

Liberté

LIBERTÉ
ART & POLITIQUE

Surmenage Le dernier filon

Yves Beauchemin

Volume 29, Number 3 (171), June 1987

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/31138ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Beauchemin, Y. (1987). Surmenage : le dernier filon. *Liberté*, 29(3), 32–35.

Tous droits réservés © Collectif Liberté, 1987

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

<https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/>

Érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

<https://www.erudit.org/en/>

SURMENAGE

YVES BEAUCHEMIN

Le dernier filon

La brièveté de ce texte s'explique par mon état de délabrement physique et nerveux. En l'écrivant, je désobéis à mon médecin qui m'ordonnait, il y a trois jours, de réduire mes activités au plus strict minimum. Ce que justement mon état de surmenage m'empêche de faire. Le surmené, en effet, incapable de se détendre, ne peut réduire ses activités. Ce sont ses activités qui, au contraire, le réduisent.

En fait, pour ne rien vous cacher, je ne suis pas sûr de pouvoir terminer la rédaction de cet article. Déjà, mes idées s'embrouillent, les yeux me brûlent, mon style devient filandreux, la plante de mes pieds se couvre de sueur, et de petits phénomènes sous-costaux, annonciateurs de mes fameuses palpitations, viennent d'apparaître à mon côté gauche, accentuant ma tension nerveuse et la dispersion de mes idées. Peut-être ce texte sera-t-il terminé par l'aimable directeur de notre revue (qui a d'ailleurs toute ma confiance)?

*

Je pratique le surmenage depuis une dizaine d'années, avec un bonheur presque constant. Malgré les apparences, il s'agit là d'une occupation extrêmement valorisante, fournissant des sujets de conversation qui dépassent de loin en possibilités de développement des questions comme le sexe, la température (sauf dans les cas de tornade, raz de marée, pluie de grêlons, etc., assez rares dans nos contrées) ou les intestins du président Reagan.

Le surmenage fait partie des souffrances nobles, comme l'accouchement, le martyre ou l'écoute de la série *Laurier*. Un des grands avantages du surmenage, c'est qu'il laisse supposer que la personne surmenée appartient aux classes les plus actives et productrices de la société, sans qu'il faille nécessairement donner des preuves trop explicites de cette appartenance. Des traits tirés, un teint pâle, une voix légèrement étouffée et une jambe un peu molle lorsqu'on annonce qu'on sort «d'une troisième réunion», produisent la plupart du temps un effet si marqué sur l'éventuel interlocuteur que ce dernier oublie généralement de s'informer de l'objet de la réunion, emporté qu'il est plutôt par un besoin irrésistible de prodiguer des conseils sur la santé. Ai-je besoin de rappeler que huit heures de mots croisés provoquent les mêmes effets faciaux qu'un discours de trois heures devant les Nations unies?

En somme, profitant de la croyance générale voulant que les paresseux aient le teint frais et les bourreaux de travail un visage terreux, l'utilisateur avisé du surmenage (ou de son apparence) peut, sans avoir à ouvrir la bouche: a) donner l'impression qu'il est quelqu'un d'important; b) avoir sans cesse à portée de la main (si je puis dire) une excuse efficace («Mon vieux, je meurs de fatigue») pour s'éviter des tas de corvées assommantes telles que l'organisation de tombolas, la participation aux activités de louveteaux de son fils ou la fréquentation des concerts de musique classique.

Autre avantage: le surmenage possède une «allure» résolument moderne, voire (si l'utilisateur est le moins habile) tout à fait avant-gardiste. Le mot lui-même ne semble avoir fait son apparition dans la langue française que vers 1858, ce qui en fait un bébé naissant du point de vue linguistique. Mais les intellectuels — et particulièrement les écrivains — ont tôt fait de l'utiliser comme carte de visite et instrument d'auto-promotion. Il serait par conséquent illusoire de penser que sa modernité pourra franchir sans encombre l'an 2 000.

Ce n'est pas sans déception que, lors d'un séjour (à) dans la ville d'Arles en 1974, j'avais aperçu dans une vitrine du musée Mistral un billet autographe d'Alphonse Daudet daté du 8 août 1872, où ce dernier se plaignait de «surmennage» (sic) à l'illustre écrivain occitan, cherchant sans doute à se libérer avec élégance d'une commande ennuyeuse ou de l'obligation d'écrire un article sans intérêt pour une quelconque revue.

A l'époque, je ne vous cacherai pas que j'en avais ressenti comme un choc. La modernité du mot «surmenage» fêtait déjà ses

102 ans! Le jour où le mot serait usé, démodé, misérable pneu sur la fesse perdu dans une gigantesque montagne de vieux pneus puants, m'apparut comme prochain, dangereusement prochain. Je résolus alors d'utiliser au plus suprême coton ce mot adoré pendant qu'il pouvait être utile encore à ma carrière.

Heureusement, un événement inattendu lui avait tout de même procuré un sursis. Je veux parler de l'apparition en 1950 de la notion de «stress» grâce aux soins de notre cher et valeureux docteur Seyle. Le mot «stress» s'accola tout naturellement dans les conversations au mot surmenage, tel un jumeau siamois apparu par magie dans le sac amniotique, lui refilant une partie de son sang neuf et permettant du coup à son frère de conserver la faveur des intellectuels dans les plus célèbres universités occidentales et même à Outremont.

Mais vingt ans plus tard, le sang neuf n'était plus aussi neuf et voyait diminuer ses effets bienfaisants. Le sort accorda une autre faveur au mot «surmenage»: ce fut l'apparition à Philadelphie en 1979, lors du fameux congrès sur l'ostréotophilie, du mot «burn-out».

Relatons brièvement les événements. D. Augusto Pinochetto, illustre neurologue chilien spécialisé dans les techniques médicales visant aux changements d'opinions instantanés, décrivait avec éloquence les résultats encourageants obtenus dans son pays par l'utilisation d'électrodes alimentées au courant continu, mettant cependant son auditoire en garde contre certains effets secondaires caractérisés par une intense fatigue et parfois même l'arrêt des fonctions vitales, lorsque le célèbre biochimiste californien Abbeyssey Day-Heweff s'exclama tout à coup: «*Good gracious! it's a real burn-out!*»

Le mot fit fortune, d'autant plus que personne ne comprenait au juste ce qu'il signifiait. *Burn-out* devint peu à peu synonyme de «surmenage à effets permanents», et son apparition en vint à coïncider de plus en plus souvent dans les discussions avec celle du bon vieux mot «surmenage» lui-même, qui en tira une troisième — et dernière? — jeunesse, dont nous pouvons tous encore profiter pour un temps. Du moins, je l'espère.

Je voudrais terminer ce court exposé par quelques conseils pratiques. Le surmenage, pour être efficace dans un projet d'ascension sociale, doit être utilisé avec discernement et modération. Gare à l'épuisement total ou au fameux syndrome chilien! Pour être rentable, il doit être à la fois visible, éloquent et léger. Il est à déconseiller

de le pousser jusqu'à l'apparition de cardiopathies graves, à effets souvent irréversibles, ou d'affections mentales telles que la paranoïa ombellifère ou la schizophrénie à phases venteuses, tellement difficiles à intégrer d'une façon satisfaisante à la vie mondaine.

D'où la question: — Comment se surmener? à laquelle je me hâte de répondre.

Il y a des trucs. * Tous très simples. S'efforcer constamment, par exemple, de faire trois choses à la fois. Militer dans un minimum de cinq organisations tenant chacune au moins deux réunions par semaine. Lire beaucoup de journaux *et* beaucoup de livres. Lire beaucoup de livres tout en regardant *beaucoup* la télévision. Regarder beaucoup la télévision tout en bricolant chez soi *comme un damné*. Bricoler comme un damné tout en s'occupant *beaucoup* de ses enfants (si on n'en a pas, en faire. Plusieurs, si possible. Cela inquiètera *Alliance Québec*). Tout cela avec prudence, bien sûr, en gardant à l'esprit que, dans la poursuite d'objectifs à court ou moyen terme, la gloire posthume est toujours fortement contre-productive.

Je terminerai par une citation de Balzac, auteur merveilleusement surmené s'il en fut, qui disait à Victor Hugo la veille de sa mort: «Hé! largement, mon cher, mais pas tant que ça! Comment y mettre une armoire, passiflore, sans avaler son dé à coudre?»

L'auteur, on l'aura deviné, nageait déjà en plein délire, conservant intacte, cependant, sa prodigieuse force de création.

Il y a là une leçon pour chacun de nous.

* Les lignes qui suivent sont inspirées de notes laissées par l'auteur.
(Note de la rédaction)