

La culpabilité d'être fatigué·e

Quand le repos ne suffit pas, et qu'on s'en veut.



La fatigue liée au cancer ne ressemble pas à la fatigue ordinaire. Elle peut durer des mois après la fin des traitements, et le repos ne suffit pas toujours à la faire passer. Elle ne se voit pas, et elle n'est pas dans ta tête. Ton corps a son propre calendrier : la volonté n'y est pour rien.

LE CERCLE DE LA CULPABILITÉ

1	2	3	4	5
La fatigue est là, sans prévenir.	Tu fais moins que ce que tu avais prévu.	Tu te juges : « je ne fais rien ».	La culpabilité s'ajoute à la fatigue.	Et elle t'épuise encore un peu plus.

IL EST NORMAL DE...

- être fatigué·e longtemps après les traitements
- avoir besoin de te reposer en journée
- annuler un projet au dernier moment
- ne pas retrouver tout de suite ton énergie

Premier pas. La phrase pour un·e ami·e

2 MIN • SANS MATÉRIEL

Ce que tu te dis à toi-même, tu ne le dirais sans doute à personne d'autre. Tu peux essayer de changer d'interlocuteur.

- 1 Repère la phrase dure que tu te dis en ce moment.
- 2 Demande-toi ce que tu dirais à un·e ami·e aussi épuisé·e.
- 3 Dis-toi cette phrase, à voix basse ou dans ta tête.

Issu des approches d'autocompassion. Ce que l'on sait : l'activité physique adaptée fait partie des approches qui ont montré un effet sur la fatigue liée au cancer. Parles-en à ton équipe, elle peut t'orienter.

Cher toi qui es fatigué·e,

moi aussi, j'ai connu ces fatigues qui reviennent sans prévenir, et ce sentiment de ne pas avoir le droit de me plaindre puisque j'allais mieux. Tu peux te reposer sans avoir à te justifier.

Chloé

POUR LES PROCHES

Plutôt que « repose-toi », propose une aide précise : un repas, une course, un trajet.

Si c'est trop lourd. Une fatigue qui t'empêche de vivre se signale à ton médecin : elle peut avoir plusieurs causes, et elle se prend en charge. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.