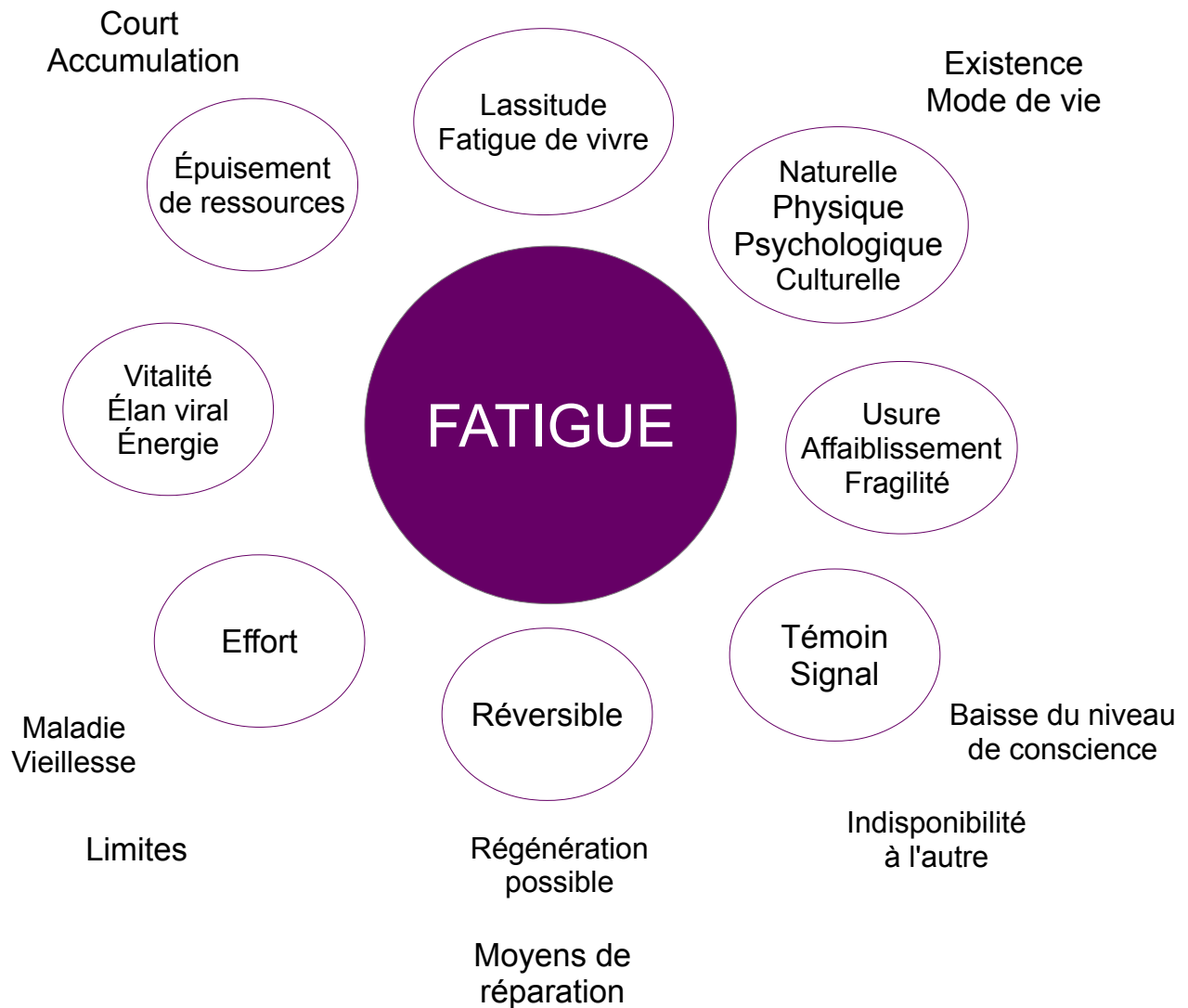


## Compte-rendu du Café-Philo du samedi 9 février :

### « Existe-t-il une bonne fatigue ? »

autour de l'ouvrage d'Éric FIAT, *Ode à la fatigue*.



- Qu'est-ce que la FATIGUE ?

Il y a d'emblée, plusieurs *sens* de la fatigue qui pourraient être distingués en *types* ou *degrés* de fatigues. Il existerait, par exemple, une fatigue de type *physique* qui se distinguerait d'une fatigue de type *psychique*, une fatigue *naturelle* distinguable d'une fatigue *culturelle*. Parmi les types de fatigues pouvant être distingués, il y aurait les fatigues chroniques, les fatigues invisibles, les fatigues de courte échéance, les fatigues résultant d'une longue accumulation, etc. Les différentes fatigues pourraient aussi être déclinées en degrés : la *lassitude* pourrait être le degré le moindre de la fatigue, l'*épuisement* pourrait en être, en revanche, le plus haut degré.

- La fatigue fait-elle partie de l'existence ?

**Fatigue existentielle** : Il existerait une fatigue de *vivre* de sorte qu'on pourrait se demander si la fatigue fait *partie* de la vie. La fatigue pourrait être définie dans son rapport à la vie, comme **perte** de *vitalité*. Mais elle serait ainsi, par définition, **réversible** : il existerait plusieurs moyens de la « réparer » ou renverser parmi lesquels « se reposer », « se restaurer » ou « récupérer ». Par cette possible régénérescence elle se distinguerait alors de l'épuisement comme impossibilité de puiser. Elle aurait des **conséquences** qui toucheraient différentes sphères d'existence : un affaiblissement, une fragilité, une baisse de niveau de conscience mais aussi une indisponibilité à l'égard d'autrui.

La fatigue aurait alors le sens d'un **signal** ou **témoin** : elle signalerait une perte, perte de vitalité ou d'énergie, et la nécessité d'une « réparation », elle témoignerait d'un effort accompli, mais aussi possiblement d'une vie bien remplie. Elle épouserait ainsi une **dimension sociale**, elle serait devenue une **norme sociale** liée à un certain mode de vie.

- Existe-t-il une BONNE fatigue ?

La réponse à cette question dépendra du système de valeurs dans lequel elle s'inclura ou auquel elle se référera. Tintée par notre *système de valeurs*, la notion de « bonne fatigue » problématise donc le caractère possiblement « naturel » de la fatigue. Ladite « bonne fatigue » serait de part en part une *création*. Selon le système auquel elle renvoie, elle pourrait être la fatigue après un **effort** physique, la fatigue qui témoigne d'une **réussite** ou d'un **accomplissement** ou une fatigue qui résulterait au **dépassement** de nos limites. Elle aurait en commun, dans ces différents cas, d'être une fatigue incluse dans un circuit de **récompense** : c'est *l'effort* qui donnerait un **droit à la fatigue** au point où l'effort pourrait être vécu dans cette anticipation d'une bonne fatigue auquel il résulterait. De façon générale, la « bonne » fatigue se distinguerait d'une fatigue subie en ce qu'elle serait possiblement **voulue**, **choisie** ou **acceptée** et alors vécue comme un *gain*, alors que la seconde serait perçue comme une diminution.

Pour être « bonne », la fatigue devrait satisfaire plusieurs **critères** : elle doit être liée à un *goût pour l'effort*, la tâche qui demande un effort doit présenter un certain *intérêt* pour le sujet qu'elle fatigue, et enfin, après l'accomplissement de cet effort, un *retour* doit être permis de sorte qu'il puisse engendrer une forme de *reconnaissance* et ne soit pas vécu « pour rien ».

Si la fatigue **structurelle**, celle qui résulte de l'usure du temps qui passe, bien qu'elle ne soit ni linéaire ni constante, ne peut être *évitée*, elle peut être *domptée* : par exemple à travers **le sens qu'on décide de lui donner**. La fatigue **conjoncturelle**, la fatigue qui résulte de quant à elle, laisserait la place à un possible agir, par exemple à travers le choix ou la transformation du mode de vie.