Une épidémie de fatigue

Introduction

Jonathan Chalier et Alain Ehrenberg

La pandémie de Covid-19 donne-t-elle lieu à une épidémie de fatigue ? Des études scientifiques et articles de presse ont constaté la fatigue des malades souffrant de la Covid-19, l'épuisement des soignants déjà éreintés par l'organisation des services hospitaliers, l'usure des travailleurs en situation précaire qui doivent même redoubler d'efforts dans certains secteurs, et la « charge mentale » des femmes qui subissent les effets d'une répartition inégale des tâches au sein du couple. Un rapport de l'Organisation mondiale de la santé définit en outre la « fatigue pandémique » comme la lassitude du public à l'égard des mesures de protection (confinement de la population, ralentissement ou mise à l'arrêt de certaines activités professionnelles, rapports sociaux limités, déplacements interdits, surveillance policière, gestes barrières, etc.), un manque de motivation qui peut conduire à la transgression des règles[1].

L'épidémie et les mesures prises pour la combattre engendrent des fatigues qui touchent tout le monde, même si elles le font de manière différenciée. L'enquête Covadapt ainsi que les bulletins de Santé publique France montrent qu'une grande majorité de Français se déclarent fatigués et souffrent de troubles du sommeil, voire connaissent des épisodes d'anxiété et de dépression. Autant la fatigue est ressentie de manière intime et individuelle, autant elle acquiert, au moins dans le contexte de la crise sanitaire, une dimension collective. Et, dans la mesure où elle ne dépend pas d'une dépense accrue d'énergie, on peut considérer que

1 - Organisation mondiale de la santé, ***Pandemic fatigue: Reinvigorating the public to prevent COVID-19*****, novembre 2019.**

cette fatigue est de nature morale. Elle pose en effet de manière aiguë la question du sens de nos activités, de la vulnérabilité des uns et des autres et de la limitation de nos perspectives d'avenir. Nos horizons de sens et nos possibilités de partager nos expériences avec d'autres se trouvent en effet singulièrement limités, donnant lieu à un sentiment tenace d'impuissance, voire une peur qui nous travaillent sourdement. Avec l'imprévu et l'imprévision s'installent un climat d'incertitude, une dissolution des repères habituels, qui entraînent une agitation et une inquiétude, suspendus que nous sommes aux variations des modèles épidémiologiques et des décisions politiques.

Plus généralement, la santé mentale fait l'objet d'une attention croissante de la part du public, comme du gouvernement qui déclare vouloir *« à tout prix éviter une troisième vague, qui serait celle de la santé mentale »*. Mais la santé mentale concerne singulièrement les modes contemporains de socialisation, c'est-à-dire les affects des individus dans une société de l'autonomie. La santé mentale constitue-t-elle une troisième vague épidémique ou bien est-elle une nouvelle donne sociale ? L'hypothèse suivie dans ce dossier est que la santé mentale est notre attitude collective à l'égard de la contingence dans des sociétés marquées par le fait que l'autonomie devient la condition commune[2]. De fait, l'histoire de la fatigue, que Georges Vigarello a récemment étudiée et qu'il nous restitue dans un entretien, montre *« une irrépressible extension du domaine de la fatigue[3] »*, contemporaine d'une lente conquête de l'intériorité dans les sociétés occidentales.

La santé mentale est notre attitude collective à l'égard de la contingence dans des sociétés marquées par le fait que l'autonomie devient la condition commune.

La massivité des phénomènes de souffrance psychique et des troubles de santé mentale ne constitue pas seulement un problème de maladie, d'offre de soins, de stigmatisation, etc. Ces phénomènes permettent d'exprimer ce qui va ou ne va pas dans nos relations sociales, dans le contexte d'une société qui donne, depuis les années 1980, une place centrale à la subjectivité individuelle et, partant, aux aspects émotionnels

2 - Voir Alain Ehrenberg, « Fatigue nerveuse : Covid, santé mentale, individualisme » [en ligne], *Telos*, 11 janvier 2021. Voir aussi A. Ehrenberg, *La Société du malaise. Le mental et le social*, Paris, Odile Jacob, 2010.

3 - Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Seuil, 2020, p. 9.

de la vie en société. Avec l'autonomie comme condition commune, nous sommes entrés dans l'existence individuelle de masse. Elle s'accompagne d'une insécurité personnelle généralisée qui s'exprime en termes de santé mentale et de souffrance psychique. En effet, ces mœurs encouragent l'expression de la subjectivité individuelle tout en la mettant à l'épreuve. La santé mentale apparaît ainsi comme une manière de formuler des difficultés émotionnelles dans les relations sociales, mais aussi comme une manière d'agir sur elles. C'est le cas pour l'enfance et l'adolescence, avec l'hyperactivité et les troubles du comportement, qui expriment à la fois une souffrance personnelle et une désorganisation des relations scolaires. C'est encore le cas pour la souffrance psychosociale au travail, qui est une manière de formuler des conflits du travail.

Dans ce contexte, l'épidémie ne provoque pas tant notre fatigue qu'elle l'accentue. Les différentes contributions de ce dossier s'accordent sur le caractère révélateur de nos fatigues, qui disent quelque chose de nos sociétés, des valeurs qu'elles promeuvent, des inégalités qu'elles nourrissent, et de la manière dont elles tentent d'y répondre. Marie Jauffret-Roustide et ses coauteurs montrent ainsi que la crise sanitaire affecte très fortement la santé mentale des jeunes adultes, qui sont *« les oubliés de la pandémie »*. Pour Emmanuel Alloa, notre fatigue témoigne d'un idéal social de contrôle de soi, notamment promu dans le monde du travail par les technologies de surveillance de la neuro-économie. Mais elle revêt également une fonction critique et ouvre des possibles, en particulier dans le champ de l'esthétique. Selon Romain Huët, l'épidémie a révélé un épuisement collectif qui lui préexistait. Mais ce dernier n'aboutit pas nécessairement au désespoir : il signale un désir de vivre autrement, plus densément, et peut conduire à la violence s'il n'est pas entendu. L'épuisement n'épuise donc pas tous les possibles… À cet égard, Nicolas Marquis insiste sur le fait que ce qui crée la fatigue d'agir, c'est d'abord la généralisation de l'incertitude quant à l'avenir. Mais il remarque que le développement personnel, le coaching et la résilience, dont la promotion s'est accélérée avec la crise sanitaire, constituent de puissantes attitudes face à la contingence, à l'instar de la magie dans les sociétés traditionnelles.

L'essor de la presse au XIX^e^ siècle joue certainement un rôle dans la constitution de ce que Georges Vigarello appelle la *« société du surmenage »* et qu'il caractérise par l'*« inquiétude majeure d'un monde en voie*

d'accélération[4] *»*, en multipliant les alertes, en suscitant un sentiment d'urgence et, désormais, en sollicitant l'attention des lecteurs à coups de notifications. Cette société du surmenage est sans doute encore la nôtre, si l'on veut bien lire la description qu'en fait Zola : *« Il serait si bon de ne pas porter dans le crâne tout le tapage du siècle, la tête d'un homme aujourd'hui est si lourde de l'amas effroyable des choses que le journalisme y dépose pêle-mêle quotidiennement*[5]. *»* Le rythme mensuel de la revue constitue peut-être une ressource pour un rapport plus distant et apaisé aux tumultes du monde, redonnant un peu de force et de tranquillité d'esprit. Et si la fatigue peut se mesurer à une plus faible propension à rire, qu'on nous permette de citer cette boutade prononcée par Jean-Pierre Marielle dans *Coup de torchon* (Bertrand Tavernier, 1981) : *« Marcher, c'est déjà fatigant… Réfléchir en marchant, alors ça ! »*

4 - *Ibid.*, p. 243.
5 - Émile Zola, préface au livre de Charles Chincholle, *Les Mémoires de Paris*, Paris, 1889, cité dans G. Vigarello, *Histoire de la fatigue*, *op. cit.*, p. 240.