

## LA FATIGUE OU LA LASSITUDE CHRONIQUE

Aujourd'hui et depuis le début de cette année, de chronique en chronique, de proposition en réflexion, je vous parle de la quête de la moindre souffrance et de celle du bonheur. Dans notre société occidentale qu'est ce qui nous freine pour vivre plus sereinement ?

Je réponds : Ce qui est nuisible à notre tranquillité, c'est la fatigue.

Pas cette fatigue qui nous fait tomber dans un sommeil réparateur mais une fatigue plus discrète, plus sournoise, une fatigue que j'appellerai : **lassitude**.

Cette lassitude qui nous fait baisser tous nos niveaux de tolérance, d'intelligence, de patience. Cette lassitude si mauvaise conseillère. Sans cette présence, les conflits au quotidien ou les guerres sans fin, auraient pu être évités.

Lorsque trop chargés de cette lassitude nous ne sommes plus en bonne intelligence dans nos négociations, il faudrait savoir s'imposer une pose dans nos échanges. Si nous prenions le temps de nous reposer avant de reprendre une discussion, à la reprise elle deviendrait plus sereine, les arguments échangés seraient plus lucides.

A la place de l'incompréhension génératrice de mécontentes, c'est la paix qui triompherait, avec la possibilité de réaliser des accords durables.

Cette lassitude qui nous fait aussi exploser dans des colères stupides.

La première étape de lutte sera d'identifier tous les éléments qui génèrent cette fatigue.

Après en avoir identifié les causes, deux grands axes s'offrent à nous pour changer de vie ou modifier sa vie.

Mais c'est tellement compliqué à réaliser que ça ne sera possible que pour une infime minorité d'entre nous. La majorité ne pourra pas changer de vie.

Ce n'est pas le travail qui est la cause de fatigue mais l'adjectif qui y est associé : un travail ennuyeux, répétitif, dégradant, pas valorisant, stressant ou simplement mal rémunéré.

Tôt ou tard, c'est la société tout entière qu'il nous faudra réorganiser pour réussir un changement d'habitudes de vie, pour vraiment commencer le temps de construction d'une société sereine constituée d'individus... sereins.

En attendant : las, éreinté, fatigué ou pas , protégeons nous.