

LUMIERES

CHRONIQUES CULTURE SELON L' **AICA**²



Marc Riboud, Japon, 1958

FATIGUES

*Parfois, les enfants sont pris de joie
à se sentir échapper à la pesanteur.*

(Unica Zürn)





Décembre est un mois en F : fin d'année, fêtes, festins... Mais aussi : fatigue. À peine le mot est-il prononcé que la sensation s'accroît, taraudante, traînant son fardeau de faiblesse et de finitude.

L'effort nous pèse, la torpeur nous prend. Lassitude conjointe du corps et de l'esprit qui butent, obstinés, contre leurs limites. Aliénation du travail, passion de la disponibilité, perfectionnisme, contrôle social, tout nous pousse à redoubler d'activité.

On aurait tort d'accuser seulement l'époque ou nos sociétés à bout de souffle. Certes, tel ou telle nous accable, en toute mauvaise foi, de sa véhémence délétère. Certes, les nuits passent sans sommeil et la lumière d'hiver luit pauvrement. Mais, ne l'oublions pas, la fatigue vient avec la naissance puisque nous vivons dans un corps, par définition fatigable. D'ailleurs, le calme et le silence ne sont pas toujours nos alliés, Blaise Pascal l'a montré.

Il est aussi des fatigues heureuses, après le sport et le jeu, après l'amour et l'effort bien accompli. La fatigue nous touche sur le visage d'un être cher, dans le corps qui glisse après avoir longtemps dansé, dans la voix qui tremble d'avoir trop parlé.

Grâce aux penseurs, aux écrivains, aux artistes, LUMIÈRE^S vous propose, non de vaincre la fatigue comme le promettent la médecine et les zéloteurs du développement personnel, mais de la regarder en face. Et de la vivre.

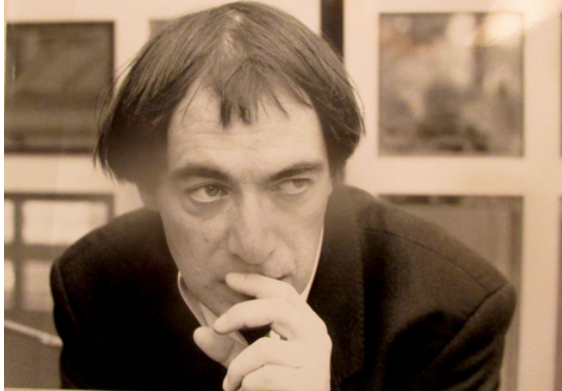
Laurence Campa

VICE-PRÉSIDENTE CULTURE ET VIE ASSOCIATIVE ÉTUDIANTE
DIRECTRICE DE L'ACA²

FLASHES

LECTURES

Jean-Louis Chrétien, *De la fatigue*

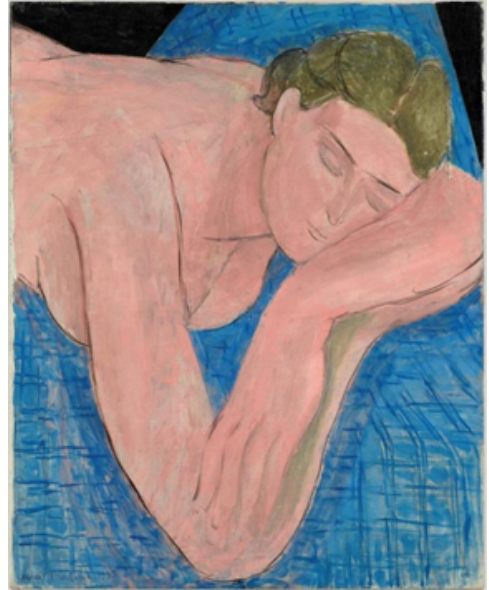


Jean-Louis Chrétien en 1987

Phénomène fondamental de l'existence, la fatigue engage notre rapport au corps, au temps et à la mort. Nous vivons sous l'horizon de la fatigue. Or nul penseur, depuis les Grecs, n'a traité de la seule fatigue. Mais, d'Aristote à Deleuze en passant par Plotin, Husserl et Lévinas, nombreux sont ceux qui ont croisé la question. Le philosophe Jean-Louis Chrétien (1952-2019) se propose de faire la généalogie des méditations sur ce phénomène oblique, insaisissable et pourtant essentiel.

Mais comment dire l'essoufflement sans s'épuiser ? Comment décrire la fatigue alors qu'elle connaît autant de variétés que d'individus et de situations historiques ? Comment trouver les mots alors que le français, comme bien d'autres langues, n'a pas d'antonyme à la fatigue ? Évoluant dans le « clair-obscur » du phénomène avec sa plume et sa pensée lumineuses, le philosophe regarde l'iconographie religieuse, lit Simone Weil, scrute la pensée de Nietzsche, à la recherche de l'infatigable, qu'il trouve en l'amour de la communauté humaine.

Jean-Louis Chrétien, *De la fatigue*, aux Éditions de Minuit, 1996.



Henri Matisse, *Le Rêve*, 1935 (Paris, MNAM)

« L'art devrait être quelque chose comme un bon fauteuil dans lequel se reposer de la fatigue physique. »

Henri Matisse



Henri Rousseau, *La Bohémienne endormie*, 1897 (New York, MoMA)

Laurence Campa

MUSIQUES

Les plus belles berceuses du monde. Du Mali... au Japon



Médiathèques, librairies, grandes surfaces : on trouve de nombreuses berceuses à écouter. Inégales par leur qualité musicale, parfois belles, toujours classées dans les rayons jeunesse, majoritairement en petite enfance. Mais ai-je vraiment envie de faire écouter uniquement *Dodo l'enfant do* ou *Au clair de la lune* à mes enfants ? Mon regard s'arrête sur la belle illustration de ce livre-disque de la collection « Comptines du monde ». La diversité des origines de ces berceuses m'interpelle : Brésil, Cambodge, Chine, Congo, Corée, Guadeloupe, Israël, Japon, La Réunion, Mali, Martinique, Pologne, Portugal, Russie, Rwanda, Sénégal, Turquie, Ukraine. À l'écoute des comptines de ce CD compilé sous la direction musicale de Jean-Christophe Hoarau, 50 minutes de découverte et de plaisir auditif. La qualité des accompagnements instrumentaux est si agréable, si riche ! Un mot revient : il ressemble à « mama », « maman », « мае », « moma », « мамочка ». Ce mot si familier à notre oreille, marié à des couleurs musicales singulières. Mes enfants affectionnent particulièrement ces chansons, les écoutant sur des temps calmes, parfois s'endormant. Mais je les apprécie aussi. Et si les adultes se laissaient aller à écouter de belles berceuses du monde, gagnés par le sommeil, s'abandonnaient à l'appel de la fatigue, bercés par ces belles couleurs ?

Les plus belles berceuses du monde (Du Mali... au Japon), Didier Jeunesse, 2008.

Christelle Fran

SPECTACLE VIVANT

À bras-le-corps, chorégraphie et interprétation Boris Charmatz, Dimitri Chamblas



© Raynaud de Lage

Devant nous, deux corps, deux hommes, un duo en perpétuel mouvement, marchant, sautant, roulant, tombant, se relevant, sautant, tournant, tourbillonnant... Une énergie débordante, au contact immédiat du public placé là, tout autour, avec eux.

Initialement, Boris Charmatz et Dimitri Chamblas avaient pour projet de créer une pièce de danse composée à partir d'une sensation de fatigue, d'un corps comme « masse qui rampe avec difficulté » et d'un mouvement mêlé de chutes, sans cesse renouvelé.

Finalement, la forme est toute autre : explosivité, dynamisme. L'énergie vitale est là, elle a pris le dessus sur la fatigue : les corps en vie, puissants, l'effort redoublé suite aux chutes, pour arriver à une danse détonante, bouillonnante. Ils le disent eux-mêmes : « la chorégraphie cédant le pas à une expérience simple et explosive ».

[Teaser du spectacle](#)

À bras-le-corps, de Boris Charmatz, Dimitri Chamblas. Créé à la Villa Gillet (Lyon) en 1993. Entré au répertoire du Ballet de l'Opéra national de Paris en 2017.

Christelle Fran

RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ADJOINTE,
CHARGÉE DE LA CAPE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

« Laissez-moi fuir la menteuse et criminelle illusion du bonheur ! Donnez-moi du travail, de la fatigue, de la douleur et de l'enthousiasme. »

George Sand

CINÉMA

Le Training Montage



La séquence où tout a commencé : Rocky et sa fameuse montée des marches. *Rocky*, un film de John G. Avildsen, 1976.

Rocky, *Million Dollars Baby*, *Karate kid*... La liste est encore longue. Si vous avez déjà regardé un film sur le sport, vous avez sûrement déjà dû assister à un « trope » typique du cinéma hollywoodien qu'on appelle en toute simplicité : le *Training Montage*. Ou comment célébrer la culture de l'effort, du dépassement par la fatigue si chère à nos amis sportifs, par la mise en scène.

Comme son nom l'indique, le Training Montage est une séquence d'entraînement dynamique, dont le rythme est dicté par de purs artifices de montages. Coupes abruptes sur les notes d'une musique triomphante, ellipses temporelles rapides, raccords dans le mouvement au mépris de l'unité de lieu et temps. Ce que l'on filme ici, c'est l'effort. L'effort quotidien qui mène à la réussite. Ce qui oblige le réalisateur à travailler son effet de crescendo. En effet, pour sentir une sensation de progression chez le personnage, il faut lui trouver quelque chose qu'il ne sache pas faire, ou pas bien en tout cas.

My body is a cage, Ludmilla Dabo



La fatigue... C'est le sujet de la pièce de théâtre *My Body is a cage*, écrit et mis en scène par Ludmilla Dabo. Devant moi : 5 femmes lumineuses, drôles, libres et flamboyantes, s'emparent du thème de l'épuisement. Elles personnifient la fatigue. D'abord subie, la fatigue provoque une sensation de cage pour leurs corps. Mais de cette sensation physique, naît un bouleversement, puis une quête d'espoir, une résonance.

Ludmilla Dabo se questionne : peut-on raconter la fatigue ? Comment en parler de façon positive ? À travers ce spectacle-cabaret, grâce à l'humour et à la légèreté, la fatigue devient source de libération. Elle convoque l'excentricité, la fantaisie, la fragilité de notre intérieur et puise en nous ces possibilités. Elles chantent... rient et dansent pour oublier l'épuisement de ces corps et, finalement, en ressentir différentes sensations, comme le relâchement et l'abandon de soi. La participation du public avec qui elles s'amuse permet une connivence interactive. La fatigue nous la ressentons, nous la vivons. Parfois elle déclenche une prise de conscience et devient alors un élément positif sur la volonté et l'urgence de prendre soin de soi !

My body is a cage était présenté au théâtre de la Tempête, à la Cartoucherie, du 10.09 au 03.10.2021.

Magali Meuret

CHARGÉE D'ACCUEIL ET DE BILLETTERIE À L'ACA²

ARTS PLASTIQUES ET GRAPHIQUES

Tout l'enjeu narratif de la séquence sera alors le perfectionnement de tel geste, telle technique, tel exercice. Le point de départ sera là, en passant par les désagréments de l'effort, l'agacement de ne pas réussir, la fatigue que le personnage pense insurmontable. Mais il finira toujours par passer outre, jusqu'au climax de la séquence où il parviendra à maîtriser totalement ce pourquoi il se sera entraîné durant tout ce temps. Explosion de joie, sentiment de libération, de contentement et regain total d'énergie pour faire face à l'épreuve finale du film. C'est qu'il s'en passe des choses durant ces courtes séquences !

En ce sens, *Rocky* est un cas d'école, en plus d'être la source de ce type de scènes. Les différents opus de la saga ont tellement usé et abusé de ce code cinématographique qu'il est aujourd'hui moqué et parodié à outrance. Pourtant, on ne peut pas nier son efficacité quant à la manière de communiquer l'énergie déployée par le héros éponyme. On échoue avec lui, on avance avec lui et à la fin, on est exténués avec lui. Mais tellement heureux du voyage et tout ça en 5 minutes !

Rémy Barrier

VACATAIRE EN BILLETTERIE, ACA²

« Booz s'était couché de fatigue accablé.
Il avait tout le jour travaillé sur son aire. »

Victor Hugo



Vincent van Gogh, *La Méridienne (ou La Sieste)*, huile sur toile, 1890-1891 (Paris, Musée d'Orsay)



Jean-Baptiste Greuze, *Le Petit Paresseux*, huile sur toile, 1755 (Montpellier, Musée Fabre)

Dis-moi de quelle époque tu viens, je te dirais de quelle fatigue tu souffres !

S'il y a un grand témoin à citer dans l'évolution de la notion de fatigue à travers les époques, c'est bien l'art ! Ce dernier nous montre comment en évolue la représentation à travers les âges.

La figure du pèlerin harassé par son périple ou le soldat épuisé par les combats du Moyen-Âge présente une certaine noblesse dans l'éreintement par opposition aux paysans dont le travail physique difficile n'apparaît pas aussi glorieusement. Or, au XIX^e siècle, la fatigue du travailleur, de l'ouvrier ou du paysan rompus à leurs tâches physiques devient un thème récurrent chez les impressionnistes et les peintres modernes qui peuvent dénoncer les inégalités sociales, l'impact de l'industrialisation sur l'homme ou tout simplement valoriser une classe de la société trop longtemps méprisée.

« Quand je travaille, ça me repose. Ne rien faire ou recevoir des visites me fatigue. »

Picasso

PODCAST

Cultivez l'Art de la sieste

La sieste est culturelle dans bien des civilisations mais diffère selon le climat et les individus. En Asie notamment, la sieste est reconnue pour ses bienfaits libérateurs, elle est donc majoritairement pratiquée. En France, même si certains y voient encore une forme de paresse ou culpabilisent de se laisser aller, les esprits changent grâce à des études scientifiques prouvant ses effets bénéfiques. En effet, la sieste a des effets non négligeable sur notre santé, notre énergie et notre créativité. Nous dormons moins, c'est un fait : notre dette de sommeil a pour conséquence d'augmenter le stress et le manque de concentration.

La pause méridienne (référence à l'heure de midi comme au canapé où l'on peut s'abandonner) est un moment qui permet de couper sa journée en deux parties, reprendre de la vitalité, s'accorder une sieste, répond à un besoin physiologique de l'organisme.

Dans le domaine professionnel, les mentalités bougent également. De plus en plus d'entreprises mettent à la disposition du personnel des salles de repos afin d'améliorer le bien-être et les conditions de travail, ce qui a pour conséquence d'augmenter de 35 % la productivité. Le dispositif agit aussi sur la concentration, la vigilance, la mémoire et la bonne humeur. Cette parenthèse peut aider à résister à une pression sociale toujours plus intense et accepter le droit à la déconnexion. Qu'en est-il individuellement ? Savons-nous, sans culpabiliser, faire une pause dans le courant de nos diverses activités quotidiennes ?

Mais, au XX^e siècle, idéologie oblige, dans certaines régions du monde gouvernées par le communisme, on dépeint la fatigue de l'ouvrier comme héroïque, concourant au bien social commun.

Si la fatigue physique apparaît très tôt dans l'art, ce n'est que bien plus tard, au siècle des Lumières, que la notion de fatigue de l'esprit émerge. On reconnaît l'impact du travail intellectuel sur le corps de l'homme et son besoin de repos. Cette idée de fatigue mentale évolue progressivement en fatigue psychologique ou nerveuse dans notre société sur-sollicitée.

Pour aller plus loin : Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue, du Moyen-Âge à nos jours*, Éditions Seuil, 2020.

Tester votre connaissance de l'art à travers [ce quiz](#). Saurez-vous reconnaître les auteurs de ces toiles qui célèbrent le thème de notre dernier numéro de Lumières ?

Marlène Diot-Spitz

RESPONSABLE ADMINISTRATIVE DE L'ACA²

« Il est bon de lire entre les lignes.
Cela fatigue moins les yeux. »

Sacha Guitry

« Paresse : habitude prise de se
reposer avant la fatigue. »

Jules Renard

Ressourçante et décontractante, la sieste est un remède miraculeux pour s'ouvrir aux rêveries. À chacun de trouver la durée qui lui correspond le mieux. Micro-sieste de 5 minutes, sieste-éclair de 20-30 minutes, sieste royale d'1 heure... Peu importe, le tout est de prendre ce temps et de se laisser aller à la plénitude et la décontraction. Aujourd'hui, plus que jamais, les sollicitations sont nombreuses. S'accepter un temps pour soi, pour rien – valeur inestimable – est essentiel à l'épanouissement personnel.

Retrouvez le podcast *L'Art de la sieste* sur France Inter [en cliquant ici](#)

Magali Mourot

CHARGÉE D'ACCUEIL ET DE BILLETTERIE À L'ACA²

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Quand on ne travaillera plus les
lendemains des jours de repos, la
fatigue sera vaincue**
(Alphonse Allais)

Les êtres humains ne sont pas les seuls à fatiguer sous contraintes successives. Sous l'effet de sollicitations répétées : variation de l'effort subit, variation de la température... les matériaux sont également soumis à un phénomène de fatigue. Des fissures peuvent alors apparaître dans les pièces mécaniques et ce, même si ces sollicitations sont de faible intensité. La propagation au cours du temps de ces fissures peut conduire à la rupture de la pièce mécanique et entraîner de graves conséquences. Par exemple, en 1988, la perte d'une partie du toit d'un boeing lors du vol 243 d'Aloha Airlines, suite à une rupture par fatigue, conduisit à une décompression explosive en vol et à un atterrissage un peu particulier.

HUMEURS

Cerné



Buster Keaton, full-length portrait, seated, in costume, 1939

Après un sommeil agité, je me suis réveillé au milieu de la nuit avec une idée sublime, dont les contours étaient si nets que je ne pensais pas pouvoir l'oublier ; ce matin, pourtant, elle avait disparu. Il s'agissait d'une définition *idéale* de la fatigue. Les mots (je les vois encore) brillaient d'un éclat vif et clair et s'alignaient avec une grâce surprenante. Au réveil, je me suis précipité sur le dictionnaire dans l'espoir d'en retrouver la trace :

« *Diminution des forces de l'organisme, généralement provoquée par un travail excessif ou trop prolongé* » (Le Larousse). Dieu ! qu'on était loin du compte ! Ma définition à moi était plus simple que cet alignement compliqué de mots. J'ai lancé une recherche sur Google. « *Fatigue : quand faut-il s'inquiéter ?* » (santemagazine.fr) ; « *Dites stop à la fatigue* » (doctissimo.fr) « *12 raisons qui expliquent pourquoi vous êtes fatigués* » (passeportsante.fr)... Cette méthode, pire que la première, m'éloignait encore davantage de mon but. Découragé, j'ai donc éteint l'ordinateur, et suis entré en moi-même, coudes sur le bureau, tête dans les mains. C'est alors que m'est apparu le visage de Buster Keaton.



L'étude de la fatigue des matériaux permet de mieux prédire la durée de vie des structures, notamment dans le domaine des transports : aérien, ferroviaire, maritime. Pour construire des outils de prévision, ingénieurs et chercheurs combinent modèles mathématiques, essais de fatigue et modélisation numérique.

Laurent Gallimard

CHERCHEUR-ENSEIGNANT, UFR SITEC,
LABORATOIRE ÉNERGÉTIQUE MÉCANIQUE
ÉLECTROMAGNÉTISME (LEME)

« Le jour enflé de fatigue cherche nos failles »

Lorand Gaspar

« Le repos ébloui remplaçait la fatigue
Et j'adorais l'amour comme à mes
premiers jours »

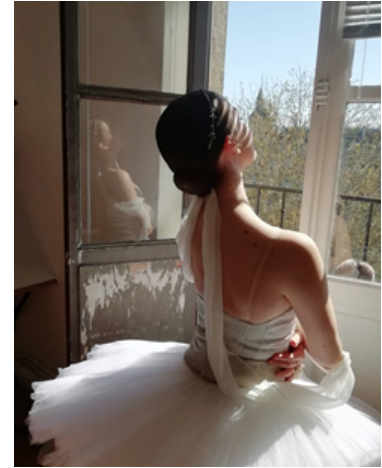
Paul Eluard

Je n'ai pas compris tout de suite pourquoi. Mais en l'examinant davantage, je me suis rendu compte que ce n'était pas moi qui le regardais, mais lui. Ou plutôt ses cernes. Et d'un coup m'est revenu la définition idéale que je cherchais vainement depuis ce matin. *Être fatigué, c'est se sentir cerné.*

Vincent Laisney

MAÎTRE DE CONFÉRENCES DE
LITTÉRATURE FRANÇAISE

**S'écouter, c'est se dépasser :
comment gérer la fatigue chez
un danseur ?**



La fatigue est un élément indissociable du métier de danseur. Que ce soit la fatigue physique après des heures de répétitions, des spectacles tardifs ou bien la fatigue psychique causée par une constante remise en question de ses capacités, de son corps... Dans la quête perpétuelle d'amélioration des performances sportives et du dépassement de soi, le danseur se trouve souvent épuisé. Je parle du métier de danseur, mais nous nous sommes tous retrouvés à un moment ou un autre dans notre vie, vidés de toute énergie, faibles, fragiles. Cet état à long-terme favorise le manque de concentration, l'irritation, la baisse de l'immunité et, chez un danseur ou un sportif de haut niveau, conduit souvent à la blessure qui peut être désastreuse pour sa carrière.

D'où vient l'expression bayer aux corneilles ?

Très souvent mal orthographiée, l'expression bayer – et non bâiller aux corneilles – signifie rester bouche bée devant une chose sans intérêt. En effet, au XVI^e siècle, on employait le terme corneille pour désigner une chose sans importance. (M.D.-S.)

La micro-sieste selon Dalí



Salvador Dalí, *La Sieste du moine*, encre de chine, 1947 (coll. part.)

Grand insomniaque, le peintre Salvador Dalí se ressourçait et augmentait sa créativité grâce à ses micro-siestes.

Il s'installait dans un fauteuil, les bras sur les accoudoirs, une cuillère ou une clé dans la main, un plateau ou une assiette au sol. Au moment où il s'endormait, sa main lâchait l'objet qui le réveillait en tombant. Cette micro-sieste ne durait qu'un bref moment : le temps de la chute.

Et si vous tentiez l'expérience de la micro-sieste selon Dalí ?

Nichez-vous confortablement et laissez-vous aller à cet état de somnolence et de détente... Endormez-vous, même un instant...

D'où l'importance d'apprendre à la gérer et y remédier rapidement.

Dans la danse, on apprend beaucoup plus tôt la gestion du stress, de la fatigue et du processus de récupération. Il est important de se donner du temps pour se reposer, notre corps étant assez intelligent pour « guérir » seul si on l'y autorise. Aujourd'hui, on nous demande d'être en constant état d'activité, ultra productif et, même lors de nos « pauses », on nous bombarde d'informations, de divertissements. Netflix, les jeux vidéo, les sorties au bar sont des activités distrayantes, certes, mais inadaptées à une récupération optimale. En tant que danseuse à l'Opéra de Paris, lorsque j'ai un spectacle tard le soir, je m'accorde souvent une sieste d'une vingtaine de minutes dans l'après-midi. Même si je ne m'endors pas toujours, je fais une pause, un vide dans ma tête, un « reset de l'ordinateur ». Si le planning de la journée ne me le permet pas, j'essaie au moins faire une petite balade dans la journée, sans parler ni écouter quoi que ce soit. Le fait de me retrouver avec moi-même tout en restant en activité de faible intensité m'aide à reprendre les forces et calmer le mental. Depuis plusieurs années je pratique également le yoga et la méditation (le *body-scan* notamment). Je peux aujourd'hui affirmer que cette pratique a changé ma perception et ma relation à moi-même. Dans les exigences et les restrictions du métier, j'ai appris à m'écouter, à respirer proprement et ainsi améliorer mon bien-être et... mes performances ! J'ai aussi beaucoup travaillé sur les niveaux d'énergie durant la journée afin d'adapter au maximum mes activités à mon rythme intérieur.

Enfin, on ne peut parler de la danse et de la récupération sans aborder le sujet de la nutrition.



Charlotte Perriand sur la chaise basculante, 1929

Je ne suis aucun régime particulier mais j'essaie encore une fois d'écouter les signaux que mon organisme m'envoie. Ton corps ne va jamais te pousser à faire quelque chose de nocif pour lui, seulement il faut lui laisser la place pour s'exprimer, sans influence sociale. Prendre ce temps pour s'explorer soi-même est un investissement qui devient rapidement très rentable. Donc, avant de se tourner vers les moyens artificiels masquant la fatigue - la caféine, les sorties, le make up - apprenons peut-être à nous écouter, nous respecter. N'oublions pas que c'est le même corps qu'on gardera dans 10, 20, 40 ans...

Emilia Sambor

DANSEUSE À L'OPÉRA DE PARIS ET ÉTUDIANTE EN L3 LEA
ANGLAIS-ALLEMAND À L'UNIVERSITÉ PARIS NANTERRE,
RÉALISATRICE DU COURT-MÉTRAGE « IMMUNITY »
DIFFUSÉ LE 17 FÉVRIER 2022
AU THÉÂTRE BERNARD-MARIE KOLTÈS



APPEL À
PARTICIPATION

Parce que les chroniques de l'ACA² sont pour vous mais également composées grâce à vos contributions, si vous souhaitez connaître les prochains thèmes et participer à leur rédaction, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse actionculturelle@liste.parisnanterre.fr