

# Fatigue, quand tu nous tiens...



ALEXANDRE JOLLIEN  
PHILOSOPHE

«Je suis fatigué», le printemps ramène avec son cortège de soleil, de fleurs, et de légèreté la vieille rengaine. Nous voilà donc, en ce beau mois d'avril, sur les rotules, complètement vannés, fourbus, harassés, éreintés, rompus, rendus, crevés, pompés, lessivés, exténués, raides... j'en perds haleine! C'est la faute à la saison. Le printemps aurait-il bon dos?

Prenons le temps d'écouter ce que peut nous dire la fatigue. Faisons une halte salvatrice, osons une trêve bienfaitrice, posons pied à terre sans perdre cependant l'équilibre. «Le monde est stressé.» L'affaire est entendue, ressassée. Le diagnostic posé. Il m'importe moins d'en isoler les causes que d'essayer de sortir de la spirale infernale.

On nous a souvent rebattu les oreilles en prônant haut et clair que le travail était vital. J'entends encore les hommes de mon village fustiger un prétendu flemmard car «il n'avait,

**Prenons le temps d'écouter ce que peut nous dire la fatigue.**

dans sa vie, pas beaucoup cassé de manches». J'avoue que, pour ma part, je n'en ai pas usé grand nombre. Faut-il déplorer cette tendance à mettre le travail au centre de la vie? A réduire l'homme à ce qu'il fait, produit, ou réalise. Tentation est grande d'associer à l'idée de vie réussie l'image du cadre, du travailleur acharné, du bricoleur. Stakhanov ferait-il encore des émules? Sénèque, en son temps, avait loué les mérites de la vie de loisirs. Certes, il vivait dans un contexte social qui lui permettait l'oisiveté. Cependant, il me plaît de rappeler en ces lignes sa douce invitation.

La quiétude, la tranquillité, le repos sont des activités recherchées par le philosophe antique. Oui, il s'agit bel et bien d'une activité. Se reposer, prendre le temps d'être à soi, de se

faire, de se rejoindre. Socrate invitait déjà le fringant Alcibiade à s'occuper de lui-même. Le jeune homme ambitionnait de s'adonner à la politique et de gouverner ses concitoyens. Le va-nu-pieds d'Athènes l'exhortait donc à diminuer ses prétentions, ou plutôt à les ramener vers l'essentiel. Nous est demandée ici une conversion de regard et de notre rapport à l'être. L'homme ne se réduit plus à ce qu'il fait mais, prenant soin de lui-même, il se construit. Voilà peut-être une façon de s'opposer avec intelligence à la logique de la rentabilité, du marché, de la réification

**L'homme ne se réduit plus à ce qu'il fait, mais prenant soin de lui-même, il se construit.**

tion. On me rétorquera que l'idée est bien belle, généreuse sans doute, mais qu'elle demeure l'apanage d'une élite. Je n'en suis pas sûr. Et même si cela s'avérait, la construction de soi ne serait pas interdite à l'ouvrier. Assurément, il est plus aisé de se consacrer à l'édification de soi lorsqu'on bénéficie

de conditions matérielles confortables. Toutefois, je rappellerai ici l'exemple de Cléanthe qui pratiquait son métier de puisatier pour se permettre de suivre l'enseignement de son maître Zénon, l'un des fondateurs du stoïcisme.

Les Grecs parlaient d'epimeleia heautou, pour désigner le soin de soi-même. Soins qu'il s'agit de renouveler jour après jour et qui prend diverses modalités. A ce propos, Rufus exhortait ses disciples ainsi: «Ceux qui veulent se sauver doivent vivre en se soignant sans cesse.» La tradition propose toute une série d'exercices spirituels qui œuvrent à l'accomplissement de l'individu. Il sied, pour tout homme, d'aménager, pendant la journée, un temps pour revenir à soi. L'examen de conscience que préconise le christianisme pourrait s'apparenter à cette retraite en soi. Il ne s'agit pas de tomber dans la haine de soi, de sombrer dans la culpabilité et le perfectionnisme, mais simplement d'explorer son âme pour y découvrir ses beautés, repérer ses faiblesses avec une infinie bienveillance. L'exercice paraîtra simple. On cherche souvent dans la complexité des moyens de se sauver. Pourtant, je crois qu'une pratique quotidienne, qu'un exercice répété, approfondi, peuvent nous permettre

de progresser, de nous ouvrir à soi et à l'autre.

Il faut du temps pour aller bien. Les stoïciens ont développé tout un topique des maux de l'esprit. Grâce à eux, je comprends qu'il faut aussi du temps pour que la tristesse,

**Cette fatigue printanière, acceptons-la et, peut-être, qu'elle pourra devenir l'occasion d'un travail fécond de soi.**

l'angoisse, s'installent durablement en nous. Lumineux enseignement. Celui qui s'adonne au soin de soi aime à déceler ce que les stoïciens appelaient la proclivitas, c'est-à-dire la disposition à une faiblesse. Oui, j'ai un penchant à l'inquiétude. Oui, je m'attriste facilement. Certes, je m'épuise promptement et peine à persévérer dans une tâche qui réclame un engagement de longue haleine. Eh bien, mettons tout en œuvre pour que ces dispositions, ces petits penchants ne s'attardent

pas en nous pour devenir le fond de notre âme. Cette fatigue printanière, acceptons-la et, peut-être, qu'elle pourra devenir l'occasion d'un travail fécond de soi.

Pour Epictète, le point de départ de la philosophie correspondait à la prise de conscience de l'état où se trouve notre partie maîtresse, à savoir notre raison. Ainsi la faiblesse, fût-elle passagère, peut devenir l'occasion, sinon l'origine d'un véritable travail philosophique. Sénèque, dans son traité de la colère, mentionne l'exemple de Sextus qui, pour clôturer ses journées, interrogeait son âme en lui demandant: «De quel défaut t'es-tu guérie? Quel vice as-tu combattu? En quoi es-tu devenue meilleure?»

Une simple question ouvre de nouveaux horizons, invite à se débarrasser des mécanismes, à ne plus se laisser entraîner par la course effrénée de nos journées, à ne pas permettre au découragement et à la lassitude de s'installer. Ne fuyons pas nos fatigues, ne luttons pas contre elles. Semblable combat nous épuiserait, mais prenons le temps de prêter l'oreille à ce rappel qui nous convie à nous rejoindre, à savoir que bien souvent, nous transpirons pour du superflus. Bon repos!



## Un sculpteur atypique !

MARCO PATRUNO

Malgré notre habitude à des rencontres surprenantes, celle avec le sculpteur Guido Magnone revêt un caractère tout particulier. L'artiste est né à Turin en 1917 mais à l'âge de 3 ans, ses parents se transfèrent à Paris. Le petit Guido fait donc ses classes dans la Ville Lumière. Dès son jeune âge, il est attiré par des études artistiques et, paradoxalement, aussi par celles relatives aux disciplines sportives.

**Autodidacte dans l'art et sportif dans l'âme**

Si pour certains ses choix paraissent un peu farfelus, pour Guido c'est tout à fait normal. Il ne se laissera pas influencer par les opinions d'autrui, affirmant dès le départ une forte personnalité. Ensuite, un parcours autodidacte fascinant l'amènera tout naturellement à devenir l'un des élèves les plus doués de l'Académie des beaux-arts de Paris. Cela ne l'empêchera pas de répondre plusieurs fois présent aux convocations de l'équipe nationale de waterpolo dont il faisait partie.

**C'était écrit**

À l'âge de 25 ans, son destin prend un tournant lors d'un voyage à Chamonix en Haute-Savoie. En effet, Guido Magnone y ressent un désir intime et profond qui le pousse irrésistiblement vers la montagne. C'est une période où il «trahit» la sculpture car il est attiré par d'au-



Le sculpteur Guido Magnone, entouré d'Alessandro Parrella, de Léonard Gianadda et de Massimo Tamone, devant une des œuvres de Camille Claudel. LDD

tres muses: les sommets les plus hauts du monde et ceux considérés inaccessibles.

**Un grand voyageur**

C'est là qu'il va initier un grand voyage aventureux allant de la Patagonie à l'Himalaya, en passant par le Makalu au Fitz-Roy et le Jannu dans le massif du Mont-Blanc. Mais Guido ne finit pas de surprendre son entourage puisqu'en 1964, date du 75<sup>e</sup> anniversaire de la Tour Eiffel, il escaladera la célèbre tour en com-

pagnie de René Desmaison. Son esprit sensible aux problèmes humains l'amène à créer l'UCPA, une institution française dont la finalité est la formation sportive des jeunes.

**Un destin pas ordinaire**

Un cinéaste français s'est intéressé à ce personnage hors du commun et a voulu réaliser un film sur sa vie d'artiste aux multiples facettes. Nous avons eu le privilège de le rencontrer à Martigny, dans

les murs de la célèbre Fondation Pierre Gianadda, où la troupe dirigée par le metteur en scène Jean-Michel Rodrigo était en train de tourner une série de plans sur cet homme extraordinaire. L'artiste, sur lequel l'âge n'a pas de prise (90 ans bien portés), a fait part de ses émotions et de considérations très pertinentes sur les œuvres de Camille Claudel et d'Auguste Rodin, actuellement présentées dans cet Espace «muséal» unique en son genre. La

rencontre chaleureuse avec Léonard Gianadda a été pour lui très importante d'autant plus qu'il visitait pour la première fois la Fondation, ce lieu magique dont il a beaucoup entendu parler et qu'il a ainsi pu apprécier à sa juste valeur. A noter qu'une des sculptures de Magnone, qui représente le Génie de la montagne, est exposée au Musée à ciel ouvert d'Etroubles (Vallée d'Aoste).

www.alp-info.ch

MAIS ENCORE...

ÉCONOMIE

**Turin: naissance de la citadelle polytechnique**

A partir de juin 2008, la General Motors Powertrain Europe installera le principal centre de recherche sur les moteurs diesel dans le campus Polytechnique de Turin, sur une zone de 20 000 m<sup>2</sup> et passera de 190 à 350 employés.

SPORTS

**Chamonix: Cham'Helly Hansen Winter Ride**

Cette année encore, la Compagnie du Mont-Blanc, associée à la marque Helly Hansen et Evolution 2, a organisé la 4<sup>e</sup> édition de la Cham'HH. Cette course freeride, ouverte à tous et à tous types de glisse, est désormais le rendez-vous incontournable des amateurs de sensations fortes. La finale aura lieu le 19 avril 2006.

MANIFESTATIONS

**Aoste: exposition «Quand l'habit faisait le moine»**

Jusqu'au 30 avril 2006 est présentée l'exposition «Quand l'habit faisait le moine: l'habillement, signe d'identité d'une communauté, à travers les photographies de Ronc, Bionaz, D'Hérin Seris, Broggi-Brocherel, Fusanotti, Meynet, Champion 1890-1940» à l'Espace Porta Decumana de la Bibliothèque régionale d'Aoste.