

LA PARESSE SUR LE DIVAN

François Marty¹

Introduction

Notre culture de la modernité valorise l'action, au point de confondre parfois l'hyperactivité avec l'efficacité. Parfois aussi l'efficacité tient lui de pensée. La gestion du temps entre dans une perspective économique où la recherche de la productivité le dispute à la rentabilité. Aller vite, travailler beaucoup, produire plus, gagner davantage en productivité, au moindre coût : voilà le viatique de l'« homo economicus occidentalis ». Dans ce contexte, la paresse résonne comme une faute (ne pas prendre sa part dans cette économie, un manque, une erreur, une tare incompatible avec le modèle capitaliste et productiviste (sakanoviste). Le toujours plus (d'économie, de travail, d'argent) s'accommode mal d'un mode de vie oisif, paresseux et nonchalant. Prendre son temps renvoie à une certaine forme de lenteur. L'heure n'est ni au « fare niente », ni à la sieste, surtout lorsque la crise est à nos portes. Si bien que de vouloir discuter des vertus de la paresse, ou simplement proposer de modifier la grille de lecture de ce comportement humain peut paraître provocateur. Nous en prendrons le risque en faisant l'hypothèse que la paresse n'a pas dit son dernier mot avec son étiquetage au grand marché des péchés capitaux. Nous éviterons facilement la critique qui pourrait nous être faite d'un parti pris simpliste et réducteur faisant de la paresse une vertu. Car nous verrons que si elle est trop à l'étroit dans cette liste des péchés, elle peut aussi être le signe d'une souffrance, inaperçue par la morale, mais parfaitement prise en compte et reconnue comme telle par la psychanalyse. La paresse aurait ainsi comme Janus deux visages, l'un vertueux et l'autre moins, entre insouciance, voire jouissance, et inhibition. Elle pourrait former un couple d'opposé avec l'activité, comme la dépression en forme un avec l'agitation maniaque. Nous pourrions finalement distinguer une paresse de vie et une paresse de mort, chacune correspondant à l'un des pôles de cette dualité qui n'est pas sans faire penser à la dualité pulsionnelle telle que Freud l'a envisagée. Ce sont ces quelques points que nous allons tenter maintenant d'explorer. Et pour commencer cette exploration, quoi de mieux qu'un peu d'étymologie ?

¹ François Marty est psychologue, psychanalyste, professeur de psychologie clinique, directeur du laboratoire de psychologie clinique et de psychopathologie (EA 4056), directeur de l'Institut de Psychologie, université Paris Descartes, président du Collège International de L'Adolescence (CILA)

Un peu d'étymologie

Le mot paresse (1130) vient du latin *pigritia*, dérivé de *piger* (lent, indolent) qui a donné le sens de peu travailleur. La paresse désigne une disposition habituelle à ne pas travailler, un manque d'énergie en face d'une tâche, la lenteur intellectuelle. Cette notion de lenteur se retrouve dans le substantif paresseux, (1669) pour désigner des animaux aux mouvements très lents, proche de l'indolence. C'est en 1656 que la paresse apparaît dans le contexte chrétien comme l'un des sept péchés capitaux. Les péchés capitaux sont des péchés de "tête" (*capita*), ils sont à même d'en entraîner bien d'autres. La paresse (*acedia* en latin) : est un refus d'accomplir des tâches nécessaires. Son démon est Belphégor². C'est Evagre le Pontique³ (ce moine mort dans le désert égyptien en 399), qui le premier, semble-t-il, a identifié l'acédie comme l'une des huit *passions* essentielles, lui qui estimait que tous les comportements impropres trouvaient leur origine dans une ou plusieurs de celles-ci⁴. Ce terme d'acédie a fini par renvoyer à une forme de paresse empreinte de mélancolie qui, de par son lien avec la divinité Belphégor, divinité tentatrice, évoque le démon de midi. L'*acedia*, au départ, ne se confond pourtant pas avec la paresse : « c'est un malaise lié à l'excès de privations qui se saisit des moines dans le désert. Elle provient d'une activité cérébrale trop intense et tournant à vide, faute d'exutoire. Saint Antoine, père de pères du désert, quand il subit des "tentations" - c'est-à-dire un martyr - subit en réalité un accès d'*acedia*, de pensées trop lourdes, trop fortes, trop obsédantes. En s'emparant de ce symptôme, qui chez les Pères du Désert relève davantage du malaise psychique que du "mal", les chrétiens le transformeront en émission de pensées mauvaises et diaboliques. L'*acedia* deviendra ensuite, sous la plume de saint Thomas, le péché des péchés, le détournement volontaire du bien

² **Belphégor** est une divinité ancienne révérée sur le mont *Pe'or* au Proche-Orient inspiré du dieu *Baal Phégor*, mentionné dans le Tanakh (בעל פעור) et la Septuaginte, traduction grecque de la Torah. On en retrouve la mention dans le passage de l'Ancien Testament. Les Hébreux menés par Moïse faisant halte avant leur arrivée au pays de Canaan s'étaient laissés entraîner par des femmes locales (moabites ou midianites – bédouines-, selon le passage) à la fornication et au culte de leurs dieux. Dans la démonologie chrétienne, Belphégor est le démon qui séduit ses victimes en leur inspirant des découvertes et des inventions ingénieuses destinées à les enrichir. Il prend souvent un corps de jeune femme (source Wikipédia).

³ Evagre le Pontique, *Traité pratique ou le Moine*, II, éd. du Cerf, 1971, chap. 12, p. 521

⁴ La liste actuelle a été citée par Thomas d'Aquin dans sa *Somme théologique* (question 84, *Prima secundae*) au 13^{ème} siècle. Il y mentionne que certains d'entre eux ne sont pas en eux-mêmes à proprement parler des péchés, mais plutôt des vices, c'est-à-dire des *tendances* à commettre certains péchés (source Wikipédia).

divin... Les chrétiens d'Occident, peu fidèles à la tradition des pères du désert, se hâteront de transformer l'*acedia* en paresse et de la ranger parmi les sept péchés capitaux. Désormais, l'*acedia* n'a plus aucune aura tentatrice ; elle est paresse de se lever matin pour aller à la messe, puis paresse tout court. De gras docteurs font des rêves érotiques près de leur poêle bien chaud : voilà l'*acedia*, telle que la représente le Songe du Docteur de Dürer »⁵. Que l'acédie finisse par désigner à la fois la paresse, la mélancolie et le démon de midi⁶, que son sens ait évolué au fil du temps pour revêtir cette connotation morale que nous lui connaissons aujourd'hui, une faillite de la volonté (serait-ce même une perversion de la volonté ?), tout cela n'est pas sans nous interroger et orienter notre réflexion. De ce rapide aperçu étymologique, nous pouvons retenir que la paresse ne désigne pas seulement un trait moral, mais qu'elle s'applique à un comportement dont la caractéristique essentielle est la lenteur, l'indolence, le manque d'énergie pour réaliser une tâche, comme certains synonymes le confirment : fainéantise, flemme, inertie, lourdeur, mollesse, négligence, nonchalance, oisiveté. Autant de termes et d'équivalences qui traduisent la moralisation d'une conduite et laissent dans l'ombre le sens dynamique du mot. Et si la paresse n'existait pas, si elle recouvrait des réalités tellement diverses qu'il fallait s'y prendre autrement ?

Penser la paresse avec la psychanalyse

Le terme de paresse n'appartient en rien au vocabulaire psychanalytique. Ce terme renvoie à une connotation morale⁷ attachée à une attitude que les psychanalystes peuvent rencontrer dans leurs consultations, notamment dans les remarques que font par exemple les parents à propos de leurs enfants ou de leurs adolescents. Le qualificatif de paresseux désigne bien une conduite, mais outre le fait que la description reste trop phénoménologique (« il n'a pas envie de travailler, il ne fait rien »), trop descriptive (« il rêve, il ne pense qu'à jouer »), la catégorisation morale recouvre l'observation elle-même. Le psychanalyste aura tendance à

⁵ Source Wikipédia

⁶ Le démon de midi : d'abord concerne la vie du moine, accablé par la chaleur du jour qui provoque chez lui (vers midi, au milieu de journée, lorsque le soleil est au plus haut) une certaine torpeur qui lui fait ressentir les obligations de son ordre comme trop fastidieuses ou fades. Par extension, l'expression s'applique au désir qu'éprouveraient les quinquagénaires (au milieu de leur vie) pour des jeunes filles, désir qui exprime la force des pulsions.

⁷ La *paresse* consiste à ne pas avoir envie de faire ce qu'il serait en principe nécessaire que l'on fasse, pour soi ou pour les autres, afin en général de mieux vivre ; d'où son aspect de péché capital, d'autant que nombre de comportements asociaux proviennent *in fine* de la paresse et du souhait de *laisser autrui faire le travail qui nous incomberait*. (Source Wikipédia).

considérer que cette paresse est un symptôme qui n'a que peu de rapport avec ce que le sens commun stigmatise. La psychanalyse permet de comprendre la paresse sans la réduire à un péché, fut-il capital. C'est l'observation clinique (réalisée directement au chevet du patient) qui permet de proposer d'autres approches, d'autres interprétations, moins culpabilisantes, renvoyant plutôt à une difficulté d'ordre psychologique, à une souffrance psychique. Toute proportion gardée, il s'agit de ne plus brûler les sorcières, comme au Moyen Age (les sorcières nous apparaissent aujourd'hui davantage comme des hystériques que des possédées du démon, même si cette appréciation mérite quelques nuances diagnostiques), mais de considérer ce type de réalité autrement, notamment à la lumière des découvertes effectuées par Freud. La paresse n'est pas diabolique, elle est l'expression d'une disposition, d'une capacité ou d'une difficulté. La psychanalyse a nécessairement une approche laïque des conduites humaines, assez éloignée d'une conception moraliste et religieuse.

La psychanalyse a mis en évidence des modes de fonctionnement de notre vie psychique, à partir essentiellement de l'importance capitale que revêt le fonctionnement dynamique de l'Inconscient et le rôle primordial que joue la sexualité infantile dans le développement des névroses. Pour la psychanalyse, en effet, la vie psychique ne se résume pas à la vie consciente, la conscience se révélant incapable à elle seule de rendre compte des vastes territoires de cette vie là. La psychanalyse a découvert le rôle de l'inconscient dynamique dans les comportements de chacun, inconscient qui rend compte de la conflictualité psychique : l'homme est sollicité par sa vie pulsionnelle qui a pour but de réduire les tensions qu'elle provoque en recherchant sans cesse une satisfaction, source d'apaisement. Mais cette quête de satisfaction est souvent incompatible avec les exigences de la réalité qui oblige le Moi à faire des arbitrages dans les différents types d'investissements, de telle façon que son intégrité ne soit pas menacée. Naît ainsi une lutte incessante entre recherche du plaisir dans la satisfaction des pulsions qui obéit au principe de plaisir, et prise en compte des exigences de la réalité externe, de la vie sociale qui, elle, appartient au principe de réalité. La lutte devient d'autant plus forte que s'éveille la conscience morale pour chacun, conscience qui s'édifie sur l'intériorisation des surmoi parentaux : l'enfant apprend à maîtriser sa vie pulsionnelle en intériorisant les limites que lui impose la vie sociale et les idéaux que lui ont transmis ses parents. La paresse s'inscrit directement dans cette lutte, car la vie psychique est fondée sur le conflit psychique, sur le jeu dynamique entre pulsion et satisfaction, quête de plaisir et interdit. La paresse peut témoigner d'un bon fonctionnement de la vie psychique, comme elle peut faire symptôme.

Les vertus de la paresse : paresse de vie

La psychanalyse nous montre combien l'enfant a besoin de rêver le monde sensible pour se construire : la rêverie est, avec le jeu, l'un des modes d'exploration de la vie psychique les plus féconds. Imaginer, se représenter, décrocher du présent pour se laisser aller à ses pensées, à l'abri des sollicitations du monde. Est-ce que rêver, jouer, c'est faire ? Est-ce au contraire une forme d'oisiveté ? Jouer, comme rêver est une activité, pour ne pas dire un travail. Et l'enfant qui ne joue pas est un enfant qui va mal. Le jeu est la façon pour l'enfant de s'approprier le monde, de faire avec les exigences de la réalité. Il n'y a nulle paresse à jouer. Notons aussi que rêverie et rêve nécessitent une certaine forme d'immobilité (inhibition de l'action et des mouvements du corps) pour pouvoir se déployer. L'enfant se développe psychiquement dans la mesure où il bénéficie de l'influence du monde externe, où il en est affecté, mais aussi où il peut se replier sur lui-même dans cette activité de rêve, pour se reprendre en quelque sorte.

Au moment de l'adolescence, vivre le moment présent, s'abstraire du passé, sans pour autant être en mesure de se projeter dans l'avenir, constituent des modalités d'être essentiels. Le plaisir de ne rien faire, celui éprouvé à profiter de l'instant, ou celui qui vise le confort, la tranquillité, l'attitude qui consiste à ne pas se fatiguer, à économiser ses efforts, à mesurer ses pas, prendre son temps, tout cela participe au plaisir de vivre, à une sorte d'éthique quand ce n'est pas d'esthétique de l'art de vivre. On pense à « Alexandre le bienheureux », une forme d'hédonisme dans lequel le bonheur de vivre à son rythme l'emporte sur toute autre considération.

Cette quête de jouissance de vie ne va pas forcément de paire avec l'activité et le faire. Ainsi, ces jeunes que l'on voit des après midi entières, désœuvrés, adossés à des murs d'immeuble : ils ne font rien (sauf peut-être regarder les filles passer) et pourtant ils vivent là des moments forts parce qu'ils sont simplement entre eux.

Nous pouvons nous demander dans un premier temps s'il n'y aurait pas des paresseuses utiles, des attitudes de pure jouissance nécessaires à vivre et à éprouver pour pouvoir s'accomplir. Si est perçu comme paresseux celui qui ne fait rien, celui qui rêve, qui est passif, alors la paresse recouvre une attitude profonde et souvent inconsciente qui s'apparente à la capacité à être (dans l'instant), être là, le « being » de Winnicott. L'être s'oppose au faire et la volupté éprouvée à ne rien faire fait apparaître avec trop d'évidence le plaisir intense que le sujet en éprouve. C'est pourquoi nous pouvons penser que la paresse, parce qu'elle est liée au

plaisir, active le surmoi de l'autre, le fait réagir face au scandale du plaisir éprouvé. Le spectacle du plaisir pris dans cette volupté de ne rien faire peut susciter l'envie de l'autre.

Ainsi conçue, la paresse ne pourrait-elle pas être considérée comme une sorte de travail psychique pour celui qui s'y adonne, un travail comme activité de transformation ? La paresse transformerait-elle le paresseux ? On pourrait le croire

Paresse de mort

Si la paresse a des vertus, nous pouvons penser aussi qu'il existe des paresseuses inhibantes, invalidantes qui traduisent certaines difficultés chez des enfants, des adolescents et des adultes à résoudre leurs conflits internes. Le qualificatif de paresseux traduit alors une souffrance psychique, une paralysie de l'action, une impossibilité à décider, comme dans certaines formes d'obsessionnalité, voire la dépression ou la dépressivité qui entravent la vie psychique. Cette paresse de mort s'inscrit dans les problématiques du négatif. Y règnent l'ennui, le désinvestissement, le retrait libidinal, mais aussi la destructivité, la violence retournée contre soi.

Pour illustrer ce point, arrêtons-nous quelques instants sur un aperçu issu de la clinique de l'adolescent, celle que l'on rencontre lorsque l'adolescent va mal, lorsqu'il a du mal à se lever le matin, se sent fatigué dans la journée. Dans ces cas-là, il ne ressent aucune envie, manifeste quelque difficulté à choisir une orientation, à ranger sa chambre. Par contre, il s'enferme dans sa chambre et joue des heures durant sur son ordinateur plutôt que de travailler ; il se replie ou fuit (les parents) à l'extérieur pour voir les copains. Cette description, souvent entendue en consultation, traduit un mal être profond lié à l'adolescence elle-même. En effet, si nous concevons l'adolescence comme un processus psychique, marqué par la puberté somatique, et pas seulement comme une crise de croissance qui opposerait deux générations, nous percevons alors combien l'adolescence est violence, mais aussi traitement de cette violence. Elle est violence dans la mesure où elle surgit brusquement dans l'histoire de l'enfant, elle le surprend et le fragilise au point parfois d'apparaître comme un traumatisme. Mais elle est aussi traitement de cette violence dans la mesure où l'adolescent a pu construire des défenses dans l'enfance (la latence surtout) qui vont lui permettre le moment venu de s'adapter à cette nouvelle réalité. La profondeur des changements est réelle, notamment au plan narcissique et identitaire. Lorsque les défenses du Moi ne sont pas suffisamment solidement installées, il peut se produire que l'adolescence constitue une véritable effraction conduisant l'adolescent à un effondrement psychique (breakdown). C'est

dans ces cas-là que l'on observe une difficulté à s'animer, à sortir d'un mouvement dépressif qui peut donner l'impression d'une paresse, d'une lenteur inhabituelle. Il s'agit en réalité d'un désinvestissement, d'une mise en retrait qui peut conduire à une disparition apparente du goût de vivre : les idées suicidaires ne sont jamais très loin. La paresse n'est que l'apparence d'une dépression plus ou moins masquée. Ce dont l'adolescent aura alors besoin, ce n'est pas d'une réprimande ou de privations, voire de punition, mais d'une aide, d'un soutien narcissique que peuvent lui apporter ses parents ou à défaut un thérapeute. Le soutien dont il a besoin passe par une confiance dans sa capacité à surmonter cette difficulté momentanée, mais aussi par des limites données par l'environnement, notamment parental, pour l'aider à contenir cette violence interne qu'il ne parvient pas à élaborer.

Dans les cas plus ordinaires, les adolescents sont contraints à vivre intensément le moment même, à rechercher les sensations les plus vives, pour s'éprouver vivant. Cet investissement totalement centré sur eux-mêmes (pour assurer leur survie, en quelque sorte) les empêche de se projeter. Cette remarque est particulièrement vraie au moment où il est demandé à l'adolescent de choisir une orientation dans sa vie, de s'engager dans une voie professionnelle, d'être actif dans ce choix, alors qu'il est aux prises en lui avec l'impérieuse nécessité de calmer une agitation intérieure qui le menace dans son équilibre.

La fatigue⁸, signe d'une difficulté à intégrer psychiquement les événements de sa vie, traduit la difficulté à contenir le débordement d'un trop d'excitations qui n'arrivent pas à être intégrées par le Moi. La fatigue participe au tableau de la dépression, traduisant l'effort infructueux d'intégration (refoulement ou autre traitement psychique) de ce qui arrive au sujet.

La dépression a aussi des bienfaits⁹ dans la mesure où l'on peut l'envisager comme un temps de mise à distance d'éprouvés trop douloureux, un temps nécessaire pour sauver l'intégrité narcissique du risque d'un effondrement plus grave, comme ce qui se produit dans la mélancolie où c'est le moi qui devient l'objet de la perte (« l'ombre de l'objet tombe sur le moi »¹⁰). La paresse mélancolique est extrême, elle s'accompagne d'une toute aussi extrême lenteur ; le ralentissement psychique indiquant que toute l'énergie du moi est mobilisée dans cette entreprise de sauvegarde, quitte à tourner le dos à la réalité externe. Dans les cas les plus ordinaires, la dépression peut être pensée ainsi comme une sorte de mise en latence, d'un moment de travail psychique hors la conscience du sujet, le temps qu'il faut pour que le désir

⁸ Ehrenberg A., *La fatigue d'être soi*

⁹ Fedida P., *Les bienfaits de la dépression*, Paris, PUF, 2005

¹⁰ Freud S. (1915), Deuil et mélancolie, in *Métopsychoanalyse*, Paris, Gallimard

qu'elle masque et contient puisse être accepté par le Moi. Cette conception dynamique de la dépression montre à quel point la paresse n'est que la surface, l'habit, l'apparence. Elle signale plutôt l'intense travail psychique qui se déploie à l'abri des regards, comme le feu qui couve sous la cendre.

Conclusion

On peut raisonner la paresse en mettant en évidence le rôle que joue les pulsions dans la vie psychique : pulsions de vie, pulsions de mort. La seule perspective de satisfaire ces pulsions peut paradoxalement conduire à la désorganisation et à la non intégration. L'homme, contrairement aux autres espèces qui lui sont proches, a la capacité de choisir ; mais ses choix sont plus soumis à la force des pulsions qu'à sa liberté de jugement. La paresse manifeste dans ce contexte soit la capacité d'un sujet à se laisser affecter à ne pas résister au plaisir d'être, soit la difficulté à surmonter un conflit psychique violent qui pourrait le détruire.

La paresse est à la dépression ce que l'activisme est à l'agitation maniaque. La vie psychique a besoin de cette alternance de temps d'action et de réflexion pour se déployer : trop d'activité indique une fuite dans l'excitation et la non liaison pulsionnelle ; trop de mise en retrait signale par cette inhibition une difficulté à agir qui peut être le signe d'une phobie ou d'une dépression. *In medio stat virtus.*

Bibliographie sélective

Abraham K., *Œuvres complètes*, tome 1, Payot, 1989

Assoun P.-L., *La dépression, un concept psychanalytique ?*, in Synapse, décembre 2004

Bergeret J., *Les dépressions et les états-limites*, Payot

Casabianca D., *Pourquoi paresser*, Lyon, Aléas, 2007.

Casabianca D., *Un petit manuel de l'apprenti paresseux*, Lyon Aléas, 2008

Charbonneau G., Legrand J.M., *Dépression et paradépression*, SBORG, 2003, diffusion Vrin, Paris.

Dandrey P., *Anthologie de l'humeur noire. Ecrits sur la mélancolie d'Hippocrate à l'Encyclopédie*, Paris, Gallimard, 2005.

David C., *Le mélancolique sans mélancolie* Ed.: Editions de l'Olivier, 2007, Coll.: Penser/Rêver

Ehrenberg A., *La fatigue d'être soi*, Paris,

Fédida P., *Des bienfaits de la dépression*, Paris, Ed. O. Jacob

Freud S., *Deuil et mélancolie* (1915), in *Métapsychologie*, Paris, Gallimard

Institut québécois d'éthique appliquée, "Le temps de l'indolence et de la paresse",

Jerome K. Jerome, *Pensées paresseuses d'un paresseux*, Paris, Arléa, 1886.

Johnson S., *Le Paresseux*, Paris, Allia, 2000.

Klein M., *Deuil et dépression*, Ed.: Payot, 2004, Col.: Petite Bibliothèque Payot

Lafargue P., *Le Droit à la paresse (Réfutation du « Droit au travail » de 1848)*, 1883 (nouvelle édition).

Larue A., *L'Autre mélancolie : acedia*, Paris, Hermann, 2001.

Les écrivains et la mélancolie, Le Magazine littéraire d'octobre-novembre 2005

Malévitch K., *La Paresse comme vérité effective de l'Homme*, Paris, Allia, 1997.

Pansaers C., *L'Apologie de la paresse*, Paris, Allia, 1996.