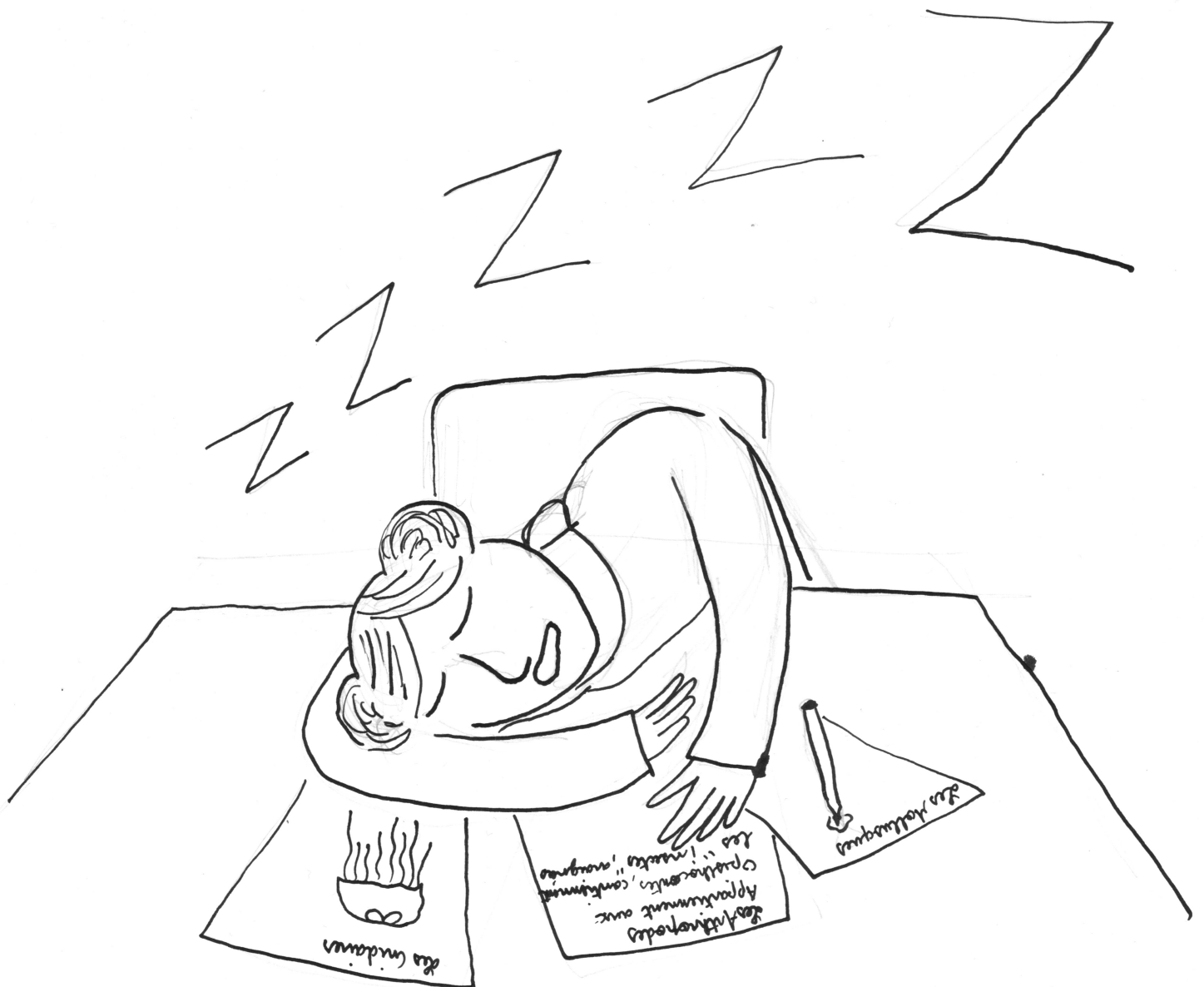


La Fatigue





Je suis tout le temps * baille * fatigué

Je dors, je dors, et je dors encore

PLANNING ELIOT

SOIR :

21h30

DODO



MATIN :

8h00

RÉVEIL → PTIT DÉJ



MIAUM

9h30

SIESTE



11h

RÉVEIL



APRÈM :

13h

SIESTE



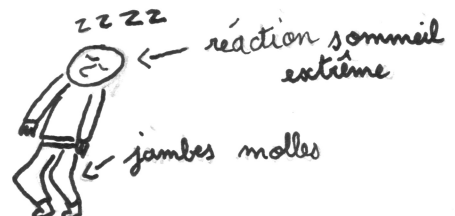
15h30
RÉVEIL



C'est pas toujours aussi extrême, mais c'est l'idée : je pourrais dormir toute la journée

Parfois je le fais, d'ailleurs.

Moi, c'est pas fight or flight. C'est flight or sleep. C'est mon moyen de survie aux choses dures de la vie





Je n'ai pas toujours été comme ça. Et j'ai le sentiment que je me fatigue de plus en plus

Mais moi je trouve ce mot trop vaste. Fatigue de quoi?



FATIGUE(S) =>

PHYSIQUE

- ↳ sport
- ↳ travail physique
- ↳ maladie



c'est des catégories à la va-vite, mais ça montre bien qu'il y a plein de sortes de fatigues

DU SOMMEIL

- ↳ manque de sommeil



De la fatigue que parfois le sommeil peut réparer

SOCIALE

- ↳ trop de gens
- ↳ autre fatigue qui se transmet



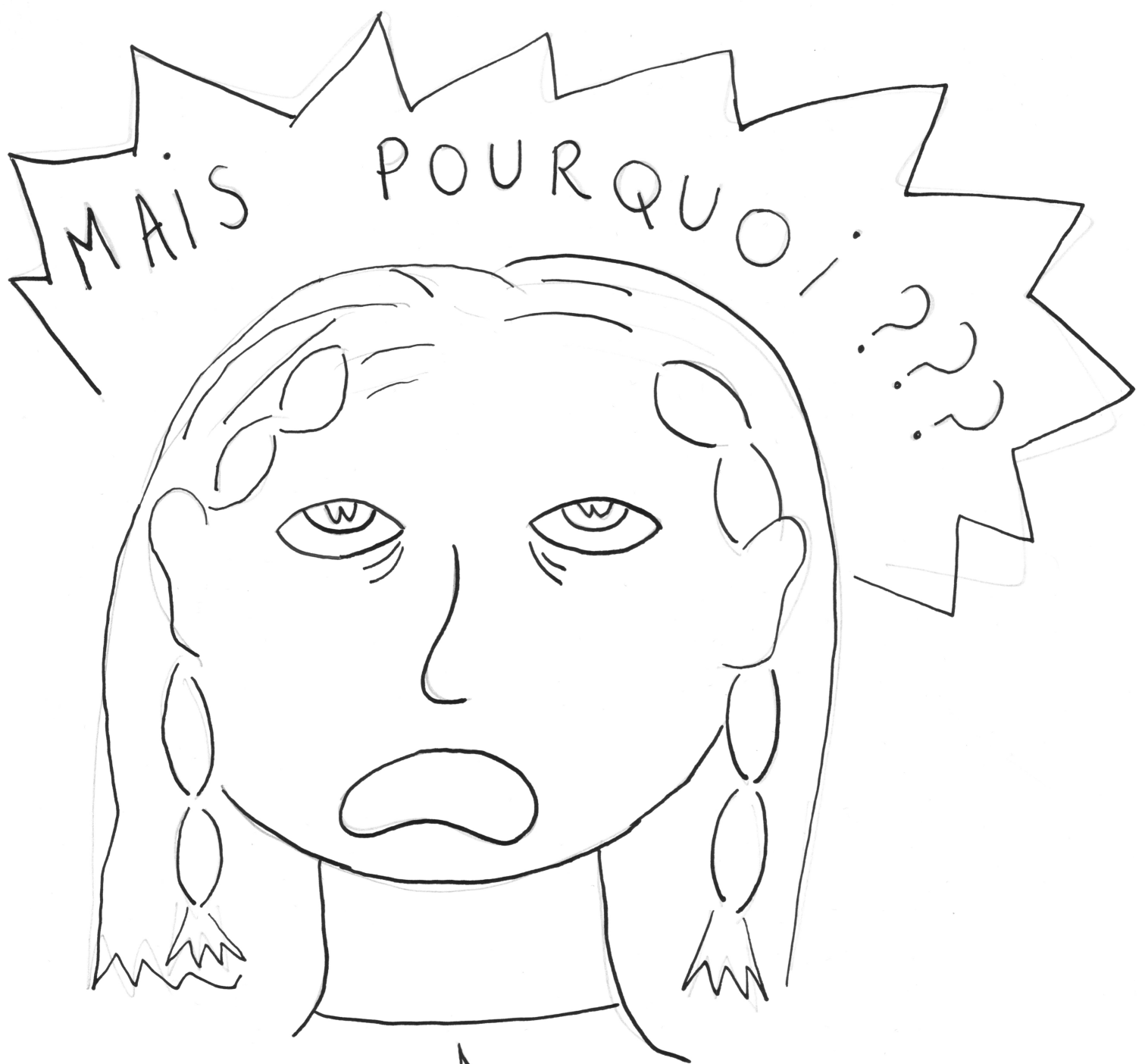
CRÉATIVE

- ↳ déprime
- ↳ manque d'inspiration



...

- ↳ liste non exhaustive



Je ne crois pas en Dieu, mais je veux juste une réponse: pourquoi tant de fatigue?

Sans exagérer, j'ai l'impression de gâcher ma vie à dormir, à me "reposer" de n'avoir rien fait...



Manger, ça me donne sommeil

Le stress me fait dormir

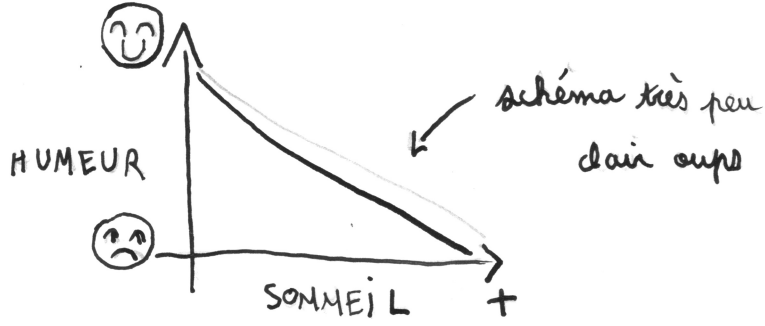


En fait, il serait plus rapide de faire une liste de ce qui m'empêche de dormir plutôt



Bon, alors, d'où ça vient, cette fatigue ?

Je sais que quand je suis déprimé, je dors plus. (+)
C'est un signe de phase dépressive que j'ai appris à reconnaître.



Bon, donc y'a déjà ça. Mais moi, je pense que ma fatigue n'est pas unique



Et que ses causes (et conséquences) sont multiples



Déjà, moi j'habite en ville

Donc ça, ça me fatigue beaucoup

Le bruit incessant, fort et "mécanique" (pas naturel quoi)



BILIBILIBI
LIBIBILI



Allez Medor!

Mais en plus la ville, c'est pas que ça du tout

POUËT
POUËT

Tu veux faire un jeu?



(M) Tu veux aller à ça ce soir?

TING

Soirée de soutien
YAHOU 19h
02h
CANTINE + BOUM

TING

(U) Coucou, on se voit quand?

Tu viens à la manif?

CONCERT
SUPER GÉNIAL
ce soir
TARD

STOP.



La ville, c'est la fatigue sociale et militante +++.
C'est les sollicitations et le million de choses/gens à faire, voir, écouter...



Alors je reste chez moi.
Il y a trop, alors je fais (presque) rien

Je passe ma jeunesse
à vivre comme un
papy (et même mon
papy il fait plus de
trucs)



Bon, ça me fatiguait
moins d'être à un endroit
où c'est facile d'avoir du
calme + aller se ressourcer
dans la nature c'est proche



FATIGUE
ELIOT

• ville

↓
• gens

↓
• travail

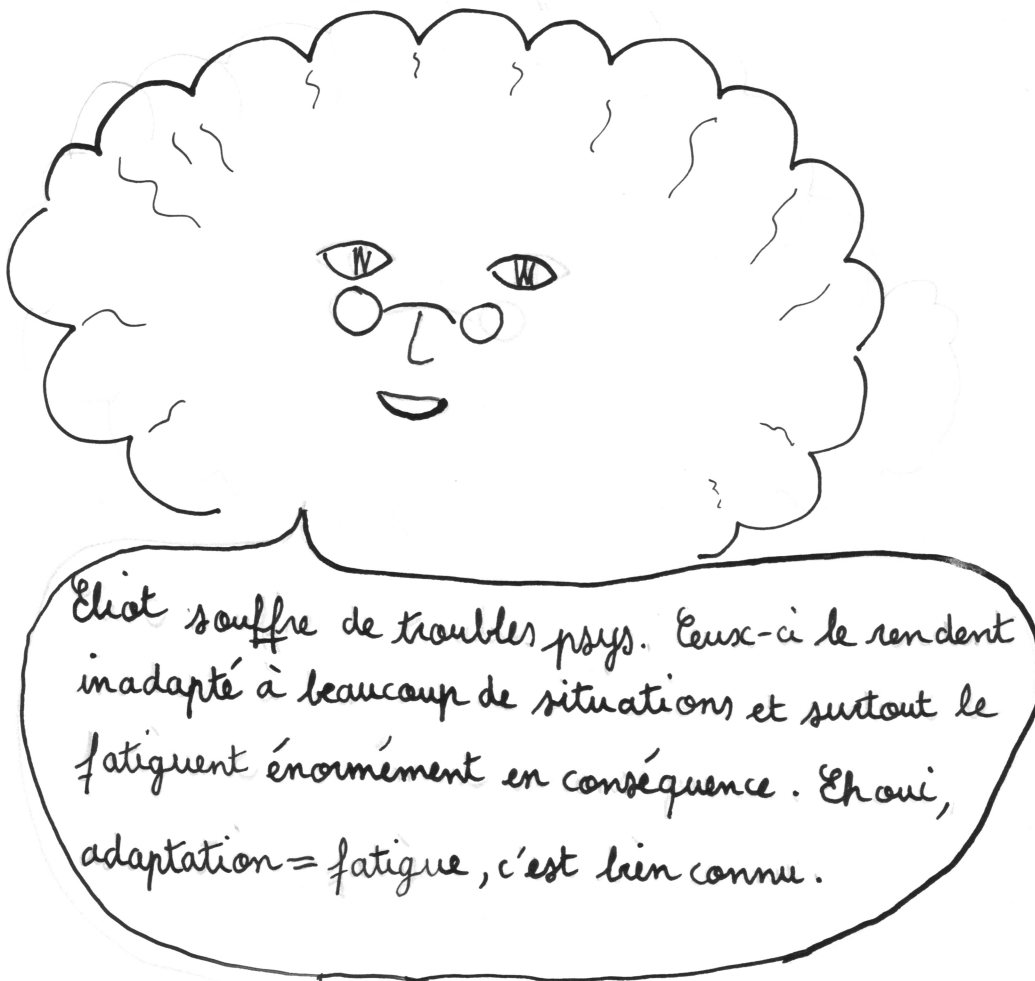
oui, le travail ça tue.
la société nous transforme
en tapis fatigués. Avec
plus aucune envie ni énergie
pour les autres choses de la
vie

• la vie en général

• particularités de
mon cerveau

Après c'est vrai que
j'ai l'impression que
même dans un environnement
au top, la vie m'épuise

Et ça... parlons-en
Et ça... parlons-en



Mon humeur, ma motivation...
Tout fluctue beaucoup, et c'est
très dur pour moi de prédire
quelle énergie je vais avoir
quand



C'est handicapant pour se
créer une routine. Pour prévoir
tout et n'importe quoi

↳ et donc aussi pour le taf, les
études...

Par exemple, ma scolarité est
un désastre.



CV UNIVERSITAIRE

- L1 Histoire-Géo Aménagement
↳ x abandonné
- L1 Sciences et Humanité
↳ x abandonné
- L1 Sciences de la Vie et de la
Terre
↳ x abandonné



Eliot
21ans

Compétence:
pro de l'abandon
et du pétage de
son câble

Ça remonte même
au lycée ! Même
au collège en fait





Alors cette année je teste la
fac une dernière fois: je fais
les cours en distanciel

ça me permet de mieux gérer ma
fatigue



J'apprends à faire des
pauses

Parce que si je suis trop fatigué,
ça me met en "danger" dans le
sens où je suis psychologiquement
sensible au coup de blues



Et ça, ah non,
on n'en veut
pas!

Mais bon, cette fatigue, dans des situations sociales c'est pas top: -c'est chiant -c'est pas très bien vu

un peu absent

BLA BLA BLA

BLA

BLA

BLA

BLA

BLA



Je le soûle? Ou bien il est crevé?



(B) on se voit ce soir?
 trop crevé déso
 Hier
 (B) coucou, ça va? on se voit demain à la soirée?
 Aujourd'hui
 (B) ???

ça a l'air socialement handicapant aussi cette fatigue





Ce me fait beaucoup me
sentir comme une merde,
cette affaire

Je sais que je suis pas
fiable



sa me
SOUVUULE!



Pour les trucs d'organisation
surtout : du quotidien, pis
aussi les trucs militants

Où c'est par ailleurs
compliqué quand on n'est
pas très stable

Et je me sens aussi
comme une merde de
pas accompli
grand chose

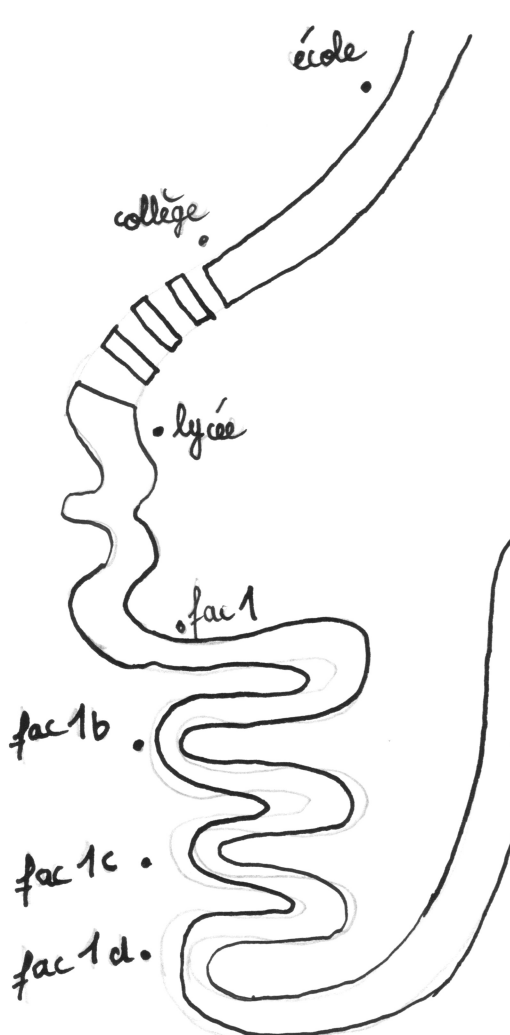


Ma vie = $\frac{1}{2}$ dodo + $\frac{1}{2}$ fatigué

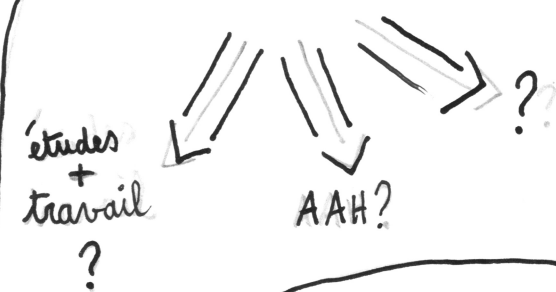
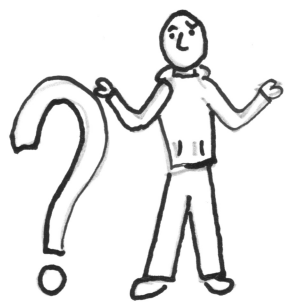
Ma productivité est souvent proche de zéro.



Et je sais que mon chemin de vie est zigzag et complexe



J'ai peur de la suite. Comment vais-je survivre dans cette société?



Pour le coup, je suis fatigué de me dire que je n'arrive à rien, que je rate tout, et qu'il n'y a pas d'issue



NUL

Je veux prendre soin de moi et de ma fatigabilité. Sans que ça m'empêche de me trouver stylé et fort



Il y a des choses que je veux accomplir. Mais je veux la liberté de faire les choses à ma manière, parce que je suis convaincu que c'est la seule façon que j'ai de m'épanouir

D'ailleurs, les manières différentes de fonctionner sont une richesse. Chacun e devrait être libre de faire les choses selon ses besoins



Et je pense que notamment dans les milieux militants, on a tout intérêt à apprendre à composer avec ces manières de fonctionner différentes.

Parce que c'est dur de jamais rien réussir qui soit validé par la société (en tous cas).

Et que placer la productivité au cœur de tout, c'est pas une vision d'avenir qui me tente.



et besoin

J'ai envie d'un militantisme incluant, qui pose les fondations d'une société différente, où ma fatigue soit juste là, sans tout ce poids de culpabilité, et sans être constamment aggravée.

Surce, allons sister!

