

POLITIQUE DE LA FATIGUE

Romain HUËT

La fatigue se manifeste par une perte de vitalité. Mais elle est surtout une expérience du gouffre. Elle est le sentiment que les attachements familiaux, amicaux ou plus largement à l'humanité se défont au point de n'apparaître que comme froids, superficiels et sans reliefs. L'expérience de la Covid-19 a étendu à toujours plus de personnes ce sentiment d'épuisement face à un monde étroit et drastiquement verrouillé. Dans cet article, l'intention est de ne prendre que quelques aspects de cet état d'épuisement : sa signification politique, d'une part, et la façon d'y répondre collectivement, d'autre part.

« L'écoute veille l'inespéré [...]. L'inespéré prend racine dans l'espérance et la défait en même temps qu'elle l'accomplit. »

Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, Payot, 2013, p. 117.

Ces réflexions sur la fatigue s'appuient sur une longue observation participante menée au sein d'une association de prévention contre le suicide. Cette dernière se donne pour mission d'offrir un espace de parole par téléphone, *tchat* ou messagerie électronique pour toute personne esseulée ou en proie à des idées suicidaires¹. Dans ces sous-sols de la société, les épuisés se confient et racontent leurs difficultés à exister et à s'accommoder à ce « monde-là ». Ils parlent de leur éloignement avec un monde qui leur apparaît inintelligible, incompréhensible et tout aussi brutal que hors de portée. L'impuissance

1. Cette enquête a donné lieu à la publication d'un ouvrage : R. Huët, *De si violentes fatigues. L'épuisement quotidien et ses devenirs politiques*, Presses universitaires de France, 2021.

paraît hurler en eux. Ils abordent des problèmes existentiels des plus classiques. Ils s'interrogent tant sur le (non-)sens de la vie que sur le pourquoi de leur quotidienneté, le sens de leurs poursuites acharnées à accomplir des choses dans lesquelles ils ne se reconnaissent plus vraiment. Parfois, ils énoncent ces communes mais non moins troublantes questions : que suis-je devenu au fil des années ? Existe-t-il quelque chose de tangible dans ma vie où j'ai exprimé quelque chose de moi ? Dans quelles joies, dans quels désirs ou dans quels espoirs puis-je me reconnaître ?

Les épuisés ne se posent pas toujours ces questions métaphysiques. Ils exposent aussi des situations critiques ordinaires qui entravent la vie. On y entendra la voix glaçante et terriblement effrayée d'une femme qui a soudainement perdu la vue. Avec une voix paniquée, elle raconte sa peur du noir, sa désorientation et son horreur face à l'irréversibilité de la perte de l'un de ses sens. Puis, on découvrira les mots apparemment anodins d'une jeune adolescente qui, après une succession de banalités, racontera à mots voilés la relation incestueuse que son père entretient avec elle. Ensuite, plus tard dans la nuit, on accueillera les paroles d'un homme incapable de trouver le sommeil et qui, des heures durant, racontera sa vie d'autrefois et qui n'est plus. Et puis un homme isolé entreprend le geste audacieux d'appeler. Il jette des débris de phrases pour raconter son incapacité à nouer un rapport avec autrui, tant toute rencontre suscite en lui une peur panique. Ces voix hétérogènes racontent inlassablement l'effritement d'une vie qui se dissipe sous les coups d'innombrables détails. Parfois, à l'inverse, aucun mot n'est formulé par le malheureux. La souffrance est d'une telle intensité qu'elle le prive du langage articulé. Au téléphone, il n'est pas rare de n'entendre qu'un soupir, une respiration lente, un râle ou encore des sanglots comme unique témoignage de la douleur. De ce langage empêché transpire quelque chose de déchirant, de désespéré et de résigné.

On pourrait s'étendre indéfiniment sur ces différentes vies dévastées ou simplement en désordre. Ces exemples montrent que leurs récits exposent des situations concrètes et des émotions intensément vécues. Tout le paradoxe réside en ce que la souffrance paraît saisissable partout et nulle part. Elle est saisissable partout car elle s'exprime dans l'ensemble des pans de la vie. Mais elle demeure insaisissable car elle n'est pas localisable en une cause unique.

L'épuisé en veut au monde

L'épuisé tient en lui un paradoxe. D'un côté, il a une acuité réelle sur la vie. Il en perçoit de nombreux aspects. Il ressent intensément les situations, même lorsque celles-ci paraissent secondaires. D'un autre côté, il ne parvient pas à vivre, à intervenir sur le cours des choses autrement que par des ruminations. Il ressent plus qu'il ne vit et c'est peut-être cette extrême sensibilité qui l'empêche de vivre, de risquer et d'oser, à considérer que « vivre » consiste en grande partie à « oser² ». Toutefois, il arrive que cette douleur du vivre produise l'exact effet inverse. Elle transforme l'impouvoir en pouvoir. Elle fait décider l'épuisé.

L'épuisé n'est pas seulement un être abattu et accablé. Il est d'abord une personne qui refuse le monde tel qu'il est. Sa non-adhésion au présent est porteuse d'une puissance potentielle. Anne Dufourmantelle explique que les « choses sont en puissance » en tant qu'elles « portent un processus en sommeil dans son devenir ». Plus loin, elle ajoute que la puissance est « la capacité à grandir dans son devenir. Une grainé contient un arbre en puissance³ ». L'épuisé est un révolté inavoué ou assumé. L'actualité récente a démontré comment l'accablement et l'enfermement dans une vie inexpressive pouvaient se transformer en un soulèvement massif et obstiné. Les « gilets jaunes » ont en partie montré que l'épuisement était une condition partagée. Certes, la fatigue n'était qu'un aspect de cette révolte. Celle-ci a davantage donné à voir des hommes et des femmes écrasés et étouffés par la charge d'un travail d'autant plus insupportable qu'il est rigoureusement inexpressif et qu'il n'apporte aucune amélioration substantielle des conditions matérielles d'existence. Mais il ne suffit pas d'analyser ce mouvement depuis les conditions sociales de ces révoltés. Ce mouvement a aussi, et peut-être avant tout, rendu visibles des êtres profondément consumés par un sentiment d'impuissance, tant matérielle que politique. Leur obstination à se heurter aux forces de police durant de nombreux samedis a manifesté cette quête du monde tout aussi passionnée que brisée⁴. S'ils ont d'abord revendiqué le droit à bénéficier des avantages de la vie matérielle abondante, ils ont ensuite exprimé l'exigence d'une autre vie et d'un monde qui, non seulement reconnaissait leur réalité quotidienne, mais qui était aussi à la portée de tout un chacun. À mesure que leurs

2. Fernando Pessoa, *Un singulier regard*, Christian Bourgeois éditeur, 2021.

3. A. Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, Payot, 2013.

4. R. Huët, *Le vertige de l'émeute. Des ZAD aux gilets jaunes*, Presses universitaires de France, 2019.

attentes impatientes se heurtaient aux forces sociales, économiques et politiques qui s'appliquaient à les ignorer ou à les disqualifier, la fureur se fit plus grande. L'épuisé vivifié par le soulèvement, inlassablement présent chaque samedi, devenait une matière explosive. L'épuisement était la toile de fond de ces revendications matérielles et symboliques.

Au-delà de ce mouvement, la puissance de l'épuisé réside tout entière dans son refus. Le sentiment d'épuisement, qui s'éprouve dans la régularité du quotidien, souligne avec une force sans équivalent que la vie est distraite et éloignée de son centre. Il signale cette pensée toute singulière et susceptible de traverser chacun : « J'aurais pu et, d'ailleurs, j'aurais dû devenir quelqu'un d'autre. » La question bouleversante qu'inspire la fatigue est précisément de savoir quel est cet autre que je n'ai pas su attraper. Cette épreuve se vit de façon intime. Mais elle confronte aussi l'épuisé au monde, c'est-à-dire à une chose tout extérieure qui n'est pas en son pouvoir de modifier. Cette épreuve le place douloureusement en face de sa propre impuissance. En dépit de sa sensation de se trouver dans une impasse, l'épuisé ne s'emmure pas toujours dans le silence. Il se confie dans des espaces d'écoute associatifs, dans des cabinets de psychologie, auprès de son entourage, si bien que les mots de la lassitude morale ou de la fatigue nous sont familiers. Mais c'est une familiarité qui enseigne peu. Le rapport commun à la fatigue est troublé, gêné, car l'épuisé remet radicalement en cause les normes communes qui justifient la plupart des vies. Il révèle l'accommodement général et trop vite assuré à la monotonie de la vie, la facilité avec laquelle on pourrait se fixer des buts parfaitement dérisoires ou encore l'aisance avec laquelle on compose collectivement avec l'inacceptable. Il détient une authentique puissance de renversement des habitudes collectives.

L'épuisé fait signe

Au-delà de ce rapport de soi à soi, l'épuisé fait signe au monde. Toute la question est alors de se demander ce que ces voix défaites disent de notre présent et comment celles-ci pourraient aider notre société à se réfléchir dans ce qu'il lui manque. Un examen attentif des paroles des épuisés montre que ce n'est pas seulement la brutalité du monde qui est dénoncée. Ces paroles expriment aussi des attentes quant à ce que le monde devrait être pour que la vie puisse s'y épanouir. Dès lors, ce désaveu pour le monde exige une attention à cette attente de densité existen-

tielle : où irais-je, si je pouvais aller ? Que serais-je, si je pouvais être ? Comment s'ouvrir aux pratiques de liberté où les gestes accomplis font non seulement sens pour soi mais aussi pour le monde ? Que dirais-je, si j'avais une voix et qu'on m'autorisait à apparaître non pour authentifier mes plaintes mais pour que celles-ci performent le monde ? Les normes communes qui définissent les vies acceptables n'asphyxient-elles pas ? Un tel regard vise à faire droit à ceux qui en veulent aux principes de cette vie-là mais qui ressentent en même temps une profonde impuissance en raison du rigoureux silence du monde.

Selon cette idée, l'épuisé serait de ceux qui attendent de la densité existentielle sans qu'il ne soit toujours en capacité d'exprimer et de penser concrètement ses propres attentes. Précisément, l'attente est ce quelque chose souvent indéfini et qui n'est pas encore. C'est ce qu'on appelle la formation d'un « à-venir ». Celui qui attend attend parce qu'il est un être sensible à sa souffrance et parce qu'il s'est vu dans l'incapacité d'assumer le poids écrasant de son existence. En quelque sorte, il assume en reconnaissant son échec. Plus que quiconque, il manifeste un élan vital, simplement parce qu'il est la négation possible de la société bien qu'il ne comprenne pas toujours qui il est, pourquoi il a tendance à subir la vie ou encore sans qu'il soit en mesure de tracer des plans concrets pour posséder à nouveau le monde. L'épuisé, par sa présence défaite au monde, impose un écart pour ceux qui veulent bien porter attention aux plaintes qu'il énonce : un écart actif qui, si on les prenait aux mots, renverserait le monde. Il ne faut évidemment pas y voir une contestation homogène et partout partagée de la vie, mais plutôt une dispersion de la contestation : on a là le lieu d'émergence de la multitude dans la vie ordinaire⁵. De là provient le sentiment que ces voix défaites font vibrer le futur. Elles forcent l'imagination et l'invention politique.

Il nous faut donc prendre au sérieux Marielle Macé qui, dans le sillage de Michel de Certeau, en appelle à une « politique des singularités⁶ ». Ce terme désigne l'attention que nous devons porter au pluriel des formes de vie. Toute la question est de savoir s'il existe une façon généralisable d'habiter le réel. Est-ce la façon dont l'épuisé formule sa difficulté à exister qui ouvre à un avenir, tant pour lui que pour le monde ? En dégagant des pistes éthiques par la figuration d'autres modes d'être, on passe alors d'une « anthropologie des vaincus » à une « anthropologie des défis ».

5. Marielle Macé, *Styles. Critiques de nos formes de vie*, Gallimard, 2016, p. 90.

6. M. de Certeau, *L'invention du quotidien*, Gallimard, 1990.

Les obstacles à la politisation de l'épuisé

Cette hypothèse politique est à la fois optimiste et généreuse. Empiriquement, l'épuisé ne s'est pas toujours révolté. Ses plaintes sont rarement dirigées contre le monde mais plutôt contre lui-même. L'ordre social n'est pas mis en défaut. Plus encore, nombreux sont ceux qui demeurent attachés à rejoindre un monde qui pourtant les expulse. En outre, le principe de la révolte suppose de disposer d'une énergie suffisante pour se redresser et pour croire malgré tout au monde. L'épuisement n'est pas seulement une épreuve intellectuelle. Elle est aussi corporelle : sensation d'asphyxie comme si l'air manquait, battements accélérés du pouls, tremblements et agitation fiévreuse. Elle provoque de sombres pensées. L'épuisé éprouve la sensation que sa vie est gelée et douloureuse ; elle est privée de rêves ou alors, quand ceux-ci existent encore, ils ne laissent aucune trace. On comprend alors que l'épuisé est susceptible d'être envahi par un profond désespoir qui le conduit à s'absenter du monde et à ne formuler aucune attente particulière vis-à-vis de l'avenir. L'attente est usée jusqu'à demeurer informulée. Dans le présent, sa confiance est tremblante, sinon inexistante. Chaque jour qui passe ne trouve aucune occasion de démentir la lassitude morale. Dans son âme la plus quotidienne, l'épuisé ressent sa vie comme étrangère. Parfois, ce sentiment se dissipe momentanément et des temps plus calmes surgissent de nouveau. Mais le repos ne dure guère. La douleur cheville la vie. Et si une volonté se fait jour, elle n'est pas l'attente d'une vie autre, si ce n'est le simple désir de repos, de ne rien prolonger des fatras de la vie quotidienne. Dans ma propre expérience de bénévole, il m'est arrivé d'accueillir des appels qui déconcertent, tant toute parole paraît vaine et grossière. C'est particulièrement le cas lorsque le malheureux parle d'une voix calme et assurée. Il raconte une vie éteinte. Aucune passion ne vient soulager ou effacer quoi que ce soit. Aucune brise ne vient apporter le moindre désordre, le moindre trouble. La souffrance est absolument affectée. Elle fait entièrement partie de lui et elle s'épanouit avec une incroyable limpidité au point qu'elle ne suscite aucun affect, aucune tristesse, ni colère. Privé de sensations, l'épuisé est défait. Il ne cherche ni à résoudre quoi que ce soit, ni le sens de la vie. Plus rien d'important n'est en train de se produire. Je me trouvais alors dans l'ultime position d'acquiescer. « Il lui faudra simplement être là et partager l'at-

tente », disait Anne Dufourmantelle⁷. Si révolte il y a, celle-ci est plutôt oblique et située dans un refus du quotidien, dans un rapport de non-familiarité avec les activités ordinaires.

Le plus grand drame de la condition d'épuisement, qui est l'obstacle le plus important à l'expression d'un devenir politique, est la perte de la confiance dans le monde. Il n'y aurait plus rien à espérer ou à attendre qui ne vait la peine. Les contradictions de l'épuisé résident en ceci : sa volonté est fragilisée jusqu'à être informulée. Mais sa douleur ne provient pas seulement de faire face à sa faible volonté. En réalité, il lui est difficile de renoncer à vouloir. Sa souffrance tient peut-être au fait qu'il est empêché de ne pas vouloir. Autrement dit, il lui est impossible de ne pas espérer, bien que ses espérances soient généralement vagues. Mais concrètement, dans les jours ordinaires, il n'attend rien. Ces deux sentiments, quoiqu'ils s'opposent, se trouvent réunis dans la pensée de l'épuisé.

Les attentes de l'épuisé

Jusqu'à présent, j'ai proposé une lecture politique de l'épuisement. Pour l'essentiel, ces vies manquées disposent d'une puissance d'interpellation. Elles montrent les conséquences de la brutalité du monde dans les subjectivités. Plus encore, elles sont susceptibles de mettre en cause les normes communes. Un prolongement de cette thèse consisterait à envisager les « normativités ordinaires » des épuisés. Ce terme désigne des attentes qui se nichent au creux du désespoir. Le refus de la vie n'est pas une simple déploration : elle affirme l'exigence d'une autre vie. Dès lors, il convient de se demander comment les épuisés résistent et tiennent malgré tout : comment se tiennent-ils debout alors que leurs épaules sont lourdes de soucis, que leurs volontés sont engourdies par un monde écrasant ? Qu'attendent-ils de la vie ? Comment espèrent-ils que le monde soit ordonné pour que leur vie puisse s'épanouir ? Ce terme de « normativités ordinaires » est intéressant car il indique qu'il n'est pas suffisant de s'entretenir sur les causes de l'accablement. Il importe aussi de déplacer le regard sur ce qui fonde la vie, sur la façon dont on pourrait formuler des attentes pour que puisse émerger un soi subjectif et épanoui. Cette inclination du regard ouvre et rend possible

7. A. Dufourmantelle, *op. cit.*, p. 115.

que quelque inédit surgisse. On peut aisément admettre qu'on ne pense pas assez à toutes les vies possibles que l'on pourrait rendre présentes. C'est alors un retour sur soi qui invente l'avenir.

L'examen des normativités ordinaires est à la fois une réponse politique et concrète au problème de l'épuisement. D'un point de vue politique, la prise en charge de l'épuisement commence par une mise en visibilité de ces vies ordinaires défaites. L'exposition est fondamentale dans la vie publique et politique car elle met à l'épreuve la capacité d'une société à exposer et à réfléchir les vies qui la contestent. Le fait que ces vies soient soustraites du domaine public est symptomatique d'une crise de la démocratie en tant que les conditions de certaines formes de vies rigidifiées, sinon bloquées, sont invisibilisées. Il y a une sélection violente entre les vies racontables, d'un côté, et les vies que l'on tait et que l'on tient soigneusement à l'écart⁸, de l'autre. Or, ces vies, parce qu'elles sont enrayées, exigent d'être soutenues et ont à paraître, à être vues, entendues, approchées et interrogées.

Enfermées dans ces espaces privés ou professionnels, empêchées d'apparaître, ces vies demeurent des abstractions, sans visages, sans voix et sans corps. L'enjeu politique est alors de faire en sorte qu'elles apparaissent *malgré tout* en tant qu'elles enseignent, qu'elles requièrent du soin, qu'elles résistent en dépit qu'elles soient parfois extrêmement violentées. Autrement dit, comment rendre visible et lisible la gigantesque part maudite de la société, ceux dont on ne veut rien consigner ? Pour reprendre les mots de Georges Didi-Huberman⁹, la tâche de la critique est d'organiser le pessimisme en exposant *malgré tout* ces vies défaites.

Rencontrer, écouter, décentrer

Il ne suffit pas d'exposer ces vies troublées. Il faut aussi les *rencontrer*, c'est-à-dire les *écouter*. Agata Zielinski développait une idée forte pour comprendre l'écoute. Dans un rapport social, « autrui se présente à moi à travers une manière de viser le monde et d'être affecté par lui¹⁰ ». La question éthique est alors la suivante : « Comment ma

8. J. Butler, *Qu'est-ce que la vie bonne ?*, Payot et Rivages, 2014.

9. G. Didi-Huberman, *Peuples exposés, peuples figurants. L'œil de l'histoire 4*, Gallimard, 2012.

10. Ag. Zielinski, « Chair et empathie. Quelques éléments pour penser l'incarnation comme compassion », *Transversalité*, volume 4, n° 112, 2009, pp. 187-199, en particulier p. 188.

pratique du monde va-t-elle laisser de la place à celle d'autrui et composer avec elle, puisque nous habitons un même monde, puisque ce monde n'est pas seulement le mien¹¹. » L'épuisé peut nous apparaître mystérieux, voire insensé. Pour autant, son comportement révèle finalement des possibilités. Celles-ci ouvrent à un nouveau sens du monde. C'est ainsi que ce dernier devient plus vaste. Alors que nous sommes exposés ensemble à la blessure du monde, le défi est d'apporter des réponses qui tiennent compte de nos communes puissances et fragilités pour rendre le monde moins blessant.

Toujours en suivant Agata Zielinski, l'écoute n'enseigne pas seulement. Elle est une aide concrète qui consiste à instaurer un contact au monde et ainsi à décentrer le sujet du cercle d'idées dans lequel il est enfermé. C'est une façon d'emprunter les chemins étroits de l'Ouvert, au sens où il s'inaugure un moment où la personne se met radicalement en question, où l'invention est rendue possible par-delà les blessures. L'écoute ne réside pas en une compréhension totale de la problématique de l'appelant. En revanche, en écoutant, j'ajoute une part de monde à autrui, je le décentre de sa douleur, sans pour autant la supprimer. Je lui donne à comprendre qu'il y a une part en lui qui résiste à la douleur. L'écoute est une puissance qui rend possible le décentrement et qui exprime concrètement une solidarité : nous subissons une commune « blessure du monde », bien que de façon tout à fait inégale.

L'écoute offre une présence, une chaleur affective. Face à l'épuisement, cet idéal se heurte aux anxiétés parfois terribles qui assaillent l'épuisé. L'écoute commence alors par l'ouverture d'une scène, d'une qualité de présence au monde. Cette scène commence par la douceur. Dans son ouvrage tout aussi touchant que subtil, Anne Dufourmantelle¹² réhabilite la douceur en tant qu'elle est une puissance. Elle précise qu'elle n'est ni mièvrerie, ni pur élan compassionnel. Elle est une forme de respect à la présence fébrile d'autrui qui se tient au-devant de soi. « Communauté, respect et solidarité » s'expriment dans l'acte de douceur pour tenir devant la fragilité humaine. Dans les pratiques d'écoute, la douceur est une première voie pour que l'épuisé retrouve le calme et qu'ainsi s'ouvre la possibilité d'une élaboration intellectuelle. L'écoute est alors ouverture à partir du moment où elle appréhende le sujet comme une scène d'affects et de pensées. Elle donne à la

11. *Ibid.*, p. 195.

12. A. Dufourmantelle, *op. cit.*

pensée un espace, une trajectoire, un avenir. Le langage a besoin de se déployer. Ce déploiement exige un temps, un silence, des hésitations puis, enfin, une formulation.

L'écoute suggère un lien fragile et limité dans le temps. Mais ce lien aide à la constitution de la parole, de la plus anodine à la plus grave. L'écoute rend un peu de vie en ouvrant des moments de reprise. L'écouter fait un geste. Celui-ci commence par une salutation et une invitation à la confiance, à l'expression des peines ou des angoisses. Il est possible qu'il ne comprenne pas grand-chose à l'histoire qui lui est racontée, voire encore qu'il ne prenne pas en mesure sa gravité. Au téléphone, il s'accroche à des détails : aux grains de la voix, à la respiration, aux hésitations et aux mots employés. L'espace d'écoute est un espace sensible d'ouverture et de résistance. C'est l'ouverture à l'autre, dans l'espoir que ce dernier formule ce qu'il ignorait encore. C'est aussi un espace de résistance, au sens où l'écouter prend garde à ne pas se laisser envahir par la vie qui lui est racontée. Il est là pour entendre et non fondamentalement pour comprendre. Et il arrive que l'épuisé formule quelques espoirs de réforme : arrêter de fumer, « penser à soi », se faire plaisir, refaire du sport, etc. Aussi mineurs qu'ils puissent paraître être, ces espoirs inaugurent un moment de rupture, une tentative de reprise sur soi. La reprise est un moment de création. Le malheureux retrouve quelques sensations, un désir. Il entrevoit un commencement. Son geste de création commence là où sa subjectivité entend transformer si peu que ce soit le monde. Comment vivre des aventures dans un quotidien régulier, un travail obstiné et n'exigeant aucune virtuosité ? Comment créer, inventer du nouveau, explorer dans les failles d'un monde de glace ? L'essentiel n'est pas le caractère extraordinaire de ce que l'on entreprend. C'est plutôt le fait de « prendre l'initiative ».

Romain HUËT



Retrouvez le dossier « Modes de vie »
sur www.revue-etudes.com