



Fragilité et solidarité

20 Septembre et je n'ai toujours pas rédigé mon billet mensuel pour Meditas. Les vacances sont finies, je les ai surtout occupées à marcher. Je pensais donc vous faire un petit édito sur les bienfaits de la marche, véritable méthode de psychothérapie... je vous en parlerai plus tard, ce n'est que partie remise. J'ai retardé l'heure de vous écrire, car j'hésitais à vous faire part de ma colère, une saine colère, une saine indignation.

Des hommes et des femmes se suicident sur leur lieu de travail : ils n'ont pas trouvé d'autre issue à une situation qui leur semble insupportable. Ils n'ont plus d'autres solutions que de mettre eux mêmes fin à leurs jours. Le drame est trop grave pour le politiser ou jouer sur l'émotionnel. Bien sûr il y aura toujours une voix ambiguë pour expliquer que ces personnes étaient « fragiles ». J'aimerais qu'on m'explique ce qu'est la fragilité, j'aimerais qu'on me présente un être humain non fragile : la fragilité, c'est la définition même de l'humain.

Oui, l'être humain est fragile quand il est pris isolément, c'est notre « vivre ensemble » qui nous rend si fort : l'homme est vulnérable, l'humanité devient solide par la solidarité.

Ce qui arrive à ces hommes et à ces femmes peut nous arriver, nous sommes tous fait de la même terre, même les plus forts apparemment peuvent s'écrouler sur le lieu de travail ou en faisant leur jogging.

La raison en est simple, l'être humain est limité. Nous sommes constitués pour vivre en équilibre entre le pas assez et le trop. Pas assez de stimulation nous tue : sans aucune stimulation après la naissance et dans notre enfance nous serions morts comme les enfants abandonnés dans certains orphelinats ou notre cerveau ne serait pas ce qu'il est, nous serions débiles. Trop de stimulation peut nous tuer tout autant, à l'exemple de ces employés japonais qui travaillent plus de 24 heures d'affilée et s'écroulent morts d'épuisement.

L'être humain est fragile, vulnérable : ses possibilités d'adaptation sont limitées, n'en déplaisent à certains qui voudraient lui infliger des demandes qui elles peuvent, bien entendu, être illimitées.

Tenter d'aider d'autres humains à préserver leur santé en minimisant les effets du stress peut sembler utopique, peu nous importe : cette position du « un peu mieux » nous semble préférable à l'aveuglement des partisans et artisans du « toujours plus ».

Prenez très grand soin de vous...

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS