

Publications

La recherche au service de l'épuisement

APPROCHES DES NOTIONS DE LASSITUDE, D'ÉPUISEMENT ET DE SOLITUDE

Par Christiane GUTH, Sociologue, enseignante, membre active de CREDIR Research Institute

Objectif

En été 2020, après le 1^{er} confinement, le Credir a souhaité construire des marqueurs de la crise sanitaire en cours. Les réflexions à partir d'observations, de rencontres ont été synthétisées autour du « Syndrome Lassitude, Épuisement, Solitude ». Ce texte présente et commente quelques ouvrages socio-historiques, qui éclairent ces notions particulièrement polysémiques.

Les enseignements d'une perspective historique

Notre fil rouge est le livre, « Histoire de la fatigue », paru en novembre 2020, de Georges Vigarello (GV dans la suite du texte), historien du « sensible », directeur d'études à l'École des hautes études en sciences sociales. L'auteur rappelle tout d'abord que la fatigue est inhérente à notre condition humaine. Comme la vieillesse, la mort, la maladie, elle est la marque de notre finitude, des limites de nos corps et des contraintes qui nous viennent du monde dans lequel nous vivons.

GV évoque d'emblée la difficulté d'attribuer une signification précise et stable dans le temps au mot « fatigue ». Il l'emploie alors comme un générique d'états toujours indécis et mouvants, suggérés également par une multitude d'autres termes aux frontières imprécises : lassitude, affaiblissement, dépérissement, accablement, abattement, éreintement, harcèlement, usure, mais aussi asthénie, langueur, indolence, acédie ou encore stress, épuisement, effondrement, surmenage, « burn out »...

Les manières de nommer, de vivre avec, malgré ou contre la fatigue diffèrent selon les époques. Par exemple, au Moyen âge, si les fatigues quotidiennes des serfs, pourtant corvéables à merci, ne font l'objet d'aucun commentaire, certaines fatigues sont héroïsées. Ainsi, les pèlerinages et les croisades, la mystique monacale qui associe prière et travail intensif (jusqu'à l'extase pour certains ermites), valorisent des pratiques et des formes extrêmes d'épuisement du corps car « rédemptrices » dans un contexte fortement marqué par la religion.

GV montre également qu'une longue tradition limite la fatigue à la chair et à sa matérialité. Un des intérêts de son ouvrage est d'explorer cette manière d'être au monde en relation avec les représentations du corps, de la santé, du travail, de la virilité... Un corps fatigué au Moyen âge est ainsi un corps desséché, qu'il faut rafraîchir. Au XVII^e-XVIII^e siècle, c'est plutôt un

corps qui manque de stimulations. Puis au moment de l'industrialisation massive, il importe d'en reconstituer la robustesse par des recommandations, des aménagements, des protections collectives, des institutions de plus en plus spécialisées : alimentation, sport, droit du travail, sécurité sociale, loisirs....

En parallèle et en lien avec les évolutions techniques, scientifiques, sociales, les représentations de l'individu évoluent en Occident. Alors que la conscience d'une intériorité de l'individu n'existe presque pas au Moyen âge, la place de l'esprit, de l'intime, du psychologique prend peu à peu une place prépondérante. La fatigue est alors de plus en plus perçue comme prenant sa source d'abord dans le « mental », avant d'avoir des effets physiques (alors que c'est l'inverse qui avait longtemps prévalu).

Les fatigues contemporaines

Le processus d'individualisation, qui caractérise notre époque, s'impose aussi à travers les promesses d'une plus grande liberté, autonomie, d'une « possession de soi ». Ainsi, l'individu, doté d'un « moi » indéfiniment approfondi, creusé, complexifié, est dans le même mouvement encouragé à exprimer davantage sa spécificité, son « identité », ses choix propres.

Selon GV, **le décalage entre cette attente d'autonomie et le développement de pratiques toujours plus subtiles tendant à la nier, est aujourd'hui au cœur des fatigues contemporaines**. Celles-ci se manifestent alors qu'il s'agit pour chacun, en permanence et dans tous les domaines, de trouver les moyens de s'orienter de façon singulière dans un monde de plus en plus complexe, en constante « accélération » (Rosa), mais aussi de faire l'expérience constante des limites et contraintes de ses choix supposés ouverts.

On peut évoquer, entre autres, les puissantes inégalités en la matière ou le développement du numérique qui pénètre et marchandise de nombreux aspects de nos vies (cf la fracture numérique dans le rapport aux institutions ou les débats actuels autour de la puissance acquise par les GAFA dans le contrôle de l'intimité et l'orientation des choix). GV évoque une « implacable dépendance sous une apparente liberté ».

D'autre part, dans le contexte de l'intense psychologisation contemporaine évoquée plus haut, les difficultés rencontrées vont être exprimées à travers leurs effets sur l'intégrité personnelle -au détriment parfois de la réflexion sur leurs déterminants sociaux, économiques. Les dysfonctionnements du monde professionnel vont par exemple être abondamment nommés, mais aussi ressentis en termes de « souffrance de l'individu au travail » : impossibilité de s'engager, de s'épanouir, d'être reconnu, sentiment d'interchangeabilité, d'inachèvement de l'action, etc... sont des expressions de la fatigue contemporaine.

D'un côté donc, la promotion de l'individu mais aussi celle de l'Ego, associée à un sentiment de toute-puissance, une injonction à s'affirmer et à se réaliser dans tous les domaines, de l'autre l'épreuve incessante des insatisfactions, des impuissances avérées. On comprend dès lors que la « **fatigue d'être soi** » (Ehrenberg) devient continue, familière, banale et que l'usage du terme fatigue s'étend. On n'hésite plus à évoquer le burn out familial, parental, amoureux, amical, des femmes par rapport aux tâches domestiques...

Les fatigues actuelles traduisent donc des évolutions profondes de nos sociétés, mais aussi leurs paradoxes et impasses. Quand ces derniers sont intériorisés par les individus et exprimés sous forme d'épuisement personnel, la société n'est-elle pas par ailleurs dédouanée

d'envisager la dimension politique de ces fatigues et les nécessaires transformations sociales qu'elles signalent ?

« Lassitude, Épuisement, Solitude » dans le contexte de la crise sanitaire

Les fatigues liées à cette situation inédite se manifestent à la fois dans la continuité des fatigues antérieures mais signalent aussi des changements.

La restriction des libertés, des contacts sociaux, d'accès à certains lieux, la mise en suspens d'innombrables activités structurant le quotidien –dont le travail-, la vie au jour le jour, suspendue à des décisions venues d'en haut, la difficulté à se projeter dans une sortie de crise... sont clairement ressentis comme de nouveaux facteurs de lassitude. Ceci étant, leur dimension psychologique reste toujours aussi centrale dans les commentaires et analyses. Dès l'été 2020, des professionnels alertaient d'ailleurs sur une possible « seconde vague psychiatrique ».

Nous repérons également que, comme auparavant, même si c'est cette fois de façon exacerbée, le mal-être correspond à des perceptions d'insuffisance, d'incapacité, d'impuissance. Cela confirme qu'après avoir longtemps été liée au fait de « se dépenser », la fatigue correspond aujourd'hui davantage au fait d'être confronté à une limite, une frontière, à être condamné à l'immobilité.

D'autre part, le 1^{er} confinement a pu représenter pour certains une prise de recul par rapport à leurs fatigues. Dans un contexte de remise en cause du « monde d'avant », la « rencontre avec soi » a cette fois parfois permis l'ébauche de scénarios collectifs pour le « monde d'après ». Depuis, cet enthousiasme a été éprouvé par les différents soubresauts de cette pandémie qui dure.

Néanmoins, la crise ne met-elle pas à jour les impasses de l'individualisme à outrance ? Ne révèle-t-elle pas que la vie sociale (l'enseignement, la culture, la santé, de multiples autres institutions, les liens sociaux, la participation à la vie démocratique, aux décisions...) constitue un tissu vital sans lequel les individus ne peuvent se soutenir bien longtemps ? dans ce sens les différentes formes de fatigue ne peuvent être isolées d'une nécessaire analyse critique des conditions à la fois de cet « état d'exception », mais aussi de ce qui l'a précédé.

Si on reste dans ce cadre d'analyse, **la lassitude actuelle** correspondrait à une fatigue sourde, à bas bruit, mais lancinante ;

Ses déclencheurs -selon les personnes, les situations, le contexte- en seraient les frustrations successives, le vécu des pertes, les peurs, la conscience d'être entravé, de ne pouvoir échapper aux contraintes imposées de l'extérieur, la difficulté de s'approprier des éléments de compréhension d'une situation traversée d'informations changeantes, contradictoires, où aucune autorité ne fait loi, le sentiment d'être diminué, amoindri, que ses potentialités sont durablement altérées....

Elle serait alimentée par l'incertitude, le sentiment d'un quotidien morne, ralenti, sans relief, de l'ennui, dans un entre-soi oppressant, le sentiment de vivre au jour le jour, une difficulté à se projeter.

Elle peut se manifester par une émotivité accrue, un découragement à affronter le quotidien (Huët), un décrochage, des formes de démotivation, de la passivité, des difficultés de santé... mais aussi de l'impatience, de l'exaspération, de la révolte... dont le bien-fondé ne peut être écarté trop rapidement !

On peut alors reprendre ici l'approche de **l'épuisement** adopté par le Credir : « état de fatigue récurrent tel que quelques nuits de sommeil, voire quelques jours de vacances, ne sont pas de nature à faire disparaître cet état ».

La solitude, ou plutôt l'isolement, représenterait un corolaire de la lassitude et de l'épuisement, il pourrait en désigner une conséquence négative tout à fait centrale : la tendance au retrait, les difficultés à entrer en relation, la multiplication de relations superficielles, sans engagement, contingentes, l'auto-confinement psychique...

Bibliographie

Vigarello Georges, histoire de la fatigue, du Moyen âge à nos jours, Seuil, 2020

Philosophie magazine « pourquoi sommes-nous si fatigués ? », nov 2019

Ehrenberg Alain, la fatigue d'être soi, Odile Jacob, 2000

Rosa Hartmut, résonance, une sociologie de la relation au monde, La Découverte 2018

Huët Romain, de si violentes fatigues, les devenirs politiques de l'épuisement quotidien, PUF, 2021