent. La compassion, une force qui fragilise. Les écrans, miroirs de nos excès. Comment vaincre nos fatigues ?

Sujet - Nom commun : Habitudes sanitaires

Esprit et corps

Syndrome de fatigue chronique

Dépendance à Internet

Santé mentale

Histoire sociale

Épuisement maternel