

Lutter contre la fatigue C'EST ÉPUIISANT!

Le manque d'entrain sert peut-être de signal d'alarme, de douce invitation à changer notre mode de vie, à organiser notre quotidien pour qu'il porte tranquillement des fruits délicieux.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEU ILLUSTRATION TASSILO



Alexandre Jollien est une personnalité d'exception. A 38 ans, le philosophe valaisan a déjà publié *Eloge de la faiblesse*, *Le métier d'homme*, *La construction de soi*, *Le philosophe nu* et *Le petit traité de l'abandon*. *Autant de livres, autant de succès qui dépassent nos frontières*. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Avec des mots simples, de la chaleur, de l'empathie. Et de l'écoute. Alexandre Jollien, qui anime de nombreuses conférences, reste proche de ceux que l'existence malmène. Nous lui avons demandé de nous parler de toutes ces interrogations de l'âme. De nous donner aussi des pistes pour nous aider à mieux vivre. Retrouvez-le dans ces colonnes toutes les deux semaines.

Handicap, activités professionnelles, vie de famille obligeant, je me sens parfois exténué, éreinté. Certains jours, attacher le bouton de mon pantalon, me verser un verre de Coca Zero semble anéantir les dernières forces qui m'habitent. Récemment, je suis allé surfer sur internet, histoire de glaner quelques outils aptes à tordre le cou, une fois pour toutes, à ce sentiment viscéral de n'en plus pouvoir... Le titre d'un article a achevé de m'assommer: «Lutter contre la fatigue.» Si nous devons en plus partir en guerre contre la lassitude, le manque d'entrain, les coups de mou, nous n'avons pas fini de ferrailler! Quel boulot de lutter à plein temps contre la fatigue! C'est encore ma fille Victorine qui m'a donné le conseil le plus avisé: «C'est simple, papa, quand tu te sens fatigué, vas au lit et dors!» Dans ces mots de vérité, je décèle ce que le zen appelle l'esprit de tous les jours: ne pas se compliquer la vie, ne pas en remettre une couche, simplement vivre. Quand je marche, je marche. Quand mon voisin fait un boucan d'enfer, je patiente le plus paisiblement possible. Et lorsque je bousille mon ordinateur, je cherche tout aussi paisiblement le moyen de le réparer ou de trouver une solution sans me perdre dans une rage ravageuse qui bouffe une énergie folle. Ce n'est pas compliqué! Tout le monde

le dit: un bon rythme de vie, aller tôt au lit, repérer ce qui fait du bien, être mieux organisé dans son quotidien et prendre le temps d'écouter le corps et ses besoins, voilà l'hygiène la plus élémentaire et la plus salvatrice! Récemment, j'ai connu un adepte de la vie nocturne de Séoul. J'ai essayé de le suivre quelques nuits, et l'addition fut des plus salées. Ce n'est pas indolore que de tenter de brûler l'existence par les deux bouts. C'est bien joli de faire la causette jusqu'à l'aube en dévorant des

ailles de poulet grillées, en ouvrant l'une après l'autre des canettes de bière. Mais que reste-t-il deux jours après ces escapades? Une poubelle pleine et des courbatures, tristes séquelles d'un mauvais sommeil. Bref, tout sauf la vraie joie.

Naguère, je ne comprenais pas les besogneux qui passaient des heures dans un fitness. Pourquoi s'éreinter dans une salle bourrée d'instruments de torture? Aujourd'hui, je le ressens: prendre soin de son corps, l'exercer, l'entraîner avec douceur

est vraiment un bon moyen d'éviter l'épuisement. Cependant, c'est plutôt le mental qui bouffe une énergie folle. Toujours insatisfait, jamais content, il s'agite et me lance dans toutes sortes d'aventures sans m'apporter réellement du repos. D'où peut-être la nécessité de le prendre gentiment comme par la main et de comprendre que son hyperactivité est funeste et vaine. Méditer, c'est aussi voir se dérouler les idées, les complexes, les désirs – autant d'hameçons à éviter. L'exercice, c'est



IL Y A QUELQUE CHOSE D'APAISANT À CONTEMPLER NOTRE AGITATION SANS SE LAISSER HAPPER PAR ELLE, À LA REGARDER COMME UN WESTERN.

s'abstenir de mordre à pleines dents et, tranquillement, observer: «Ah, tiens, tu voudrais que je me fatigue dans cette futile entreprise. Tu ne m'y prendras pas! Je reste ici, tranquille.»

Une amie de passage

Il y a quelque chose d'apaisant à contempler notre agitation sans nous laisser happer par elle, à la regarder comme un western. Dans un vacarme assourdissant, tout le monde s'entre-tue alors que nous sommes confortablement assis dans un fauteuil, en paix. Et, à propos de western, il est sans doute possible de considérer la fatigue non plus comme l'ennemie, la méchante à dégommer, mais comme une amie de passage. Lutter contre elle, c'est décidément lui donner beaucoup d'importance. Dans ma vie, je dois apprendre à repérer le sureffort, ces moments où j'en fais trop, où le rythme ne correspond plus aux ressources du jour. Lorsque j'essaie de traquer ce qui flingue mon énergie, il y a des candidats inattendus: la volonté de régler les problèmes tout de suite, l'incapacité à patienter, la soif de l'impeccable, du parfait et les mille et une frustrations qui demeurent tapies au tréfonds du cœur qui ne sait pas encore dire oui. La fatigue sert peut-être de signal d'alarme, de douce invitation à changer notre mode de vie, à organiser notre quotidien pour qu'il porte tranquillement des fruits délicieux. ■

