

*« Il existe des formes de fatigue au travail qui ne se voient pas.
Ce texte propose un cadre pour comprendre pourquoi la fatigue morale n'est pas de la
paresse. »*

La fatigue morale n'est pas de la paresse

Il arrive que la fatigue ne se manifeste pas par un épuisement physique évident.
Vous tenez encore.
Vous faites ce qu'il faut.
Vous êtes présent.

Et pourtant, quelque chose s'use intérieurement.
Une lassitude diffuse.
Une perte d'élan difficile à expliquer.

Ce texte propose un cadre pour comprendre cette fatigue qui ne se voit pas, et qui est
trop souvent interprétée comme un manque d'engagement.

Dans le monde du travail, la fatigue reconnue est souvent celle qui empêche d'agir.
Celle qui ralentit.
Celle qui se remarque.

Mais il existe une autre forme de fatigue.
Plus discrète.
Moins spectaculaire.

Une fatigue qui ne fait pas tomber, mais qui érode.

Cette fatigue n'est pas liée à l'effort ponctuel.
Ni à une surcharge passagère.

Elle apparaît lorsque les tensions deviennent durables.
Lorsque les contradictions s'accumulent.
Lorsque ce qui est demandé ne peut plus être assumé sans se couper de soi.

C'est une fatigue morale.

La fatigue morale ne se repose pas simplement.
Elle ne disparaît pas avec quelques jours d'arrêt.
Elle persiste tant que ce qui la produit demeure inchangé.

Elle naît souvent d'un décalage.
Entre ce que vous faites.
Et ce que vous estimez juste.

Entre ce qui est attendu.
Et ce qui est possible.

Face à cette fatigue, un malentendu s'installe souvent.

Vous continuez à remplir vos missions.

À être présent.

À faire preuve de sérieux.

Mais l'élan n'est plus là.

Et cette perte d'élan est alors interprétée comme un manque de motivation.

Voire comme de la paresse.

Il est important de le dire clairement :

la fatigue morale n'est pas un défaut individuel.

Elle peut être la conséquence logique d'un environnement de travail qui impose des compromis répétés, sans espace de régulation ni reconnaissance.

Dans ces conditions, tenir demande un effort de plus en plus coûteux.

Comprendre cela permet de déplacer le regard.

Si vous vous sentez fatigué sans être épuisé physiquement,

si votre engagement se transforme en lourdeur,

si vous vous reprochez de ne plus avoir l'énergie d'avant,

ce que vous vivez n'est pas nécessairement un manque de volonté.

C'est peut-être le signe qu'une part essentielle de vous est sollicitée au-delà de ce qui est tenable.

Reconnaître cette fatigue ne la fait pas disparaître.

Mais cela permet de ne plus la confondre avec de la paresse.

Et parfois, cette distinction suffit à alléger un peu le poids intérieur.

Texte issu d'un travail d'analyse et de recherche développé dans les ouvrages de Céline Martin.

Les ouvrages correspondants sont accessibles sur la page de l'autrice : [Amazon.fr: DR Céline Martin: livres, biographie, dernière mise à jour](#)