

## Éloge de la médiocrité...

# Petit exercice de santé mentale pour quadragénaire au bord du burn-out...

Simone Landry

Volume 15, Number 1, juin 1990

Les Québécoises : dix ans plus tard

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/031557ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/031557ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

### ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this document

Landry, S. (1990). Éloge de la médiocrité... Petit exercice de santé mentale pour quadragénaire au bord du burn-out... *Santé mentale au Québec*, 15(1), 253–255. <https://doi.org/10.7202/031557ar>

## Tribune des lecteurs et des lectrices

---

### Éloge de la médiocrité...

#### Petit exercice de santé mentale pour quadragénaire au bord du burn-out...

J'ai décidé d'être médiocre. L'illumination a été lente à venir, mais je rends grâce à Bouddha ou à Krishna, j'y suis enfin. J'ai fini de brûler des lampions devant le sinistre autel de l'excellence et je me tourne maintenant résolument vers les joyeuses auberges de la médiocrité.

L'auto-administration du bâton surmoïque de l'excellence est un exercice qui exige des contorsions fort nuisibles pour le système musculaire et pour l'organisme en général. Il en résulte des douleurs qui se localisent généralement dans le dos, dans les épaules, dans les articulations, ou de façon plus pernicieuse et moins facilement attribuables au syndrome, dans les bronches, les poumons et même dans tout le système immunitaire. Mais plus encore. Les effets néfastes du syndrome de l'excellence poussent leurs tentacules jusque dans la vie intime et familiale des personnes atteintes, minant sournoisement les liens conjugaux et filiaux les plus imperméables aux intempéries. Les amitiés ne fleurissent plus qu'à l'occasion de contrats de travail et en viennent à se cristalliser en une structure sociale mortifère que j'appelle le ghetto de l'excellence, où règne la plupart du temps une blême et rude compétition, marquée des rires sonores des vainqueurs et des infarctus silencieux des autres.

Et pendant ce temps-là, que font les médiocres? Pour ce qui les concerne, il n'est pas une semaine de relâche qui ne les retrouve sous le soleil de la Floride ou des tropiques, pas un mois de vacances qui ne s'allonge de quelques journées de travail supplémentaire accumulées on ne sait trop comment, pas un long week-end qui n'entame le jeudi ou le mardi, pas une semaine normale de travail qui dépasse les trente-cinq heures, pas de congé-maladie statutaire qui ne soit dûment consommé. À tous moments on retrouve les médiocres au cinéma, au concert, au théâtre. Chacun, chacune pratique une fois la semaine son sport préféré, son télé-roman d'assuétude, son réseau de copains et copines, son dîner fin ou son bar d'élection. Les médiocres ont un idéal tenace et discret : travailler le moins possible, en gardant l'air affairé et mystérieux de la fausse excellence. Seul leur bronzage les trahit, quand ils n'ont pas pris soin de se munir de la carte du salon le plus proche de chez eux.

Les symptômes qui accompagnent le syndrome de l'excellence sont légion. Mais l'un d'eux entre tous permet de poser un diagnostic sûr. L'on pourrait presque affirmer que c'est là un symptôme nécessaire et suffisant, dont découleront tous les autres. Il s'agit d'une anomalie psycho-linguistique qui rend absolument impossible aux personnes atteintes de dire « non » quand on leur demande d'ajouter une nouvelle charge aux tâches qu'elles assument déjà. Cette incapacité a pour résultante l'accumulation sur leurs bureaux d'une multitude de dossiers, auxquels elles s'attaquent tôt le matin avec une voracité déconcertante, leur boulimie n'ayant de cesse que très tard le soir, puisque les dits dossiers les accompagnent évidemment jusque dans leur chambre à coucher. Effet pervers ou paradoxe, le symptôme se transforme en son contraire lorsqu'il s'agit de loisirs : les excellentiques ne disent pas vraiment « non » aux plaisirs de la vie, ce mot n'arrivant pas à passer le seuil de leurs lèvres. Ce que l'on entend plutôt, c'est : « Hélas, je n'ai pas le temps. » Ou encore : « Peut-être la semaine prochaine. » Et au mieux : « Voyons si j'ai un trou dans mon agenda. » C'est un excellentique qui a inventé l'expression si jolie : « Aujourd'hui, je ne peux pas, j'ai une journée tapissée mur à mur... »

Ce symptôme est totalement absent chez les médiocres. Au contraire, lorsque ces personnes voient s'approcher d'elles le chariot des responsabilités et fardeaux collectifs, elles semblent soudain atteintes de cécité et de surdité, voire même de catatonie. Et si d'aventure, acculées au mur, elles sont contraintes d'accepter l'un de ces fardeaux, deux stratégies les caractérisent alors. Certaines s'acquittent tellement mal de la tâche, que l'on n'a rien de plus pressé que de leur retirer le dossier. Ce sont, pourrait-on dire, les véritables médiocres, ceux et celles pour qui la médiocrité correspond à une authentique *weltanschauung*. Ces personnes méritent notre respect. D'autres, par contre, transforment leur contribution en capital et vivent sur ses intérêts pendant de longues années. L'on n'en finit plus de les entendre parler de la lourde charge qu'elles ont acceptée en 1975 ou en 1983. Il n'y a dès lors nul autre choix que de les laisser paître paisiblement dans leurs petits pâturages, pendant que d'autres s'occupent de l'intendance et de l'entretien des bâtiments...

Mais qu'en est-il du système de récompense-punition présent dans la plupart des institutions ? Ne pourrait-on s'attendre à ce que les tenants et tenantes de l'excellence y trouvent compensation pour leurs multiples engagements ? Hélas, les choses ne sont pas si simples. Au bâton personnel de tortionnaire dont dispose chaque malade de l'excellence ne correspondent que quelques carottes institutionnelles, distribuées au compte-goutte, selon un système aléatoire qui ne discrimine aucunement entre l'excellence et la médiocrité. Aux moments de l'année où tombe cette manne, les excellentiques sont trop souvent occupés-es ailleurs et n'ont guère le temps de courir aux champs pour que rejaillisse sur eux et sur elles la pluie bienfaisante mais parcimonieuse de ces récompenses. Les médiocres pour

leur part sont là. Du moins certains et certaines, pour qui ces prébendes valent le faible déplacement qu'elles exigent.

L'on comprendra mieux maintenant pourquoi je choisis délibérément, en toute conscience et en toute bonne conscience d'être médiocre. Lasse d'avaler à grandes lampées le fiel de l'excellence, je suis enfin sortie du masochisme chronique qui, pendant de longues années, m'a fait préférer l'excellence exsangue à la médiocrité bronzée, joyeuse et dodue. À moi les plages ensoleillées, les croisières en Grèce et le ski de fond dans les Laurentides. À moi la légèreté de l'âme, les grasses matinées, le saumon fumé et les flâneries du dimanche... Mon porte-feuille n'en sera pas moins garni. Après tout, l'excellence n'a pas de prix.

Simone Landry