

L'effort. Remue-méninges du 12 septembre 2012

« Pourquoi ce sujet ? J'ai souvent le sentiment d'être soumise à des conseils ou des injonctions contradictoires. Pour la santé par exemple, on me dit successivement de pratiquer tous les jours des exercices physiques, quitte à me forcer ! Mais des adeptes du bien-être vantent les bienfaits du « lâcher prise » et conseillent plutôt de « faire comme vous le sentez », de se relâcher, de savoir s'écouter. Indépendamment de cet exemple il est parfois difficile de juger de la valeur de l'effort. »

L'effort paie. « Lorsque le dimanche matin je vais à la piscine au lieu de rester à flâner comme j'en aurais envie, je me sens mieux ». Si on prend comme modèle l'effort physique, notons d'abord le plaisir de réaliser quelque chose dont on ne se croyait pas capable. Le plaisir d'améliorer une performance, de repousser ses limites : cela vaut autant pour le sport de haut niveau que pour une séance de rééducation fonctionnelle. De vaincre une difficulté, ou la peur qu'on en avait. « L'effort qu'on te demande, c'est pour ton bien ». L'émulation, l'esprit de compétition sont pour l'effort un puissant moteur.

Dans tous les domaines. On pense d'abord au travail musculaire, où il est mesurable ; mais en économie aussi on parle d'efforts à faire, de sacrifices, et chacun a souvent un effort à faire pour tenir son budget ! D'effort intellectuel aussi, pour apprendre, pour se discipliner, pour persévérer, pour progresser, ou au moins ne pas trop régresser, cultiver sa mémoire, se mettre à Internet, ne pas « se laisser aller » formule qui évoque la dégradation. La coquetterie elle-même est un effort contre le temps comme le conseille Aznavour dans la chanson « Tu te laisses aller ». L'effort, c'est le travail, la culture. C'est un peu l'idée que « tout doit se mériter », « qui n'avance pas recule ».

L'éducation a pour corollaire l'effort. L'enfant doit développer ses facultés et s'adapter à la vie en société. Celui qui aime bouger devra apprendre à se concentrer, le timide à s'extérioriser. Les différents apprentissages ou renoncements ne se font pas tout seuls, même si le jeu et le plaisir peuvent adoucir la performance demandée. Peut-être, comme on l'entend souvent dire, que le sens de l'effort se perd au contact de la société de consommation. Pourtant celui qui n'aura pas appris l'effort risque de se heurter à des difficultés plus grandes encore.

Pourtant il y a « effort » et « effort ».

Il y a l'effort que je consens en vue d'un résultat, celui dont j'attends une amélioration, un bénéfice. Il y a aussi l'effort devant lequel je renâcle parce que je n'ai plus la force, l'envie, le désir. La dépression est bien ce renoncement à tout « effort » pour s'en sortir. Et puis il y a l'effort qu'on me demande, qu'on exige de moi plutôt, comme de m'adapter brutalement à des restructurations, à un nouveau cadre de travail, à un déménagement, sans aucun profit et avec un stress de plus en plus insupportable.

Peut-être aussi la ménagère demandera-t-elle à son conjoint de « faire un effort » pour le partage des tâches. Peut-être qu'une grand-mère aura envie de souffler un peu et ne pas continuer avec ses petits-enfants les efforts qu'elle a fournis pour élever ses enfants. Et si mon ménage est moins à jour qu'autrefois, et si mon lit n'est pas fait tous les jours, est-ce si grave ?