

« Il n'y a rien de plus fatigant qu'une angoisse et rien de plus défatigant qu'une joie »

Le Monde. Par [Nicolas Truong](#)

3012/20. Publié hier à 02h12, mis à jour

ENTRETIEN « Les penseurs de l'intime » (8/10). Parce que l'époque est anxiogène et le monde instable, la fatigue gagne les corps et les esprits. Mais si « le confinement a changé nos corps », explique le philosophe Eric Fiat dans un entretien au « Monde », il est encore possible de retrouver les vertus d'une « bonne fatigue ».

Philosophe, Eric Fiat est professeur à l'université Paris-Est Marne-la-Vallée (Gustave-Eiffel), directeur adjoint du Laboratoire interdisciplinaire d'études du politique Hannah-Arendt et membre du conseil scientifique du département de recherche en bioéthique du Collège des Bernardins. Spécialiste de l'éthique médicale, il a notamment publié *Ode à la fatigue* (Editions de l'Observatoire, 2018).

Pourquoi sommes-nous si fatigués ?

Parce que notre époque est anxiogène et que la crise sanitaire a aggravé cela jusqu'au vertige. Rien n'est plus défatigant qu'une joie. Rien de plus fatigant qu'une angoisse. La fatigue fait pourtant partie de l'humaine condition. Elle n'est pas qu'une simple mésaventure physique ou psychologique qu'éviterait le bon calcul des heures de veille et de sommeil, l'économie de soi. Parce qu'il est pauvre en instinct et vient au monde sans le mode d'emploi du monde, l'être humain ne fait pas que vivre, mais exerce le dur métier d'exister : il doit inventer les chemins de sa vie. Comprenez que l'humanité n'est pas en lui comme la circularité dans le cercle ou la phacochéricité dans le phacochère ! Elle lui est une tâche autant qu'un don et ce devoir d'inventer, cette tâche l'expose « ontologiquement » à la fatigue.

Mais la fatigue a bien des couleurs. Il en est de printanières et d'hivernales – et je vous accorde que celles de ces temps sont plutôt mauvaises que bonnes. Non pas du tout qu'il faille envier la vie de nos ancêtres ! Elle devait être bien fatigante pour qu'ils la quittent si tôt courbés, prostrés – comme s'ils devaient se prosterner devant Gaïa, terre chaque jour un peu

plus basse. La vie de mes aïeux corréziens ? Celle du « pauvre Martin » de Brassens : « Avec une bêche à l'épaule, avec à la lèvre un doux chant, avec à l'âme un grand courage (...), de l'aurore jusqu'au couchant, il s'en allait bêcher la terre, en tous lieux par tous les temps. »

Résistons donc aux charmes de trop de nostalgie. Mais ils avaient quelque chose que nous n'avons plus : le sentiment d'un monde stable, cohérent. Plus exaltante, mais aussi plus difficile est la vie dans une époque complexe, incertaine, ondoyante et liquide. Par les nouvelles technologies et leur obsolescence programmée, l'individu postmoderne est sommé de s'adapter de manière permanente à un monde impermanent. Posé sur un patchwork, le caméléon devient fou. Mais le patchwork a une certaine stabilité ! Nous sommes comme des caméléons sur un kaléidoscope, que menace le burn-out et qui, quand tout s'accélère, sentent un point de côté à l'âme. Sentiment de ne plus pouvoir suivre alors même qu'on s'y efforce.

Pourquoi le sommeil est-il si menacé et les insomnies si répandues ?

Avant Jonathan Crary, La Fontaine avait, dans *Le Savetier et le Financier*, montré comment le capitalisme est à l'assaut du sommeil, voudrait que nous travaillions et consommions vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. On dort de moins en moins. Et le sommeil du juste, récompense de la bonne fatigue, me semble plus rare aujourd'hui que le sommeil de l'injuste. J'entends par là le sommeil-refuge. Non celui dans lequel on se glisse voluptueusement comme Philippe Noiret dans *Alexandre le bienheureux*, mais celui dans lequel on tombe comme une masse – avant qu'il ne soit traversé d'insomnies, « vagues terreurs de ces affreuses nuits qui compriment le cœur comme un papier qu'on froisse » pour Baudelaire.

« Même si notre époque semble avoir rangé les uniformes au rang des accessoires, elle oblige qui se rend au travail à certaines métamorphoses corporelles »

S'endormir, c'est descendre dans une étrange sphère d'oubli, et cette descente est indispensable à la reconstitution de la nappe phréatique du soi. Or, cette sphère est assaillie par mails, SMS, vidéos et anciennes nouvelles que BFM fait croire nouvelles – comme les pôles (jadis *terrae nullius*) sont assaillis par les grandes puissances. J'ajoute que dans la société de la performance et de la concurrence, « rien n'est jamais acquis à l'homme, ni sa force ni sa faiblesse ni son cœur », pour reprendre le mot d'Aragon. Chacun doit s'y efforcer de ne pas perdre son capital économique, social, physique, érotique (il faudrait que jamais le vilain mari ne tuât le prince charmant) et doit être l'entrepreneur de son corps et de son âme.

De quelle manière le corps a-t-il changé depuis la crise sanitaire ?

Très diverse fut l'expérience du confinement, que certes n'ont pas vécu pareillement les soignants affairés, qui enchaînaient les semaines sans dimanches, et les artistes désœuvrés, pour qui se succédaient des semaines de quatre dimanches. Mais il me semble que nous y avons tous souffert d'y perdre ce que Giono nommait la « rondeur des jours », c'est-à-dire le retour reposant du même, l'enchaînement de ces tâches habituelles qu'une force obscure au fond de nous – la force de l'habitude – appelait, invoquait, implorait que nous accomplissions.

Pensons aux désœuvrés : si le travail structure le temps, il structure aussi le corps. Même si notre époque semble avoir rangé les uniformes au rang des accessoires, elle oblige qui se rend au travail à certaines métamorphoses corporelles. On ne s'habille pas le lundi comme le samedi. Comme le mot « voix », le mot « corps » est au pluriel même quand il est au

singulier : de sorte que de même que notre voix se métamorphose au gré de nos rencontres, de même notre corps change au gré des lieux et des temps. Ce jogging confortable à défaut d'être joli, cette barbe de trois nuits, ce corps pas épilé, cette légère odeur de sueur sont présentables à X mais certes pas à Y ! Tournier a bien montré comment la solitude fit Robinson laisser son corps à l'état de nature.

Le confinement a changé nos corps. Le sportif désœuvré perd ses muscles et ses « sensations » ; habitués aux antiques baskets ou aux charentaises les pieds ne sont plus ce qu'ils étaient du temps des mocassins ; le beau foulard obligeait à un port en rapport avec lui – oublié sur le portemanteau, il n'y oblige plus.

Et puis du côté des confinés heureux, pensons au rajeunissement qu'entraîne le sommeil retrouvé, à la reconstruction du corps qu'entraîne la retrouvaille des agrès du grenier ; du côté des malheureux, à ce visage que chiffonne l'angoissante insomnie, à cette voix, ce teint et ce foie qu'alourdissent les whiskys du soir, dont l'heure s'avance et le nombre augmente. Je voudrais vous dire aussi ma peur que la déshabitude des poignées de main et des embrassades n'entraîne que nos corps n'en aient plus le regret.

Vous avez été l'un des premiers à enseigner, en France, l'éthique médicale à l'université. Quelles sont les principales préoccupations des soignants ?

Mes étudiants soignants de ce master d'éthique en formation continue, créé par mon maître, Dominique Folscheid, et dont je m'occupe à présent avec Corine Pelluchon, ne font certes pas partie des désœuvrés dont nous avons parlé ! Ce que j'entends coutumièrement, c'est leur chagrin d'avoir de plus en plus de mal à continuer d'aimer leur métier du fait que leur sont imposées des tâches qui n'en sont pas le cœur. Ces heures passées devant l'écran pour l'encodage informatisé des données de santé, cette protocolisation généralisée leur donnent l'impression de n'être que les rouages d'un système gestionnaire qui les soigne toujours plus mal, tout en exigeant qu'ils soignent toujours mieux.

D'où ce désarroi palpable d'être à la recherche du cœur de leur métier comme M^{me} de Rênal est à la recherche du cœur de Julien Sorel à la fin du *Rouge et le Noir*. Comme j'ai compris le mouvement social des aides-soignantes en Ehpad, du fait que loin d'être corporatif il avait aussi pour origine la défense des résidents : elles avaient pour ces vieilles dames la colère qu'elles ne pouvaient plus avoir, souffraient de n'avoir pas le temps d'écouter « *c'que [leurs] pauvres mains racontent* », comme disait Brel.

Et que peut leur apporter la philosophie ?

Maintenir vive la capacité d'étonnement, pour résister aux effets pervers de cette mode de l'éthique qui la fait elle-même se réduire à un « protocole éthique » ou à l'agitation vaine des « grandes valeurs », je crois. M'inquiète beaucoup ce que j'appellerais le devenir déontologique de l'éthique : sa réduction à une série de devoirs qu'il faudrait enseigner aux soignants, sans s'enquérir des conditions dans lesquelles ils se trouvent. « Vous devez donner à tout patient respect et empathie. » Eh là ! Comment y parvenir quand on est épuisé ?

« Je crois urgent que s'engage une lutte politique pour que chacun retrouve le cœur de son métier »

Mon métier, c'est mettre en mots ce que les soignants vivent. Et pour cela, chercher dans ma bibliothèque le pollen qu'ils transformeront en miel – voire en gelée royale. Joie profonde de voir qu'un texte de Kant qui distingue l'amour du respect peut aider cette infirmière à bien soigner un malade qu'elle n'aime pas – car on peut respecter sans aimer ! Autre joie, voir cette gériatre trouver lumière pour accompagner les malades d'Alzheimer dans le texte de Leibniz sur les « petites perceptions » (il dit, contre Descartes, qu'on peut percevoir sans en avoir conscience).

Et puis, lisez le livre de Bénédicte Lombart, *Les Soins en pédiatrie. Faire face au refus de l'enfant* [Seli Arslan, 2016], impeccable hommage à la thèse d'Arendt sur la banalité du mal. Et celui dirigé par Seli Arslan, *Prendre soin après* [Seli Arslan, 250 p., 22 €], passionnante série d'entretiens avec des soignants sur la crise sanitaire : la psychanalyste Hélène Viennet y parle de l'écoute des patients par téléphone pendant le confinement, l'infirmier Eric Zaoui de la solidarité entre soignants, etc.

Lors du confinement, nos contemporains n'ont-ils pas fait l'expérience du vide, du vertige du désœuvrement ?

On a beaucoup cité la pensée de Pascal selon laquelle « *tout le malheur des hommes vient de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre* ». Mais on a oublié que pour lui, ils ne sauraient y demeurer longtemps heureux par la seule force de leur âme. Le moine, l'ermite ne sont pas seuls. Même en son absence, leur Dieu les couvre de son ombre. Qui ne voit l'abîme qu'il y a entre un confinement choisi et un confinement imposé ?

Abîme qui sépare la joie d'être disponible à l'essentiel et l'ennui de l'être au vide. Privé de ses habitudes, l'être humain est voué au « que faire ? ». Alors, il sent le privilège d'avoir du temps libre se transformer en difficulté de supporter sa liberté. L'ennui comme morne attente qui ne sait ce qu'elle attend, comme paralysie de la volonté : plus requis par son emploi du temps il ne sait plus à quoi employer son temps. Le bore-out n'est pas plus facile à vivre que le burn-out. Et puis surtout, rien ne remplace la grâce de l'appel de l'autre – qui ne remplace pas sa vraie présence. Le pain appelle le copain.

Comment retrouver la bonne fatigue pour que la joie demeure ?

Si seulement je le savais... Mais la philosophie ne sera jamais l'une des guises du « développement personnel ». Tant mieux ! Et je ne pense pas qu'elle puisse jamais nous donner, n'en déplaise à Spinoza, cette joie pérenne que Bach espérait de Jésus. Car elle n'est pas la sagesse, mais son amour. Alors, espérons retrouver vite ces bonnes fatigues, celles qu'on se choisit (celle d'après les 30 km de vélo, celle d'après la nuit où l'on a inlassablement cueilli dans les bras de l'autre les doux fruits d'amour).

Le chemin menant aux bonnes fatigues ne saurait être seulement solitaire : je crois urgent que s'engage une lutte politique pour que chacun retrouve le cœur de son métier. Qu'en somme le médecin, le professeur, le maire puissent passer un peu moins de temps devant l'écran et soient épargnés par ces tracasseries administratives que Cioran disait être – plus qu'un chagrin d'amour ou la mort de Dieu – la seule raison légitime du suicide. Alors à la fin de la journée,

chacun aurait cette bonne fatigue que donne le plaisir moral du travail bien fait. En attendant je lis ensemble La Fontaine et Pascal, dont l'étonnant rapprochement me défatigue : à leurs mots je ne me sens pas de joie. Et l'admiration me fait ouvrir un large bec. La joie, n'est-ce pas l'ouverture, la *dilatatio animae et corpori* [la dilatation du corps et de l'esprit] ? Oui, rien de plus défatigant qu'une joie.

Eric Fiat, moraliste de l'intériorité

Eric Fiat est un dandy de la philosophie, un moraliste de l'intériorité, un humoriste du concept, un penseur de l'éthique pétri de culture classique. Un homme assez timide et émotif également, doublé d'un professeur à la puissante théâtralité qui n'a pas son pareil pour imiter Bachelard ou Jankélévitch, mais aussi Luchini. Ayant un véritable don d'imitation, au point que certains de ses amis le poussent à se produire sur scène, Eric Fiat « *aurai[t] voulu être un artiste* », reconnaît cet amoureux de la chanson, dont certaines strophes (de Brel ou de Brassens) viennent appuyer ses démonstrations. Il est devenu un formidable professeur de philosophie, mais est resté violoncelliste et joue de la musique de chambre dans un ensemble qui se produit notamment à Château-Thierry (Aisne).

Il vit à La Ferté-sous-Jouarre (Seine-et-Marne), à presque équidistance de Château-Thierry (la ville de La Fontaine), La Ferté-Milon (où est né Racine) et Meaux (dont Bossuet fut l'évêque), les villes de trois des maîtres à penser qu'il ne cesse de lire et de citer. D'ailleurs, il arrive à Eric Fiat de placer les livres ouverts de ses trois phares du XVII^e siècle à chaque coin de son bureau et de les faire dialoguer entre eux. « *Les textes que j'aime, j'ai besoin de les réciter, de les mâcher* », explique-t-il. Car si Eric Fiat lit les modernes et ne déteste pas les contemporains, comme Nicolas Grimaldi ou Jean-Louis Chrétien, c'est toujours vers les classiques qu'il revient. Peut-être est-ce l'une des raisons pour lesquelles il a « *parfois souffert de la disqualification de ses collègues* » et résiste encore à « *cette manie cadastrale des instances académiques à savoir d'où l'on parle* » (est-on marxiste ou phénoménologue, analytique ou continental ? etc.).

Professeur à l'Université Gustave-Eiffel de Marne-la-Vallée, membre du laboratoire interdisciplinaire d'étude du politique Hannah Arendt et du conseil scientifique du département de recherche en bioéthique du Collège des Bernardins, Eric Fiat est pourtant loin d'être un marginal. Il est même un des premiers à avoir enseigné l'éthique médicale à des médecins, soignants et infirmiers à Gustave-Eiffel, où il est, avec notamment Corine Pelluchon, responsable d'un master d'éthique médicale et hospitalière appliquée.

Fatigue choisie et fatigue subie

Profondément marqué par les questions existentielles de ses étudiants (« Comment soigner quelqu'un qu'on n'aime pas ? », « Comment toucher le corps sans intrusion ? », etc.), car il a « *besoin de la provocation de la demande pour philosopher* », Eric Fiat a livré de pénétrantes réflexions sur la dignité (*Grandeurs et misères des hommes. Petit traité de dignité*, Larousse, 2012), l'humilité, la modestie

ou la pudeur (*La Pudeur*, avec Adèle Van Reeth, Plon/France Culture, 2016), en raison d'une « *certaine dilection pour ces vertus précieuses parce que précaires* ».

C'est avec son *Ode à la fatigue* (Editions de l'Observatoire, 2018) qu'il a rencontré un succès public mérité. Un ouvrage dans lequel il fait l'éloge de la fatigue choisie (du sportif qui se dépasse, de l'écrivain qui se surpasse ou de l'amoureux qui aime toute la nuit) et non de l'épuisement subi (provoqué par un monde de la sollicitation permanente qui nous oblige à « *vivre au-dessus de nos moyens* »).

Tel un Calchas de la philosophie, qui passe entre les Grecs et les Troyens, les Anciens et les Contemporains, la littérature et la philosophie, l'espérance et la nostalgie, Eric Fiat ne s'interdit rien, pas même une « philosophie du poil » qu'il est en train de rédiger, le sourire aux lèvres. Toujours en musique – ces jours-ci sur ses platines : « *l'admirable disque "Chopin" par Roustem Saïtkoulov, capable de transformer la tristesse en beauté* » –, son « *foyer de résistance à un monde épuisant d'être aussi bruyant* ».