

Café-Philo, 9 février 2019

Existe-t-il une bonne fatigue ?

Questions :

Qu'est-ce que la fatigue ?

La fatigue est-elle un état agréable ?

La fatigue est-elle toujours une expérience négative ?

Peut-on éviter la fatigue ?

Qu'est-ce que c'est « garder la forme » et « perdre la forme » ?

Pourquoi être fatigué, c'est perdre sa forme ?

Est-ce que les humains sont les seuls à éprouver de la fatigue ?

La fatigue est-elle toujours une expérience négative ?

Introduction

Je suis fatigué, tu es fatigué. Il est fatigué. Nous sommes fatigués. Si fatigués que nous nous plaignons sans cesse de cette gêne continue. La fatigue est donc répandue, mais est-elle réellement une loi humaine ? Il est possible qu'elle ne soit qu'un mal contemporain, issu de notre incapacité moderne à nous reposer. L'enjeu n'est peut-être pas de supprimer la fatigue, mais simplement de trouver les bonnes façons d'être fatigué. Mais qu'est-ce qu'être *bien fatigué* ? Quand est-ce que la fatigue est un plaisir ? Les écrits d'**Eric Fiat**, philosophe français contemporain, professeur d'éthique médicale et hospitalière à l'université Paris-Est Marne-la-Vallée nous guideront pour répondre à cette question et nous interrogerons car selon lui, la fatigue peut être une vertu qui mérite une ode !

Fatigue conjoncturelle et fatigue structurelle

« Au-delà de cette mauvaise fatigue qu'on peut dire « conjoncturelle » et qu'une autre organisation des tâches humaines pourrait non pas éradiquer mais espérer raréfier, il demeure une fatigue qui nous semble s'enraciner dans les conditions ontologiques de l'existence humaine comme telle, que nous dirons pour cela « structurelle » (ou nécessaire, qui pourtant n'a rien de joyeux, de léger, de spontané. »

Il y a des solutions concernant la mauvaise fatigue, mais on peut se demander s'il existe des solutions en ce qui concerne la fatigue structurelle. La fatigue structurelle serait l'usure du temps au fur et à mesure de la vie qui passe, et serait donc inévitable. La fatigue conjoncturelle serait causée par une certaine façon de vivre, et pourrait être évitée. Ensuite, il existe une fatigue structurelle pathologique : la fatigue chronique, la somnolence diurne.

« Fatigables sont nécessairement les habitants du monde sublunaire (en dessous de la lune) ce monde où tout n'est que bruit, chaos et fureur (Shakespeare), ce monde où l'action du temps fait que tout ce qui fut généré nécessairement se corrompt, ce monde où les êtres mettent du temps à atteindre leur forme et l'ayant atteinte sont voués à la perdre, en somme ».

Avec l'âge, il semble que la fatigue s'impose et nous empêche de changer, d'être mouvant : la fatigue, selon Eric Fiat, semble « nous priver de ce pouvoir métamorphique » (p. 145) que l'on possède dans l'enfance.

L'éloge de la fatigue : qu'est-ce qu'elle nous apporte ?

« N'est-il pas fort légitime de faire l'éloge de la fatigue ? La fatigue ne fait-elle pas partie de la condition humaine comme telle ? N'est-elle pas la noble attestation de l'émouvant effort que fait tout homme pour essayer de « bien faire l'homme, et dûment » (Montaigne) (tâche infinie, que son inachèvement ne laisse pas d'être belle) ? Le digne témoignage de cet effort-là ? N'est-il pas voué à la fatigue, celui qui fait le *dur métier d'exister* ? » (p. 17)

La fatigue est la résultante de l'effort d'exister : elle est le résultat du déploiement d'énergie que l'on mobilise pour exister et persévérer dans notre être. « Il faut donc qu'il y ait en un être quelque chose comme un vouloir vivre, un *conatus* si l'on veut, pour que cet être puisse être fatigué. La fatigue résulte de l'effort que fait tout vivant pour persévérer dans son être malgré ce qui dans l'efficacité du temps menace sa persévérance. » (p.51)

Seuls les humains sont fatigués : les objets sont cassés, usés, abîmés. On trouve ici la distinction entre l'humain et la machine. Pourtant, dans les métaphores que l'on utilise pour décrire, on se sent comme une machine : on est « crevé », « à plat », « au bout du rouleau », « cassé », « lessivés » etc. Les animaux, les plantes, peuvent-ils être fatigués ? Est-ce qu'ils ont une individualité et une singularité irrémédiable, comme les humains ? Pour les humains, la fatigue est vécue comme une atteinte à l'individualité, elle peut être ressentie comme une mise en danger de soi-même. On essaie de persévérer dans son identité. Est-ce que les animaux et les plantes la vivent ainsi ? En outre, sont-ils doués de sensibilité ? Est-ce que ce n'est pas par notre sensibilité que nous ressentons la fatigue ? Peut-on être fatigué si on ne ressent pas la fatigue ? Si la rose ne ressent pas son étiolement, elle ne peut pas être fatiguée, selon Eric Fiat.

Pour être fatigué, il faut être doué :

- d'individualité
- de sensibilité

« A la recherche de l'activité la plus propre, la plus naturelle à l'homme, Aristote (*Ethique à Nicomaque*, X, 7) adopte pour la trouver ce critère à la fois étrange et évident : l'activité la plus propre à un être est celle dont il se fatigue le moins, celle dont il se fatigue le plus tard. Or l'homme se fatigue de courir avant d'être fatigué de marcher, de marcher avant d'être fatigué de jouer à la cithare, d'en jouer avant d'être fatigué de parler, de parler bien avant d'être fatigué de contempler. De sorte que la contemplation (*theoria*) doit bien être son activité la plus propre, puisque celle dont il se fatigue le plus tard. » (p. 118)

Qu'est-ce qu'une bonne fatigue ?

Une fatigue choisie, conséquence d'une activité librement consentie, joyusement voulue

On dirait que la bonne fatigue est plus accessible pendant la jeunesse (avant l'effet de la fatigue structurelle) : « En parlant bellement de la fatigue printanière, Jean-Louis Chrétien nous permet de

comprendre que si la fatigue peut être bonne à tout âge, c'est généralement dans les premiers temps de la vie que bien loin d'obscurcir notre vie, elle est porteuse d'une grâce fragile » (p. 108)

La bonne fatigue correspond à une impression de justice (c'est le sommeil du juste), de justesse, d'adéquation : « Il y a le sentiment d'une justesse : avoir été comme nous devions être! La joie d'être enfin *adéquat* – alors que la condition des hommes est celle d'être à tout jamais inadéquats, en avance ou en retard sur eux-mêmes parce que *soucieux* » (p. 154)

Une bonne fatigue est une fatigue qui produit quelque chose de bon, de valeureux, par exemple l'oeuvre d'un travail ou d'un art. « Comme il a fallu d'efforts, d'inventions, de dévouement, d'abnégations = de fatigues en sommes » (p.185). La fatigue rend possible la réalisation de grandes choses, de belles choses, de magnifiques choses qui n'auraient pas pu être conquises sans se fatiguer.

Cela dit, certains travaux se réalisent finalement sans fatigue, tant ils sont devenus habituels. « Justes sont les analyses implicites à la formule de Nietzsche, qui sont d'une part que les hommes ne travaillent plus seulement pour satisfaire leurs besoins, d'autre part que quand ils deviennent habituels leurs gestes laborieux cessent en bonne part d'être douloureux pour devenir des penchants (comme seconde nature l'habitude tend à transformer la contrainte fatigante en spontanéité reposante).

« Source d'une autre « bonne fatigue », celle que peut engendrer le sentiment du devoir accompli. Certes ce sentiment est chose rare. (...) Le devoir nous tient en haleine, nous aiguillonne, ne nous laisse jamais en repos, empêche que nous nous reposions longuement sur nos lauriers, les ôte vite de notre chef si nous les y avons orgueilleusement placés, épargné quelques mérites. L'écart entre l'être et le devoir-être est impossible à combler. » (p. 188-189)

En somme, il y aurait plusieurs sortes de bonnes fatigues :

- celle qui suit la joie de la victoire
- celle qui vient du sentiment du devoir accompli
- celle qui suit la nuit d'amour
- celle qui suit le travail bien fait

On voit ici qu'il s'agit souvent d'une fatigue liée à une réussite : le repos et la fatigue en sont la récompense. La fatigue serait la légitimation de la douceur dans laquelle on se love. On a droit au repos.

La mauvaise fatigue, signe d'une faille

Qu'est-ce qu'une mauvaise fatigue ? Une fatigue qui accable, qui aliène, qui est la conséquence d'une activité vécue comme imposée. Faut-il les combattre ?

« Une lourdeur. Une pesanteur. L'impression que mon corps n'est plus ce soir le serviteur zélé et rapide de mes désirs et volontés, mais qu'il récalcitre, comme dit Cyrano. » (p. 29) La fatigue est le moment où les lois de la nature s'exercent de tout leur poids, où on les ressent dans toute leur force. On ressent la force de l'inertie, la force de la gravité, la force de la nuit. C'est le moment où notre être n'est plus notre ami, notre allié : notre corps, notre esprit, ne nous suit plus, nous résiste. « Mon corps ne me chatouille ni ne me gratouille mais me semble m'opposer la résistance passive d'un poids mort, d'un engluement. » (p. 30).

La fatigue serait comme le rétrécissement des possibilités.

« Sans doute la fatigue qui dure s'accompagne-t-elle d'une légère tristesse, d'un chagrin en sourdine. Mais même les plus en forme des hommes, ceux qui semblent infatigables, en tout cas se disent tels, ont-ils toujours l'esprit clair et le jarret ? »

« Toute fatigue n'est pas mauvaise, nous espérons notre strophe en avoir un peu convaincu. Mais qu'il y ait quelque chose de potentiellement mauvais dans la fatigue est ce que nous devons tenter de dire à présent. Répétons-le, le degré de bonté ou de mauveté d'une fatigue engendrée par une activité ne se mesure pas au nombre de forces qu'on y a consacrées : d'abord parce qu'on peut être « épuisé à ne rien faire » ; ensuite, parce que l'on peut avoir donné toutes ses forces dans une activité et continuer de l'aimer, continuer de lui trouver du sens – en somme être épuisé sans être las. Aussi proposerons-nous de mesurer le degré de mauveté d'une fatigue au degré de lassitude qu'elle engendre. » (p. 199)

Trois personnages méchamment fatigués :

- le sportif vaincu
- l'amant impuissant
- le devoir inaccompli
- le travail mal fait : la fatigue dans le travail est d'autant plus aiguë lorsque le sens du travail disparaît : « une tâche qui endolorit le corps mais à laquelle l'homme revient sans trop de peine à donner sens fait sans doute moins souffrir et fatigue moins l'âme qu'une tâche engendrant peu de douleurs mais dont le sens se dérobe sans cesse » (p. 227)

L'ère contemporaine entraîne, selon Eric Fiat, une fatigue nouvelle : « La société individualiste est celle d'une guerre parfois bien incivile, où n'être plus le premier, c'est être le dernier, où l'effort doit être permanent, pour ne pas perdre son capital économique, physique, social, érotique ; où il ne faudrait jamais que le vilain mari tuât le Prince Charmant, où chacun doit être l'entrepreneur de lui-même et faire de son corps et de son âme les objets d'une gestion. Or pour cela il faut sans cesse faire effort – et donc prendre le risque de la fatigue, laquelle est d'abord morale avant d'être physique. » (p. 237-238). Un risque est immense : la disparition de l'intériorité, du for intérieur. Le burn-out en est la manifestation moderne : l'épuisement de l'être, qui s'écroule et ne peut l'exprimer. Ce qu'il faut toujours préserver, c'est la « disponibilité à l'essentiel » (p. 256). Mais il semble que ce ne soit pas seulement un mal contemporain : avant, le burn-out s'appelait acétie, l'akédia : une lassitude globale, un dégoût généralisé pour la vie. Il s'agit d'une forme d'incurie, l'absence de soin, qui bizarrement, se manifeste « également parfois tout au rebours par une application infatigable au service extérieu, un empressement au travail » (p. 281)

Fatigue et repos

« La fatigue est un plaisir puisqu'elle appelle celui du bon repos » (p. 112) : la bonne fatigue semble être celle qui accompagne le bon repos, le sommeil du juste, la dépense joyeuse d'énergie. On la ressent au moment où l'on se repose : le repos lui-même est bon, il n'est pas le repos éreintant de l'épuisement. « La fatigue fait partie de la vie et est même chose heureuse, car sans elle le repos ne viendrait, indispensable moment où la plongée dans une certaine inconscience permet de se reposer d'être. » (p. 113)

La privation de repos nous use, nous effrite, nous empêche d'être vraiment nous-même, là, au présent.

Henri Michaux : « Une fatigue, c'est le bloc « moi » qui s'effrite. Comprenez-le bien. On arrive ainsi à se perdre l'âme par morceaux. Il reste ainsi des tas de morceaux d'âme dans les campements où l'on n'a pas assez dormi » (Fatigue II, in *Qui je fus, Oeuvres complètes*, Gallimard, 1998, p. 90)

La fatigue fait donc bien partie de ces états de dissociation du corps et de l'âme, de brisure de la belle unité en quoi consiste la « forme », l'heureuse information de la matière, l'heureuse animation du corps, états au nombre desquels on trouve aussi la douleur et la maladie.

Le temps et la fatigue

La fatigue que nous portons est le signe de notre passé : notre corps et notre âme sont la mémoire des actions passées. L'effort qu'elles nous ont demandé est marqué en nous, sous la forme de la fatigue. « Parce que le temps aux plus belles choses se plaît à faire affront » (Corneille), qu'il sait des femmes « faner les roses » comme des hommes « rider le front » (Corneille derechef), nul ne s'étonnera qu'après un certain temps le temps fatigue et nos corps et nos âmes. A première vue la fatigue semble bien en effet la simple et naturelle conséquence de ce qu'en patois philosophique nous nommons l'« efficacité du temps », formule qui indique assez que le passage du temps sur les êtres a quelque efficacité, qu'il n'est pas sur eux sans effets, qu'il les use, flétrit, corrompt – qu'il les fatigue en somme. » (p. 33). Mais la fatigue n'est pas que l'effet du temps, « la fatigue est autre chose que l'usure, la corrosion, l'érosion, la corruption, l'étiollement. » (p. 34)