

MAIS POURQUOI TANT DE FATIGUE(S) ?



« Un jour j'irai vivre en Théorie car en Théorie tout va bien. »

Pierre Desproges

« Il existe (...) des fatigues justes, purifiantes ou éveillantes (...) des fatigues éreintantes. »

Peter Handke, Essai sur la fatigue



Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte Pascale Gruber/Question Santé

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable Olivier Balzat – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2021/3543/8

Afin de conserver l'anonymat des personnes qui ont apporté leurs témoignages lors de l'élaboration de cet outil, elles parlent sous des prénoms d'emprunt. Nous les remercions pour leur précieuse collaboration.

QUE LES NON-FATIGUÉS LÈVENT LE DOIGT

Je suis crevé.e.

Claqué.e.

Vanné.e.

Vidé.e.

Explosé.e.

Lassé.e.

Au bout de ma vie (ou sa variante : au bout du bout).

Mort.e...

Fatigue. Du latin *fatis*, qui veut dire fente ou crevasse. Littéralement, *fatigarer* signifie transpercer et vider totalement un animal, et donc «le crever». Latinistes ou pas, nous sommes souvent très nombreux à assurer que nous sommes fa-ti-gué.e.s. D'ailleurs, depuis des années, les plaintes concernant ce syndrome envahissent l'espace des cabinets médicaux. Et la survenue de l'épidémie de Covid-19 n'a rien arrangé à ce tableau!

Si vous cherchez à en savoir plus sur cette fameuse fatigue, qu'elle soit d'origine physique, neurologique ou psychique, une recherche rapide vous dira que, médicalement parlant, elle n'est pas une maladie (ouf, c'est déjà ça!). En revanche, elle peut être un symptôme conduisant à un certain nombre d'entre elles. De plus, si elle s'installe durablement, elle peut finir par en provoquer...

Dans les médias, on ne parle pas des trains qui arrivent à l'heure. Dans la vie, avec la fatigue, c'est un peu pareil. Ainsi, rappelle le philosophe Jean-Paul Orth, on oublie de rendre hommage aux «bonnes fatigues»¹, celles qui surviennent presque comme une récompense bien méritée après une compétition sportive, un défi physique, une longue promenade, un travail enfin mené à bien. Ces fatigues, dit-il, – et cette piste mérite d'être soulignée – seraient plutôt bien accueillies, principalement quand on a choisi de faire les activités qui les ont provoquées. **Choisir nos vies aurait-il un lien avec nos ressentis concernant les fatigues?**

En tout cas, généralement, on considère que la fatigue, c'est du lourd. D'ailleurs, de nombreux médecins et autres spécialistes l'affirment : la fatigue est un signal d'alarme, une alerte. Psychiatres, sociologues et historiens ne prétendent pas le contraire : nos fatigues, aux causes multiples et variées (toutes, loin de là, ne seront pas évoquées dans cette brochure), sont aussi des signes (révélateurs?), qui dépassent bien souvent le fait d'avoir une « dette de sommeil », avec trop d'heures perdues à ne pas dormir, alors que nos organismes en auraient eu besoin. La crise sanitaire liée à la Covid-19, qui a souvent fait naître ou a révélé un sentiment exacerbé de grande, très grande lassitude, ne montre-t-elle pas que derrière le masque de nos fatigues, se cachent de nombreuses interrogations sur nos existences et sur le sens de ces dernières?

*Serions-nous - aussi - fatigués de nos vies,
des pressions qui y pèsent,
des injonctions sociétales devenues trop difficiles à supporter ?*

*Derrière le masque,
nos fatigues ont-elles changé ?*

Ouiiiii j'arriveuh...
J'me lève...
Deux secondes...
Y a pas l'feu...
J'étais juste en train
de faire un beau rêve...
Je rêvais... que je dormais...



DORS, JE LE VEUX !

Bien sûr, face à la fatigue, le premier réflexe consiste à s'interroger sur la durée de notre sommeil. En 2018, une étude commandée par l'entreprise Philips à l'occasion du *World Sleep Day* (la Journée Mondiale du Sommeil), avait montré que 82% des Belges dormaient moins que les 7h30 recommandées par nuit². Certes, on connaît tous quelqu'un·e, toujours prêt·e à assurer que 4 ou 5 heures de repos par nuit lui suffisent. Mais, bien évidemment, ce cas de figure est loin de concerner la majorité de la population.

Une étude de Santé Publique France a montré que le temps de sommeil des Français était désormais passé sous le cap des 7 heures par nuit soit, en moyenne, environ vingt minutes de moins que le résultat des chiffres récoltés en 2010. En fait, dans l'ensemble du monde développé, en cinquante ans, le temps de sommeil moyen aurait chuté d'une heure et demie par jour. Une paille? Sans doute pas. Ce constat, qui n'explique pas tout, ouvre en tout cas sur un univers de questions concernant la place du repos au sein de nos vies...

Dans nos sociétés de performances où il faut, en permanence, « être sur la balle », être rapide, être le premier tout en restant performant, le sommeil est-il considéré comme essentiel/important... ou comme une perte de temps? Les normes qui pèsent sur nous nous incitent-elles à être dans la contemplation, à rester tranquillement chez nous (en dehors des périodes de confinement, bien sûr), à réfléchir, à rêvasser ou à se reposer? Ou bien s'attend-on plutôt à nous voir dans l'action, sur le terrain, engagés, agités, à mille lieues de penser à aller à son rythme, à se poser ou à se reposer?

Dans « Chez soi, une odyssée de l'espace domestique »³ la journaliste Mona Chollet est venue présenter un autre modèle, dans lequel elle réhabilite et revalorise le foyer. Ce message a probablement été mieux compris ou accepté lors du confinement dû à la crise sanitaire de 2020. Comme le raconte Mélissa, *« à ce moment-là, j'ai été atteinte par le syndrome de la cabane : je ne suis sortie de chez moi que lorsque j'en avais vraiment besoin ou que j'y étais obligée. Ce n'était pas par peur du virus mais, vraiment, parce que je n'en avais pas envie : j'ai pu mettre un point d'arrêt à ma vie effrénée d'avant et y réfléchir, chez moi. »*

ECOUTER SON CORPS... OU PAS

En réalité, la fatigue n'est pas – ou pas forcément – une ennemie. Sur un plan médical, il s'agit d'une réaction tout à fait normale à tout effort physique ou émotionnel important et prolongé. Tout simplement, notre corps nous envoie un message : notre banque d'énergie a diminué, nous avons besoin d'une pause et de repos. L'idéal est alors d'écouter notre organisme, en nous rappelant que sa capacité à faire face aux situations nouvelles a ses limites. D'ailleurs, c'est exactement la même chose lorsque nous accumulons les informations dont on nous bombarde en permanence. Eh oui, à la longue (ou même avant), cela use !

Même si nous n'avons pas tous les mêmes besoins en matière de repos, pour tous, l'idée de ménager corps et esprit garde du sens. En effet, en cas de surdité à ce rappel de notre statut d'humain – et non de surhommes (ou de surfemmes) – un risque guette : celui de l'épuisement.

Avant d'en arriver là, pour qui veut l'écouter, la fatigue sait se faire entendre. Avec elle, à court ou à moyen terme, place aux esprits « distraits », aux jours où l'on a « la tête ailleurs », aux oublis, aux difficultés de concentration ou d'apprentissage. Mais, aussi, aux sautes d'humeur ou aux nerfs à fleur de peau, aux maux de tête, de dos, aux tensions musculaires et aux abus de substances...

Et pour ceux qui ne veulent rien entendre malgré ces signaux ? Gare au risque de fatigue chronique, qui persiste malgré le repos et sans cause apparente. Gare, aussi, à la survenue de pathologies variées qui peuvent surgir en raison d'une carence prolongée de sommeil... On sait également que chez l'homme, une privation prolongée de sommeil peut tuer. Pas de jaloux : c'est la même chose pour le rat, le chien ou la drosophile !

*En quoi nos rythmes de vie
impactent-ils nos corps et nos têtes ?*

Aujourd'hui c'est promis, juré,
craché...
J'me lève pas !
Et demain... on verra...



ELLE N'A PAS TOUJOURS ÉTÉ CELLE QUE L'ON CROIT !

On croit connaître la fatigue. En réalité, on la voit avec nos vécus d'hommes et de femmes du XX^e et XXI^e siècle, et donc avec une vision où le « médical » et le « psychologique » prédominent souvent. Pourtant, la fatigue est loin d'entrer uniquement dans ce moule. Ainsi, un détour par l'Histoire montre qu'au cours des siècles, la fatigue a désigné des réalités bien différentes et symbolisé des situations variables, avec des symptômes changeants. C'est, en tout cas, ce que met en lumière Georges Vigarello dans son ouvrage « Histoire de la fatigue »⁴.

Une hypothèse sous-tend sa démonstration : « Le gain d'autonomie, réelle ou postulée, la découverte d'un 'moi' plus autonome, le rêve toujours accru d'affranchissement et de liberté ont rendu toujours plus difficile tout ce qui peut contraindre et entraver ». La lassitude et l'insatisfaction qui découlent de situations « d'obligations » généreraient une fatigue qui « s'intensifie, se diffuse sourdement (...) s'impose dans l'espace public, au travail, dans l'espace privé, dans les relations avec les proches comme dans les relations de soi à soi. »

Selon Georges Vigarello, « (...) la fatigue est au cœur de l'humain. Usure inéluctable, elle incarne sa 'limite', au même titre que la maladie, la vieillesse ou la mort. Elle symbolise sa fragilité, son 'manque', désignant un obstacle largement partagé : celui, 'interne', venu des limites de sa propre existence, celui, 'externe' venu du monde, de ses contraintes, de ses oppositions. »

L'Histoire, explique-t-il, révèle les métamorphoses du concept de fatigue. Ainsi, au Moyen Âge, dans cette civilisation où le militaire incarne la première valeur, seule la fatigue du combattant est centrale, honorée, commentée. Et celle du vilain est méprisée... Bien plus tard, au XIX^e siècle, lorsque s'impose la production industrielle, les fatigues ouvrières sont reconnues et dénoncées. Puis, peu à peu, poursuit

l'historien, « notre société s'oriente vers des fatigues plus sourdes, plus invisibles, où la charge informationnelle a pris la place de la charge physique, où des ruptures personnelles ou collectives surgissent (...). »

Désormais, écrit-il, « Notre civilisation invente des sensibilités, crée des nuances, fait exister de proche en proche des fatigues qui, avant, n'existaient pas, découvre (...) des états longtemps ignorés (...) A une fatigue née de la résistance des choses, s'ajoute une fatigue née de la résistance de soi (...) faiblesses et effondrements sont sur-accentués lorsque les formules nouvelles de management négligent les valeurs individuelles au bénéfice de profits immédiats, générant précarités, fragilisations variées, mobilités professionnelles non désirées. »

Au final, la fatigue, devenue « un des versants obligés de l'existence d'aujourd'hui », n'aurait jamais aussi profondément pénétré le quotidien, si bien qu'on ne peut plus se penser sans elle et que de « vastes profils de fatigabilité émergent », assure l'historien. Plus la situation est vécue comme subie, imposée, obligée, plus la fatigue s'imposerait, liée à l'idée d'être « enchaîné », accentuant la différence « entre ce qui est contraint et ce qui ne l'est pas, avec un accent magnifié à ce qui est choisi (comme l'effort sportif qui 'défatigue'). »

Serions-nous tous promis à une peur de ne pas donner satisfaction, à ne pas trouver notre identité, et tous promis à une fatigue devenue épuisement ? La fatigue serait-elle désormais, comme il l'assure, « un mode d'être » ou « une des manières d'être de notre temps » ? Dans ce contexte, l'arrivée de la pandémie due à la Covid-19 a-t-elle ouvert la boîte de Pandore ? Nous a-t-elle confronté davantage encore à de nouvelles fatigues ?

*Qu'est-ce qui peut susciter en nous
de nouvelles sources de fatigue ?*

UNE ÉPOQUE PARFAITE POUR L'ALLÉGORIE DE LA GRENOUILLE

Dans nos sociétés déjà un brin « fatiguées », un certain coronavirus est venu rebattre les cartes en ravivant « l'allégorie de la grenouille ». Vous savez, ce batracien que l'on fait doucement bouillir dans l'eau et qui ne se rendrait compte de rien... avant d'en mourir⁵ ?

Il a fallu porter un masque, désinfecter nos mains sans arrêt, perdre le réflexe (ou presque) d'embrasser nos proches... En quelques mois, beaucoup d'entre nous se sont accommodés à des comportements qui, pourtant, les dérangent fortement au départ.

Certes, comme le rappelle le psychiatre français Nicolas Franck, auteur de « Covid-19 et détresse psychologique »⁶, « Le cerveau est fait pour s'adapter à l'environnement, par nature toujours en constante évolution ». Le souci ? Ce « processus d'habituation » (c'est le terme des psychiatres pour désigner ce phénomène) est plus ou moins rapide, et plus ou moins pénible selon notre nature, notre tolérance à la frustration, notre âge, les expériences que nous avons connues, notre contexte social et matériel. Et surtout, en fonction d'un critère déterminant : le(s) plaisir(s) que nous pouvons trouver aux changements et aux nouveaux automatismes imposés. A cet égard, avec les périodes d'alternance entre confinement—déconfinement—semi-confinement, alliées aux promesses de (dé)-confinement et de fin du couvre-feu, comment les pauvres citoyens que nous sommes auraient-ils pu ne pas crouler sous la fatigue des adaptations à faire, défaire et refaire ? Eh oui : l'être humain, plongé dans un bain de Covid, risque d'en ressortir lessivé, épuisé, plus fatigué que jamais.

« Et si notre fatigue actuelle était due à l'adaptation continue que nous vivons depuis le début de la pandémie due à la Covid 19 ? » interroge Carine. L'adaptation aux mesures nouvelles prises dans le cadre du travail, le télétravail pour beaucoup, le chômage, la perte de revenus, un environnement familial à gérer différemment, une inquiétude persistante quant à sa santé et celle de sa famille, les risques sanitaires, les règles nouvelles (et liberticides) à supporter, et l'incertitude quant à ce qui nous attend...

Hein ?
Fatiguée moi ?
Qu'est-ce qui vous fait
penser ça ?



Combien de temps encore aurons-nous cette épée de Damoclès au-dessus de la tête? L'adaptation aux changements de société, aux règles contraignantes, tout cela dans une atmosphère d'incertitude, de crise, même de catastrophe pour beaucoup... on serait très fatigué pour moins que cela!»⁷

Pour quelles raisons l'émergence de la pandémie semble-t-elle avoir accru, parfois, nos sentiments de fatigue ?

QUAND PASSE LA COVID-19...

Lors du premier confinement, on en avait peu parlé. Mais, ensuite, impossible de faire l'impasse sur ce sujet : la pandémie, nous a-t-on assuré, a fait vaciller nos santés mentales. Parmi les nombreuses études menées à ce propos, l'enquête CoviPrev, lancée depuis mars 2020 par Santé Publique France dans la population générale, a montré que pendant les deux premières périodes de confinement, les troubles du sommeil avaient augmenté (tout comme l'anxiété et la dépression...). Des psychiatres ont alors témoigné « voir dans les consultations des personnes que l'on n'avait jamais vues avant. Elles ont un sentiment d'inutilité, des troubles du sommeil⁸ ».

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en raison de la Covid 19, six européens sur dix ont été frappés de plein fouet par une « fatigue pandémique », c'est-à-dire « une fatigue nerveuse, un épuisement psychique qui peut mener à l'immobilisation ». Petite précision non dénuée d'importance : ce phénomène n'a pas concerné uniquement les personnes ayant été contaminées et qui, parfois, ont souffert de fatigue durant de longues périodes.

En fait, ce terme de « fatigue pandémique » est apparu en étudiant les effets secondaires collatéraux de la Covid 19 et, en particulier, en écoutant le vécu de ceux et de celles qui, « indemnes » après le premier

confinement, avaient cru que c'en était terminé... Ce syndrome englobe, entre autres, des troubles du sommeil, de la concentration, une espèce de mal-être, une perte d'intérêt pour les activités qui, avant, passionnaient, une chute de motivation. Un sentiment de fatigabilité plus grande qu'avant s'installe, parfois en quelques jours seulement. Il peut s'accompagner de problèmes d'alimentation, avec une perte du plaisir de manger et de possibles comportements plus agressifs.

Ces manifestations proviendraient du fait d'avoir vu les vies brutalement soumises, en 2020, à l'incertitude, au sentiment d'impuissance et, parfois, de solitude accrue, à des restrictions des activités et des relations sociales. Ajoutez à ce tableau des habitats loin d'être toujours adaptés au confinement, la découverte du télétravail ou le « bonheur » des cours à distance, la gestion, 24h/24, des enfants et de leur scolarité (ou leur absence de scolarité) et le réaménagement de vies différentes, auxquelles il faut parfois tenter de trouver un nouveau sens !

Selon les experts, les femmes seraient deux fois plus touchées que les hommes par la fatigue pandémique, en raison des charges encore plus lourdes qu'à l'habitude qui ont pesé sur elles durant la pandémie, avec pour certaines de véritables « journées marathon » à répétition, sans parler de celles ayant été exposées à davantage de violences conjugales.

Sans réaction adéquate à cette fatigue pandémique, en (très) peu de temps, un état dépressif risque d'apparaître. Voilà pourquoi il est conseillé d'en parler rapidement à un médecin ou à une psychologue, ou encore ne pas perdre le contact avec les gens ou les activités qui font du bien tout en se donnant du temps à soi.

« Depuis le début de l'année 2021, raconte Laure, étudiante en communication, je suis vraiment fatiguée. Je me sens comme extérieure à tout ce qu'il se passe, comme si j'étais dans une bulle, avec des barrières tout autour de moi. J'ai l'impression d'être spectatrice. » Aïda, elle aussi étudiante, se dit « fatiguée et anxieuse. Je dors beaucoup, et mal... Se lever le matin, c'est compliqué : je suis comme aspirée dans mon lit, comme si je perdais mon énergie. Pour la retrouver, je fais un peu de sport avant d'aller en cours et cela m'aide un peu. Je suis perdue parce que j'aimerais sortir de chez moi pour évacuer cet esprit-là, mais il n'y a que l'école et la maison, c'est horrible. On a beau socialiser avec ses parents, cela ne suffit pas. »⁹

De son côté, Damien, animateur et musicien ayant perdu, en raison de la Covid-19, ce qui faisait l'essentiel de son métier et de ses passions, tout comme les partages et les échanges procurés par ses activités, se dit fatigué, très fatigué, et en quête de sens... Un hasard ?

*Face à la Covid-19, faut-il s'étonner de ressentir...
comme une grande fatigue ?*

DES FATIGUES PUISSANCE DIX OU PLUS ?

Lors de la pandémie de Covid-19, le poids de la fatigue, sinon de l'épuisement, s'est lourdement abattu sur les professionnels de la santé et des secteurs médico-sociaux restés en première ligne, sur le terrain. Dans les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les maisons de repos, par exemple, il a fallu « tenir », malgré les peurs, les incertitudes et les difficultés souvent majeures. Et parfois malgré une terrible plongée dans l'impuissance et la tristesse face aux décès ou aux situations dramatiques rencontrées dans les pratiques. Tous ces combats ont laissé des traces...

Comme l'explique Amélie Hocepied, psychologue travaillant dans le projet « Covid-Soignants », destiné à accompagner et à soutenir les personnes impliquées dans le cadre des soins et impactées par la crise sanitaire¹⁰, « souvent, les soignants sont persuadés que leur rôle, c'est de 'sauver'. Pour y parvenir, il leur faut 'tenir'. De plus, à leurs yeux, il serait égoïste de ne pas le faire : abandonner, ce serait trahir leurs collègues. »

Comment, dès lors, écouter ses fatigues et éviter de les ramener chez soi lors de cette période où, de surcroît, les activités et les contacts sociaux permettant de se ressourcer n'étaient plus possibles ?

Mais ce n'est pas tout : lors de la pandémie, en plus d'une charge de travail souvent accrue, ce dernier a souvent perdu son sens. « Par exemple, dans les Maisons de Repos et de Soins, un grand nombre de personnes se sont senties mal à l'idée de se transformer en gendarmes contrôlant familles et résidents », ajoute Tatiana Gielen, psychologue impliquée dans le projet « Covid-Soignants ».

Le Dr Sophie Maas, médecin coordinateur et responsable des services de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province du Luxembourg parle du *« déchirement, dans toutes les équipes, de voir à quel point notre travail a dû changer. Nous avons été mobilisées sans relâche, WE et vacances compris, autour du tracing. Les autres missions de prévention, celles pour lesquelles nous savons à quoi nous servons, ont dû être mises de côté. Désormais, médecins, infirmiers, secrétaires (parfois agressées par des parents refusant les mesures sanitaires) sont fatigués, très fatigués. Notre fatigue n'est plus la même qu'avant la crise où, même en sous-effectif, nous parvenions néanmoins à souffler de temps en temps. Mais la pression est telle que pour éviter de pénaliser les autres collègues, d'alourdir leurs difficultés, chacun met tout en œuvre pour continuer en dépit de sa souffrance. »*

Mood



Tatiana Gielen et Amélie Hocepied évoquent le cas de ces puéricultrices bruxelloises qui continuent à travailler en regrettant presque de ne pas contracter le coronavirus, ce qui leur donnerait une raison « officielle » pour prendre un arrêt de travail...

Sans changements profonds dans les milieux de travail destinés au « care », et dans lesquels, avant la crise, on travaillait déjà souvent « à flux tendus », pourra-t-on effacer, dépasser, guérir les blessures, les lassitudes, les épuisements nés de la Covid-19 ?

LE CORONAVIRUS M'A SAUVÉ.E

Pourtant, comme le raconte Carine, *« Le confinement a aussi été, bon gré mal gré, une invitation à se recentrer, à se retrouver face à soi et à ses failles, à ses démissions, à ses problèmes non résolus et accumulés. A ce moment-là, les rythmes 'ordinaires' ont pu être vus comme ayant été un 'couvercle' posé sur tous ses aléas de la vie et sur tout ce que l'on s'impose à soi-même. Sauf qu'à ce moment-là, on a arrêté de mettre les poussières sous le tapis : toutes les choses que l'on faisait (les plaisirs, les devoirs, les obligations, ...) ont laissé place, justement, à une grande place libre. Un temps vide. »*

Et il est loin d'avoir été « perdu » pour tous, bien au contraire.

A Noël 2020, alors qu'officiellement une grande majorité de personnes s'arrachaient les cheveux pour savoir comment fêter les réveillons « dignement » (un casse-tête pourtant insoluble pour peu que l'on ait décidé de respecter la bulle sociale imposée à cette époque), des voix dissidentes se sont élevées. Pour appeler à la rébellion et au maintien des fêtes de famille en grand comité? Que nenni! Des « tombés de la lune » ont expliqué, sans fausse honte, qu'ils n'étaient pas si mécontents d'échapper aux réunions de famille. D'ailleurs, pour dire enfin la vérité, ces festivités les « fatiguaient » depuis des lustres, ont-ils clamé. De même, un sondage a assuré qu'un Français sur deux était prêt à renoncer aux fêtes de famille sans grand état d'âme. Shocking, diraient les Britanniques?

Les cadeaux à trouver (et qui, souvent, ne font même pas plaisir), les convenances, les repas interminables, les tensions entre membres de familles réunies « à l'insu de leur plein gré » ou, simplement, l'obligation de festoyer (et/ou de faire semblant d'aimer ça) à date fixe et souvent dans une certaine débauche consumériste... pour une fois au moins, adieu à tout cela et merci la Covid! Un sentiment marginal? Sur Internet, forum et blogs se sont multipliés pour appeler au « boycott des fêtes »...

Et si le temps d'arrêt et les ruptures liés au virus étaient aussi l'occasion de faire le point sur tout ce qui, dans nos vies, nourrit cet insupportable sentiment de fatigue ou de lassitude permanente ?

Se détendre passe aussi
par faire des choses
qu'on aime... Non ?!



LIBÉRÉES, DÉLIVRÉES...

« T'es fatiguée de quoi? » me demandait souvent ma grand-mère. Je comprenais son point de vue et j'avais le sentiment diffus qu'elle avait raison : j'étais loin d'avoir connu et ne connaîtrai sans doute jamais les conditions de vie – épuisantes – qu'elle avait eues. Mais cela ne retirait rien à mon sentiment », raconte Patricia, 65 ans.

Paradoxalement, la pandémie a permis à certaines personnes de réfléchir à l'origine de leur sentiment de fatigue, parfois au prix de sacrées découvertes et de profondes remises en question.

Carine détaille: *« Avec le confinement, est arrivé en moi le besoin d'une grande détente et elle s'est installée d'elle-même en trois semaines. J'avais besoin de paresser, de ne rien faire de physique pour pouvoir 'sentir' ce qu'il se passait. J'étais en alerte devant une situation de crise inédite et en même temps, une petite voix me disait : 'Repose-toi, reprend des forces'. Je me suis aperçue qu'effectivement, le rythme habituel que je suivais depuis des décennies, mais aussi mes préoccupations – principalement pour le travail et pour la gestion de mon temps – qui me traversaient continuellement, étaient épuisantes. J'ai entendu la petite voix de mon corps (j'avais le temps pour ça!) : elle me disait que c'était ASSEZ. Que je devais vivre selon mon rythme. Dormir en suffisance, et pas 4 heures par nuit, ne pas me forcer à faire trop de choses que je n'aime pas. Bref, d'arrêter la maltraitance vis-à-vis de moi ! Depuis, j'ai l'impression 'd'une fatigue qui sort', tout comme d'avoir des années de sommeil et de rêverie, de contemplation, à rattraper... De plus, autour de moi, je vois que les gens commencent à oser dire leurs fatigues, leur ras-le-bol aussi, ce dernier étant une bonne porte d'entrée pour oser parler d'une véritable fatigue. Peut-être peut-on y voir le syndrome du centième singe : il y en a un qui a commencé et les autres ont pu apprendre, oser dire leur lassitude, et se demander si tout cela en valait la peine... »*

L'idée que l'on s'impose des rythmes et des obligations qui ne nous conviennent pas, parce que c'est la norme, a également secoué Mélissa. *« Le confinement, je l'ai vécu comme une chance, avec le sentiment de retrouver ma liberté, affirme-t-elle. Dans mon parcours de vie, j'ai coché, en ligne droite, sans dévier d'un pouce, toutes les injonctions posées par la société : passer son permis, trouver un amoureux, faire*

des études, obtenir des diplômes avec mentions, trouver un CDI qui paie bien, se marier, acheter une maison. Il ne me reste qu'à avoir des enfants, mais je n'ai que 29 ans.»

Ce parcours de vie, elle l'a mené à un rythme effréné, allant de défi en défi puisque dans sa famille proche, on ne fait pas d'études supérieures : pour parvenir à se les financer (ainsi que son kot et ses sorties), dès 16 ans, elle a accumulé les jobs étudiants, allant parfois jusqu'à 4 à la fois. *« Au début c'était pour gagner l'argent nécessaire à ma vie d'étudiante puis, petit à petit, dans le but d'ajouter des lignes à mon CV. Dans cette même optique, j'ai également fait un stage non obligatoire et lancé un kot à projets. A côté de tout ça, je faisais cinq heures de danse par semaine et tentais de mener une vie sociale 'normale'. Le WE, je passais du temps avec mon amoureux ainsi qu'avec ma maman qui est tombée malade lors de ma seconde année de baccalauréat. Je me suis donc également mise à l'accompagner à sa chimio tous les vendredis, mon ordinateur et mes syllabus sous le bras.»*

Une fois ses études achevées, Mélissa ressent comme « un petit coup de down ». Mais pas de récupération possible : grâce au travail décroché assez rapidement, elle se lance dans une vie professionnelle qui implique 3h30 de trajet par jour (au mieux, si elle ne rate aucune correspondance...). De plus en plus fatiguée, elle commence à se demander : « Pourquoi je fais tout ça ? » et cesse progressivement certaines activités. Mais à la place, récemment fiancée, elle prépare son mariage de rêve « où je suis arrivée claquée », avoue-t-elle.

Après son mariage, l'état de sa maman se dégrade, entraînant la nécessité de davantage d'aide. Les séjours à l'hôpital deviennent de plus en plus nombreux. *« Le décès de ma mère m'a fait l'effet d'une boule de démolition venue détruire la maison intérieure que je m'étais construite, mais pas tout de suite : au début, je gérais ! J'ai repris le boulot 8 jours après son enterrement... J'étais en plein déni. La réalité a fini par me rattraper. »* Quelques semaines plus tard, elle accepte l'arrêt de travail refusé lors du décès. *« J'étais fatiguée, vraiment fatiguée, une fatigue cognitive (au boulot, je n'arrivais plus à me concentrer) et émotionnelle. Je craquais de plus en plus pour tout et pour rien. A ce moment, j'ai également mis ma vie sociale sur pause. Mais à la fin de mon certificat médical, j'ai repris ma vie effrénée : j'en avais envie et j'avais peur, aussi, d'être mise à l'écart dans mon entreprise et mes groupes d'amis... »*

Dès lors, poursuit-elle, « Quand le confinement a été décrété, j'ai aussitôt ressenti cela comme une chance. J'ai pu me retrouver seule avec moi-même sans devoir, pour y parvenir, me mettre en retrait des autres. J'ai pu continuer à exercer le boulot que j'aime, mais sans les contraintes qui vont avec. Je suis sortie d'un rythme qui ne me correspondait pas, avec des levers qui sont des calvaires, car je ne suis vraiment pas du matin. J'ai prouvé à mon employeur que je pouvais travailler à distance. »

De plus, « grâce au confinement, j'ai retrouvé du temps pour moi, constate Méli^sa. J'ai recommencé à faire beaucoup de choses que j'aimais quand j'étais enfant et que j'avais arrêtées. J'ai aussi découvert de nouveaux centres d'intérêt. J'avais toujours été dans l'optique de 'faire quelque chose', je suis en train d'en sortir. J'apprécie à présent de ne rien faire. Cela me permet de rêvasser et de me recentrer sur moi-même. »

Sa conclusion ? « J'ai réalisé qu'au niveau de la fatigue, je tirais sur la corde depuis des années et que je n'avais jamais rattrapé à fond tout ce qu'il me manquait à ce niveau-là. Aujourd'hui, j'ai une vraie énergie, j'ai enfin pu récupérer. J'ai passé dix ans de ma vie à courir partout. Je ne le regrette pas, je suis contente et fière de mon parcours. Mais, toutes ces années, j'ai accumulé stress et pression à réussir, et à réussir seule. J'ai mis beaucoup d'énergie à vouloir tout gérer 'la tête haute'. Si je n'avais pas arrêté grâce au confinement, je crois que mon corps aurait lâché. C'est pourquoi je suis reconnaissante d'avoir eu cette pause forcée. »

Jusqu'à quel point nos conditions de vies,
nos rythmes effrénés,
nos obligations multiples
contribuent-ils à notre sentiment de fatigue ?

Que peut-on faire pour mettre ses fatigues à distance ?

CHRONIQUE D'UN ÉPUISEMENT ANNONCÉ

Souvent née d'une « existence jugée contrainte », la fatigue est devenue une compagne de route, une référence constante, une ombre qui pèse sur nous...

Dans la postface de son livre, Georges Vigarello assure que la pandémie, plus que jamais, a mis en évidence ce que les décennies précédentes avaient suggéré sur la fatigue, sa personnalisation, la complexité de ce phénomène aux cent visages. La crise sanitaire a montré aussi l'existence de nouveaux épuisements et de lassitudes qui, parfois, ont enfin pu s'exprimer, comme celles des soignant·e·s. Croulant sous la pression de devoir vaincre la (les) maladie(s), certain·e·s ont pu dire enfin leurs émotions face aux souffrances. Ou bien leurs peurs, pour eux/elles et pour les autres...

Dans « Disparaître de soi »¹¹, paru en 2015, le sociologue français David Le Breton avançait déjà des conclusions allant dans le même sens, sinon plus loin encore. Selon lui, « le morcellement du lien social isole chaque individu et le renvoie à sa liberté, à la jouissance de son autonomie et à l'inverse, à son sentiment d'insuffisance, à son échec personnel ». Or, à défaut de ressources intérieures suffisantes, cela peut entraîner l'installation d'un climat de tension et de doute, d'une sorte de fatigue qui nuit au goût de vivre. Ce sentiment serait alors à l'origine d'un désir d'échapper totalement à nos soucis...

« Dans une société où s'imposent la flexibilité, l'urgence, la vitesse, la concurrence, l'efficacité, etc., être soi ne coule plus de source. En permanence, il faudrait s'ajuster pour rester à la hauteur », écrit-il. La relâche de l'effort d'être soi pourrait pousser certaines personnes à vouloir « s'échapper » complètement, à mettre les liens sociaux à distance, à sortir des cycles et des contraintes imposées. Ne serait-ce pas le cas des marcheurs solitaires partis pour de longs périples, mais aussi des personnes qui succombent à la dépression, au burn out, ou bien encore de ces hommes ou de ces femmes qui « disparaissent » sans laisser d'adresse ou, encore, qui « quittent leur vie » en développant une maladie comme celle d'Alzheimer... Aurai-ils-elles trouvé un moyen de répondre ou d'échapper aux fatigues imposées ou ressenties ?

Nos fatigues sont-elles un signe d'alerte qui révèle les déchirements de cette quête, si ardue, d'être soi ?
Que nous apprennent-elles ? Quel chemin nous indiquent-elles avant qu'il ne soit, parfois, trop tard ?
L'écrivain Mark Twain disait : « Les deux jours les plus importants de votre vie sont le jour où vous êtes né et le jour où vous découvrez pourquoi ».

*Serions-nous, parfois, fatigués de nous-mêmes ?
Ou fatigués de ne pas pouvoir l'être ?*

Hmm... Marre des matins,
des agendas pleins,
des voisins,
des pingouins (ça rime)
de mon chien,
de ma montre, ...
... de moi ...



1. Lire : « Ode à la fatigue », du Pr Eric Fiat, Collection La relève Editions de l'Observatoire (2018).
2. « Les Belges manquent cruellement de sommeil », La Libre Belgique, 16.03.2018.
3. « Chez soi. Une odyssée de l'espace domestique » , Mona Chollet, Paris, Zones, 2015.
4. « Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours » Georges Vigarello, L'univers historique. Seuil, 2020.
5. Cette allégorie est évoquée dans un article publié dans Le Figaro, signé par Aurore Aimelet et titré : « Peut-on s'habituer à tout ? » (8/2/2021).
6. Paru chez Odile Jacob.
7. Témoignage recueilli au début de 2021.
8. « Fatigue nerveuse : Covid, Santé Mentale, individualisme ». Alain Ehrenberg, 11/1/21
9. Ces interviews ont été réalisées lors du deuxième confinement.
10. Organisé par la Ligue Bruxelloise pour la santé mentale, dans le cadre de projets soutenus par les fonds Covid 19 et la Cocof.
11. « Disparître de soi. Une tentation contemporaine » David Le Breton. Collection Traversées, Editions Métailié (2015).

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.

Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique.

Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

Que les non fatigués lèvent le doigt ! Quoi ?
Personne ou probablement presque personne ne le fait ?

Et pour cause : la fatigue est entrée dans nos vies.
Elle est devenue une de nos compagnes de route, et une plainte récurrente
lorsque nous sommes face à notre médecin de famille.
Or elle ne se manifeste pas, ou pas seulement, parce que nous
dormons moins ou pas assez...

Au cours de l'Histoire, la fatigue n'a pas toujours été reconnue
(ou reconnue chez tout le monde).
Et elle n'a même pas recouvert les mêmes signes ou symptômes...
Mais, désormais, quel que soit son visage – car elle en a beaucoup –, elle paraît
bien difficile à éviter.
D'ailleurs, la crise sanitaire due à la Covid 19 a parfois provoqué une lassitude
accrue, y compris chez des personnes qui n'avaient pas souffert de la maladie.

Et si cette crise avait été un moment pour réfléchir
aux raisons de nos fatigues... histoire de réinventer une vie sans elles ?



Cette brochure s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org
Edition 2021