

## LA FATIGUE, SYMPTOME ESSENTIEL

***Vivre, bouger, respirer, digérer, c'est déjà dépenser de l'énergie ! et c'est déjà fatiguant.***

La fatigue est une expérience commune à chacun d'entre nous, ses visages sont multiples, de l'agréable lassitude après la pratique d'un sport à la fatigue de la surcharge de travail, en passant par la fatigue de l'inaction et de l'ennui prolongé.

Ce qu'il faut retenir, c'est que la fatigue, avec son cortège de symptômes, constitue un mécanisme PROTECTEUR qui engage à ralentir ou interrompre la dépense d'énergie ;

***La fatigue n'a qu'un but : conserver l'équilibre de la vie, nous permettre de vivre des intérêts sans toucher à notre capital santé.***

Il existe plusieurs formes de fatigues: mécanique, Cellulaire, Musculaire et organique, Sensorielle et nerveuse, Psychique et mentale, Existentielle et sociologique.

Ces différentes fatigues peuvent coexister, se renforcer, se substituer les unes aux autres. Dans notre société, c'est la fatigue dite nerveuse qui a peu à peu remplacé la fatigue musculaire. Grâce à l'automatisation, à la mécanisation, le travail ne comporte plus autant d'efforts physiques lourds qu'autrefois mais la pénibilité du travail n'a pas disparu.

Les nouvelles organisations du travail et l'envahissement par les technologies du numérique génèrent de nouvelles contraintes sur nos corps et nos psychologies au travail, contraintes, corporelles, sensorielles, cognitives et psychologiques sans précédent. Ces nouvelles technologies ont envahi le monde du travail et notre vie privée. Loin d'être comme tous les outils jusqu'ici fabriqués par l'homme, au service de l'être humain, ces outils nous ont kidnappés et mis à LEUR service.

Tout dans notre vie, privée et professionnelle, est désormais subordonné aux règles du fonctionnement numérique. Voyez le sentiment de panique qui nous envahit quand internet tombe en panne et que nous ne pouvons strictement plus rien faire: commander une pizza, téléphoner, entrer en contact avec amis ou professionnels, recevoir nos mails pour répondre aux demandes, nous connecter aux serveurs importants. Nous avons l'impression que notre vie s'est arrêtée, que toute action devient impossible, que nous ratons des choses, des gens, des événements terriblement importants, que le monde continue à tourner sans nous!

Le numérique et tous les objets connectés nous imposent la tyrannie du moment. Cette tyrannie de l'instant nous met sous tension, sous stress permanent. Ainsi, au travail, nos gestes sont chronométrés, contrôlés par de nombreux dispositifs pour intensifier notre rendement et à terme bien sûr, augmenter notre productivité. Lorsque vous entrez dans un magasin de vêtements, une cellule photoélectrique vous enregistre comme nouveau client et immédiatement, chacune des vendeuses de ce magasin se voit ajouter un "panier de tant d'euros" à vendre. La responsable peut suivre en temps réel les ventes de ses vendeuses sur l'écran de son ordinateur, tandis que quelque part, un PDG peut suivre en temps réel, les ventes de toutes les boutiques de sa marque ou de sa franchise. Un chef d'équipe de vente d'électroménager peut suivre en temps réel les ventes de ses vendeurs représentés par des points de couleur sur un tableau dans une arrière salle.

Si les travaux très physiques ont diminué en partie, si nous sommes moins sollicités en force musculaire massive, ce sont désormais d'autres sphères du corps humain qui sont mises à contribution, la concentration, la vue, l'ouïe, la mémoire... c'est l'avènement de la fatigue nerveuse ! Nous voilà obligés de suivre le rythme des outils connectés dont la vitesse est aux antipodes du fonctionnement du corps humain. **Nous sommes entrés dans l'époque de l'accélération de soi.**