

LA FATIGUE GRISE - UNE SOUFFRANCE

De chronique en chronique, de proposition en proposition, nous pourrions y voir une recette de bonheur, et commencer à croire que finalement le bonheur c'est simple à réaliser. Je dois vous faire un aveu, les mises en application dans notre société occidentale ne sont pas faciles.

Avant de poser d'autres chroniques pour continuer à monter, je souhaite en proposer quelques-unes pour consolider le travail commencé.

Qu'est ce qui nous freine pour la réalisation de la sérénité ?

La liste, posée brute de réflexions, de tous les freins, est longue et sans fin. Une liste à la Prévert où nous finirions par y retrouver un raton-laveur.

En faisant un arbre de causalité pour chacune des propositions et en ne gardant que la racine la plus profonde, très vite, seulement quelques éléments nuisibles à notre tranquillité apparaissent.

Le premier d'entre eux est la fatigue .

Pas cette fatigue qui nous fait tomber dans un sommeil réparateur, après un travail épuisant mais passionnant, non pas cette fatigue-là. Une fatigue plus discrète, sournoise, une fatigue que j'appellerai : « **la fatigue grise** ».

Cette fatigue qui nous fait baisser tous nos niveaux de tolérance, d'intelligence, de patience. Cette fatigue si mauvaise conseillère. Sans sa présence, nombreux sont les conflits, petits au quotidien où guerres sans fin, qui auraient pu être évités. Lorsque trop chargés de cette fatigue grise 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 mésententes c'est la paix qui triompherait, avec la possibilité de réaliser de réels accords.

Cette fatigue grise qui nous fait exploser dans des colères stupides et stériles (*comme toute colère*). Cette fatigue qui nous fait « *péter les plombs* ». Expression mal à propos car en électricité ce plomb est un organe de sécurité qui évite le pire. Dans ce cas, rien ne s'arrête, au contraire, tout notre mauvais est alors possible.

Il est clair que cela serait plus facile si nous étions ermites, moines solitaires, sâdhu* mais mon hypothèse de départ est bien de bâtir sa sérénité, de trouver son ataraxie, dans notre monde, entouré de tous. Quand j'écris tous c'est bien sur tous les autres, sans oublier le compagnon le plus dur à supporter. Celui qui nous fatigue le plus avec ses petites remarques fatigantes (répétitions), critiques perpétuelles et souvent négatives de ce qui ne va pas, à savoir nous-même, avec notre petite voix intérieure qui parfois ferait bien de se taire.

Reprenant cette expression « *péter les plombs* » en la plaçant correctement, « *comme un électricien* », c'est bien des plombs qu'il nous faut mettre en place pour limiter nos surchauffes de fatigues grises. Mais allons plus loin, soyons modernes et plaçons des disjoncteurs

différentiels. Car savoir faire la différence à tout moment est une qualité des plus utiles dans cette démarche de paix.

La première étape de lutte contre notre fatigue grise va être d'identifier tous les éléments qui nous amènent cette fatigue. Tous ceux qui détournent notre fleuve de vie de sa tranquillité. De « *mesurer* » avec ou sans tel élément quelle est la différence de fatigue grise. Cela afin de choisir toujours la solution la moins fatigante.

Pas toujours possible pensez-vous ?

Plus souvent que nous le croyons. Ce choix n'est pas celui de la paresse mais celui qui va nous ménager. Il nous permettra d'aller plus loin, sereinement, dans une journée qui pourrait être longue, parfois trop longue.

Après avoir identifié les causes de toutes nos fatigues grises, deux grands axes s'offrent à nous pour **changer de vie** ou **modifier sa vie**:

Changer de vie ... cela est possible pour quelques-uns. Aller faire couler son grand fleuve tranquille ailleurs, n'est pas le chantier le plus facile à réaliser.

Modifier sa vie... pour la majorité d'entre nous, nous ne pouvons changer de vie, cela sera alors en changeant un à un, mille et un détails afin que le cours de notre fleuve de tranquillité ne soit plus surchargé de ces ruisseaux de pollution fatigants inutiles...

Un exemple : la musique dite d'ambiance au rythme moderne, qui envahit tout et partout, dans la ville et dans nos vies, est anesthésiante pour notre esprit, elle occupe les espaces vides mais aussi les autres car si nous pouvons fermer nos yeux, nous ne pouvons pas fermer nos oreilles. La musique non maîtrisée, non voulue, aux effets secondaires parfois dangereux, car toute musique n'est pas toujours bonne à entendre. Elle est à l'origine de bien des fatigues grises. D'après vous pourquoi les ermites recherchent le silence ?

Toutes les sources de fatigue, ne seront pas contournables, mais identifiables, ainsi elles deviendront moins nuisibles. Nous pourrons mettre en place de nouvelles attitudes qui nous permettront de ne pas « *péter les plombs* ». Et c'est probablement l'organisation de notre vie qu'il faudra réviser afin de réduire au maximum cette fatigue grise.

Je sais, qu'une fois encore, il est plus facile de l'écrire que de le faire. C'est un immense travail sur soi qu'il faut bâtir, mais le résultat final est LE vrai trésor à trouver, la sérénité, notre « sain » graal.

Il est de mode de dire que le travail est fatigant. Je trouve cette affirmation incomplète et inexacte. J'ai eu l'occasion de vivre des périodes de travail exaltantes, mort de fatigue le soir mais pleinement en forme le lendemain pour continuer la tâche. Ce n'est pas le travail qui est la cause de la fatigue mais l'adjectif qui y est associé.

Un travail ennuyeux, un travail répétitif, un travail dégradant, un travail pas valorisant, un travail stressant ... à les lire nous sentons monter en nous cette fatigue grise.

Je tenais à le préciser car ce n'est pas un éloge à la paresse que je propose ici bien au contraire. Ne rien faire, « être inutile » est très fatigant, voir déprimant, mortel s'il n'y a pas d'autres issues.

Il nous faut donc obstinément limiter toutes les causes provoquant ces accumulations de fatigues « grises ». De manière individuelle, tout ce qui peut être résolu par soi-même, est du vrai bon. Il faut donc le faire et sans attendre. Mais un certain nombre, un très grand nombre, dépend aussi des autres. L'interdépendance des uns et des autres nous amène à préciser que tôt ou tard, c'est la société tout entière qu'il nous faut réorganiser pour réussir pleinement ce chantier.

Je le redis : La philosophie n'est que l'art de définir le nécessaire, c'est à la politique de rendre possible ce nécessaire. Réorganiser la société n'est-ce pas aussi un projet politique. Ce projet ne peut être décrit sans être construit par un projet philosophique.

C'est par la prise de conscience, et voici une de plus, que cette fatigue quotidienne est l'une des sources principales de **notre mal vivre**, que peut vraiment commencer le temps de construction d'une société sereine constituée d'individus... sereins.

Vaincre la fatigue ne suffit pas, d'autres freins sont là, fatigue grise ou pas, ils sont à l'œuvre, il nous faut en parler...

* Le sādhu ou Sadhou (du sanskrit साधु sādhu, « ayant atteint son but, homme de bien, saint homme ») est, en Inde, celui qui a renoncé à la société pour se consacrer à l'objectif de toute vie, selon l'hindouisme, qui est le moksha, la libération de l'illusion (māyā), l'arrêt du cycle des renaissances et la dissolution dans le divin, la fusion avec la conscience cosmique. En tant que renonçants, ils coupent tout lien avec leur famille, ne possèdent rien ou peu de choses, s'habillent d'un longhi, d'une tunique, de couleur safran pour les shivaïtes, jaune ou blanche pour les vishnouïtes, symbolisant la sainteté, et parfois de quelques colliers. Ils n'ont pas de toit et passent leur vie à se déplacer sur les routes de l'Inde et du Népal, se nourrissant des dons des dévots.

Au-delà de la recherche spirituelle, les raisons qui poussent à choisir la vie de sādhu peuvent être diverses : fuir sa caste, échapper à une situation familiale pénible, à une situation économique calamiteuse, mais aussi pour une femme à l'infamie du veuvage, ce qui fait qu'il existe, bien qu'en nombre bien moindre (10 % de la population sādhu), des sādhu femmes ou sādhvī (साध्वी sādhvī).

Les sādhu constitueraient 0,5 % de la population indienne, soit quatre à cinq millions de personnes.

Ils seraient apparentés aux gymnosophes, les philosophes nus que les Grecs d'Alexandre le Grand croisent en pénétrant le monde indien.

Dans leur recherche d'absolu, les sādhu pratiquent des tapas, récitation de mantras, rituels magiques, contrôle du souffle, yoga, abstinence sexuelle, vœu de silence, méditation ou mortifications.

Un grand nombre d'entre eux consomment rituellement du haschich, comme Shiva est censé le faire selon eux, pour déchirer le voile de la maya. D'autres cependant refusent cette consommation qu'ils jugent opposée à leur idéal. Les sādhu shivaïtes frottent leur corps avec des cendres, symboles de mort et de renaissance. À l'image de Shiva, ils portent leurs cheveux extrêmement longs.

L'allégeance des sādhu à Shiva ou à Vishnou se reconnaît par les marques traditionnelles qu'ils peignent sur leur front et parfois par la couleur de leurs vêtements. Il leur arrive de s'affronter lors des Kumbhamelâ pour des problèmes de préséance, chacun prétendant entrer le premier dans l'eau sainte

© Wikipedia