

APPROCHE PLURIELLE DE LA FATIGUE<sup>1</sup>

Si la variété est un remède à l'ennui, ancien complice de la fatigue, la seule lecture de cet ouvrage alerte et superbement écrit de Quentin Debray, nous en délivre déjà. Merveilleux remède offert par la lecture lorsqu'elle n'a pas été transformée en tourment ou en cruel bâillement par le système éducatif et le pédantisme culturel.

Sous le plume vive, parfois elliptique, toujours incisive, du Dr Debray, se diffracte les aspects les plus divers de la question. Mais ce n'est pas d'abord une étude pompeuse ou un traité pesant. Comme le beau titre le suggère dès le premier coup d'œil, il s'agit d'un livre qui ne fait pas seulement de la fatigue un objet à disséquer, mais une réalité vivante à laquelle le livre appartient. Cet ouvrage traduit la fatigue, cette fatigue qui nous révèle l'être pur ou la vie, aussi bien que nous-même, et qui se porte déjà à notre aide comme un remède, chaque jour qui se fait. Ouvrage qui nous épargne déjà, aux lecteurs mais sans doute aussi à l'auteur qui veille à la qualité de l'écriture, quelques uns de ses effets pervers. Bien entendu, il y a certaines fatigues pathologiques ou comprenant des vecteurs psychologiques morbides, mais ce ne sont là que des formes possibles d'une fatigue plus fondamentale, précieuse et incontournable. Se serait encore se fatiguer, mais en vain, que de vouloir s'y soustraire à tout prix. Le plus voluptueux des loisirs doit assimiler la fatigue et même pouvoir en jouir.

Un des intérêts majeurs de ce livre concis, de cet admirable abrégé, c'est l'occasion qu'il nous offre de passer de la fatigue comme fatalité au syndrome de fatigue chronique (avec ses éventuelles composantes biologiques, endocriniennes, immunologiques etc.), serait-elle idiopathique (nébuleuse intrigante), à la fatigue pathologique comme dépression, refuge hystérique, hypochondriaque ou favorisé par les personnalités fragiles, mais encore comme dysfonctionnement du système nerveux (complétant l'aspect métabolique de la panne par l'aspect électrique), avant de conclure par une rhapsodie sur la fatigue culturelle, voire culturelle (avec ses harmoniques religieuses ou athées).

Le refus par l'épuisement — refus qui en trahit et en traduit l'empire — de la pauvre existence, du devoir impossible ou féroce accompli, mais aussi de l'envie (passion égalitaire), de la jalousie, de la cruauté de la vitesse, de la magie occultiste (luxuriante dans une civilisation d'enfants gâtés), de la jolie femme trop empressée, des marchands et publicitaires insistants, du patron productiviste, du maître méticuleux, du Parti implacable (Oulianov haïssait Oblomov), du journaliste fouille-merde, des médias crapuleux, un tel refus de tout cela peut se prolonger dans une perturbation de la relation à l'idée cruelle et à Dieu. Soit comme fruit d'une ambition spirituelle qui surcharge le spirituel prenant soin de soi et des autres en soi (d'où le concept primitif d'acédie, comme axiome de pensée insidieuse, de tentation divertissante), soit comme déni du divin ou indifférence affichée. Enfin,

---

<sup>1</sup> Cf. Quentin Debray, *Le Livre de la fatigue*, Paris, Masson, 2003, 94 pages.

cet ouvrage ne se limite pas à la description brillante des symptômes et des syndromes. Il propose, outre la pharmacopée éventuellement adéquate, les remèdes de la thérapie cognitive, émotionnelle et comportementale.

*La fatigue comme révélatrice de l'être même ?*

Non que l'être en tant qu'être naisse fatigué. Mais si l'être est effort d'être, spinoziste ou darwinien, persévérance coûte que coûte dans l'être, la fatigue non seulement brise le présent implacable de l'effort d'être, mais laisse la place pour une temporalité distincte, une *passivité* morale, soit comme liberté, soit comme relation à autrui, voire au tout autre.

La torpeur mystérieuse peut être une manière pour l'homme de préparer sa rencontre jubilatoire avec la Vie (Eve), ou une échelle de Jacob, signe d'un conflit intérieur, mais également une extase emportée, un refus du détail obsessionnel, gothique. La fatigue garde quelque chose de baroque, car l'énergie baroque bien connue ne prend toute son ampleur et son efficace que si la robe de la réalité, ses amples plis, ses replis mouvants, offre *prise* au souffle ascensionnel. La fatigue offre les plis et replis de l'être où peuvent s'engouffrer la force, l'intérêt, la variété de la vie.

Mais l'être ne serait-il qu'une fatigue suite à son effort d'être? L'effort moral ne serait-il qu'une suite contrastée de l'effort d'être et de l'épuisement natif qu'il provoquerait? Occasion pour l'effort moral de se déployer? N'y a-t-il pas avant tout une spontanéité de l'être, une jubilation d'être dont l'effort ne serait qu'une modalité possible. Car la spontanéité de l'être se prolonge dans la franchise de la vie, mais dont la fragilité, surtout sous sa forme humaine, réclame elle-même, de sa propre initiative, du plus profond de son flux, une sauvegarde, une protection de son premier jaillissement comme de son épreuve dans la maladie ou la pathologie de l'enfant, puis dans le vieillissement. La vie n'est pas qu'effort, mais aussi cette franchise qui appelle une reprise morale libérale, une loyauté politique ou une audace poétique, plus mystérieuse.

L'être, irréductible à la vie sensible ou à la sensation, est une ardeur qui se manifeste dans une absence d'effort ou de scories. La mort, à laquelle la fatigue est intimement liée, n'apparaît que dans la réduction de l'être au projet, et donc à la projection fondamentale dont l'homme soit capable : sa propre contingence initiale et donc finale. La fatigue ne s'éprouve comme fatalité que dans la mesure où elle est complice de la mort, d'une épreuve de l'être sur le mode de la de l'anticipation, du projet d'une journée rude. Mais cette rudesse est-elle autre chose que le rude passé, voire déjà le cri de la naissance, l'effort accompli, souffrance de la respiration première? L'épreuve de l'être est celle de la fatigue ou de la lassitude anticipée ou rétroactive, cela même qu'aucun repli sur le confort, qu'aucun enthousiasme de la performance, qu'aucun rite rassurant ou risqué, serait-ce celui de l'orgie, ne peut surmonter.

Rien n'est plus favorable à une fatigue morbide que cette passion de l'abouti ou de l'aboutissement. Toute tentative dérisoire de maintien ou de

finalisation est vouée à la déception cruelle. Certes, l'absence d'objectif peut susciter un manque d'élan. Mais un projet inaccompli peut tout autant le briser au fur et à mesure, le ronger jusqu'à l'os. Et même l'atteinte du but pourrait n'être que sa transformation (comme la mesure de l'objet en physique quantique) ou sa destruction (dans l'esthétisme dilettante et amer). En vérité, le dynamisme de l'être ne peut être le seul fruit d'une cause ou d'une programmation. Au contraire, c'est la cause originaire et la projection qui divertissent l'être de son efficacité présente et de son joyeux accomplissement anticipé.

*La fatigue comme occasion de la liberté*

C'est l'occasion d'un choix liée à une disjonction entre le poids opaque de l'existence, la facticité, et la décision d'orienter autrement sa vie. Être fatigué, c'est avoir à choisir entre l'acte de réorientation de sa démarche de vie ou l'adhésion panthéistique à la Heidegger ou à la Hegel : marche ou crève ! Le tout n'étant qu'une question de dialectique ou d'indifférence profonde, d'identité ontologique entre marcher et crever, entre la fatigue et l'effort de se relever coûte que coûte pour atteindre son but, l'absolu déterminé, revenu auprès de soi, ou la mort comme ultime possibilité, puissance de l'effort d'être. La rupture avec la totalité mythique, marquée par la fatigue, est l'occasion d'une refondation de son existence, ainsi que Sartre l'a bien montré.

*La fatigue comme occasion de rencontrer l'autre*

La fatigue est réceptive. Elle est sensible particulièrement à la nouveauté, à la surprise, à l'événement qui peut la tirer subitement d'elle-même et de sa nausée. La fatigue est sensible aux rythmes syncopés, mais également à ces ritournelles qui ne trahissent pas l'affaiblissement de la vie, mais au contraire le courage de la reprise, serait-ce celui qu'il faut encore pour la plainte, les récurrences de l'élégie, voire de l'addiction alcoolique ou sexuelle, comme pour le rythme d'une eucharistie quotidienne. Il faut être fort pour reporter chaque jour tout bien et tout mal à la puissance divine qui dépasse la vie et la chute, et ne rien s'approprier.

La fatigue comme éreintement, celui de ces émotions qui nous brisent — cela ne signifie-t-il pas que nous avons épousé l'autre, assimilé tout le sens qu'il nous passe et nous inflige, mais que nous avons partagé vaille que vaille ? L'égoïste ou l'éphémère, relève si justement Q. Debray, traversent cela sans se gêner, sans se salir. La fatigue après tout est une belle souillure.

N'est-elle pas proche du pardon ? L'infatigable, l'homme pressé, le superficiel, passe outre ou à travers, ou sur le corps qu'il rencontre : il ne pardonne pas. Mais si la fatigue est bien l'occasion du temps différent, d'un ralentissement éthique, elle n'est pour autant ni la source, ni l'expression du pardon. Le pardon est un don parfait, un don extrême, qui mobilise une énergie extrême, celle des plus forts, spirituellement parlant pour le moins. Le vrai pardon est créateur, instaurateur d'une vie nouvelle et d'une efficacité diaconale. Le vrai pardon refuse

les séparations ou les exclusives anciennes, seraient-elles créatrices à leur manière et détentrices d'un pouvoir révélateur. Un autre monde vient au jour.

Il demeure que la fatigue offre une occasion de rencontrer ce que la vie active nous permet d'éviter. Ainsi la vulnérabilité de Jésus fatigué, arrêté au bord d'un puits, permet de rencontrer non seulement une femme de vie suspecte, une femme insatisfaite, mais une ennemie religieuse héréditaire. Ce genre de vulnérabilité évite le rut du travail cruel comme le fanatisme religieux.

### *La fatigue et le corps*

Voici deux modèles du lien entre fatigue et vecteurs biologiques. Celui du défaut de carburant, d'énergie, d'hormones, de vitamines, ou la panne métabolique. Existe aussi la métaphore de la panne électrique ou informatique. Toutefois, même lorsque la fatigue est liée à des affections neurologiques, à des dysfonctionnements cérébraux, il demeure difficile d'incriminer une région précise, centre de la fatigue comme le lobe frontal, qui résumerait l'épreuve du ralentissement ou la dysfonction liée au sentiment complexe de fatigue.

Maintenant qu'en est-il du corps invivable, automatique ou théâtral de l'hystérique. Litanie de plaintes, de dyspnées, de douleurs thoraciques, musculaires, de vertiges, de visions, de cécités, de faiblesse des membres. Amnésie et substitut de l'expression directe, mais obligé à la ruse en fonction du milieu où le geste théâtral est admis ou ridicule.

Non loin, le corps suffoquant de l'hypochondriaque, mais souffrant, lui, d'un excès de mémoire de soi. Obsédé par les vérifications cliniques et paracliniques interminables qu'il faudrait espacer. Il faudrait également modifier non seulement les connaissances explicites du corps, mais les axiomes implicites, les images lancinantes du corps qui mine le sujet souffrant.

Ouverture possible alors sur le schizophrène sans organisme. Corps flux, fatigué d'être un désir inassouvi, prisonnier d'un organisme, d'être soumis à un ordre, de servir à quelque chose, y compris à la maladie. Corps qui veut épouser la vivacité pure de la vie, jusqu'à sa cruauté comme dans les corps en fuite de Bacon.

Reste l'innombrable vécu des corps fragiles, mais cela masque souvent la fragilité affective et sociale. Il faut se replonger alors dans la mécanique musculaire. Il faut se réhabituer aux efforts physiques qui favoriseront une reprise d'assurance. Cela masque aussi fréquemment des personnalités fragiles qui ne peuvent formaliser ni donc vivre jusqu'au bout les joies véritables. Faible compétence qui se transforme en résistance passive, obstruction indirecte.

### *La thérapie cognitive, émotionnelle et comportementale*

Thérapie qui est orientée par deux pôles majeurs de la fatigue : la fatigue redoutée comme l'ennui par engagement défavorable, et la fatigue recherchée comme vérification obsessionnelle ou masochiste de la rigueur et de l'intensité, voire du dévouement de mon action.

Il faut d'abord associer à la fatigue des pensées moins biaisées ou inefficaces et leur en substituer d'autres. Au lieu des nébuleuses qui accréditent la fatigue fatale, l'insuffisance de soi, le mépris de l'autre, le sentiment de surmenage, d'incompréhension, d'hostilité ou de vide, il faudrait des pensées plus simples : je suis anxieux, je m'ennuie, ces gens me déplaisent, ce congrès n'a pas d'intérêt, que fais-je ici avec cette femme ? Et des alternatives immédiates : j'ai assez travaillé aujourd'hui, je vais faire une promenade, lire Dostoïevski, parler aimablement à celui qui fait mine de ne pas comprendre, ne pas séduire coûte que coûte.

« Sortir de la fatigue, c'est d'abord être sincère et simple — évidence qui prélude à la jouissance ». Je dois donc sélectionner mes activités, les varier, faire preuve de modestie, surmonter l'anxiété soit par la renonciation au combat soit par sa préparation précise, rationnelle. Il faut donc ruiner peu à peu certains axiomes perfectionnistes ou d'excellence, de dévouement qui cherchent une vérification dans la fatigue, mais aussi certains axiomes d'infériorité, de convention protectrice, esquivant les émotions et la sincérité, conduisant à la surprotection.

Il s'agit donc également de tenir compte des émotions qui accompagnent les axiomes de pensée liés à la fatigue : l'anxiété quant à la fragilité corporelle, la haine agacée de l'hyperactif, la tristesse de la stérilité, le bonheur du laborieux qui s'en félicite. Il ne s'agit pas de nier ces émotions, mais de les moduler et de les dédramatiser.

Quant aux comportements, ils doivent être stimulés de manière adéquates et trouver un contentement, une gamme de satisfactions liées à la variation des activités. Il faut d'abord prendre au sérieux la fatigue, surtout chez les infatigables. Les petites actions, les petits efforts, et les petites joies, note Q. Debray, permettront par leur progressivité alternée de redonner un sens jubilatoire à une vie qui s'est ensablée dans la désertion ou la rigidité.

Bernard FORTHOMME  
(Paris)