

L'habitude de remplir le vide

Dernièrement, j'ai lu un post sur Instagram qui m'a fait réfléchir. Alors évidemment, je veux vous en parler. Vous êtes d'accord ? (Oui, bon, en fait, vous n'avez pas vraiment le choix).

Donc, le post disait quelque chose comme ça : aujourd'hui, c'est normal de surconsommer (de consommer trop, donc d'acheter ou d'utiliser trop de choses). (Je continue) Écouter un podcast pendant qu'on marche, regarder des reels quand on est aux toilettes, écouter de la musique quand on cuisine, regarder une série sur Netflix pendant qu'on mange. Il n'y a plus d'espace pour respirer dans notre tête. On essaie tout le temps de remplir le vide, de remplir le silence. Et pourtant, on n'est pas content. On dit tout le temps qu'on est fatigué, qu'on n'a pas de motivation.

Alors, en fait, pour moi, quand j'entends ou quand je lis le mot "surconsommer", je pense au fait qu'on achète de plus en plus, qu'on n'est jamais satisfait de ce que l'on a. Aujourd'hui, par exemple, on achète des vêtements pour une saison, peut-être deux. C'est facile d'acheter, ce n'est pas très cher, ou pas cher du tout, et donc on peut changer sa garde-robe régulièrement. C'est la même chose avec les appareils électroménagers, vous savez, les machines qu'on utilise pour cuisiner, pour nettoyer. Au début, on résiste, on se dit qu'on n'en a pas besoin. On a réussi à vivre sans ces appareils jusqu'à aujourd'hui ! Mais finalement, on craque sous la pression sociale. Ça veut dire qu'on oublie ses principes. On va au magasin d'électroménager, et on fait comme tout le monde : on achète cette merveilleuse machine pour cuisiner en 8 minutes au lieu de 15 minutes, et tout ça sans huile. Le bonheur, quoi !

Donc, oui, quand je pense au mot "surconsommation", c'est à ça que je pense. Bon, je pense aussi à notre portable, à la télé, à l'ordinateur, à Netflix etc. Parce qu'on le sait bien, on ne peut pas vivre sans son portable. Il est toujours avec nous, même aux toilettes. Bref, pour moi, "surconsommation", ça veut dire acheter trop et passer trop de temps sur son portable. Mais là, ce post parle de podcast, de musique... Alors j'ai commencé à réfléchir à mon comportement, à mes habitudes.

En fait, je crois que je suis assez équilibrée dans ce domaine. Je connais des gens qui ont la télé allumée presque toute la journée. Ils allument la télé le matin et elle reste allumée tout le temps. Ils ne la regardent même pas. Enfin... pas toujours. Ils ne l'écoutent même pas. Enfin... pas toujours. Elle est là pour remplir le silence. On entend les publicités et les émissions de télé et ça donne un sentiment de vie dans l'appartement. J'ai découvert que les gens n'aiment pas le silence. Ils se sentent mal à l'aise quand il y a trop de silence. Ça veut dire qu'ils ne se sentent pas bien. Donc, oui, je connais des gens qui ont la télé allumée tout le temps. Je connais d'autres personnes qui laissent la radio allumée toute la journée, ou Spotify, ou YouTube, avec de la musique. Je connais des gens qui travaillent en musique, qui mangent en musique, qui lisent en musique, qui font le ménage en musique. Peut-être que vous êtes comme ça. Attention, je n'ai rien contre ça. Je ne vous critique pas du tout. Je remarque. Je note. Je suis surprise, bien entendu, mais c'est parce que moi, je ne suis pas une grande consommatrice de musique. Ça veut dire que je n'écoute pas beaucoup de musique. Ce n'est pas que je n'aime pas ça, mais en fait, j'écoute en général de la musique quand je fais une activité que je n'aime pas - comme le ménage par exemple, ou quand je ne

peux pas faire autre chose - comme quand je suis dans la voiture par exemple. Et dernièrement, j'ai remarqué que je fais de plus en plus souvent le ménage en silence, et que je conduis ma voiture en silence. En fait, quand j'écoute de la musique, c'est parce que j'ai envie d'en écouter, je me concentre sur la musique, je chante parfois. Donc, par exemple, j'aime écouter de la musique classique le soir. J'aime écouter de la musique pop quand je fais de la marche. Mais le reste du temps, de manière générale, la musique me gêne, me dérange.

Je connais aussi beaucoup de gens qui mangent devant la télé. Alors que moi, pas du tout. Ça me dérange de manger devant la télé. Je ne peux pas me concentrer, ni sur mon repas, ni sur ce que je regarde à la télé. Alors, ça m'énerve. Cela dit, je fais aussi partie de ces gens qui n'aiment pas manger ou boire au cinéma, pour les mêmes raisons. Je veux me concentrer sur le film, entrer dans l'histoire. Je ne peux pas manger du popcorn en même temps. Donc, non, je ne suis pas comme ces personnes qui mangent devant la télé. Je fais aussi partie de ces gens qui cuisinent en silence. Je ne sais pas pourquoi. Peut-être tout simplement parce que j'aime cuisiner.

Donc, comme je le disais, à mon avis, je suis plutôt assez équilibrée. Enfin, c'est ce que je pensais. Parce qu'en réalité, je comprends aujourd'hui que je peux pas faire de la marche sans musique ou sans podcast. Je peux le faire, mais ça va être plus long que d'habitude. Et bien sûr, je suis accro à mon portable, je suis dépendante de mon portable. Il est toujours avec moi, même quand je suis aux toilettes. Et je ne suis pas du tout fière de ça ! C'est une très mauvaise habitude, et cela me fait un peu peur. J'imagine que c'est pourquoi j'ai beaucoup réfléchi à ce post.

Donc, pour résumer ce que dit la personne qui a publié le post sur Instagram : aujourd'hui, on ne peut pas vivre sans "distraction" (sans musique, sans podcast, sans télé). On ne supporte plus le silence.

C'est vrai que ce n'est pas facile d'accepter le silence. Surtout quand on est seul. Parce que le silence nous donne l'impression d'être encore plus seul. On a besoin d'une présence, on a besoin de sentir qu'une autre personne est là, avec nous (dans ce cas, la "personne", c'est la télé, les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram etc, la musique, les podcasts). On a besoin d'entendre une "personne", quelqu'un d'autre.

Et pourquoi ? J'ai trouvé intéressant de réfléchir à cela. C'est comme si on n'est pas "suffisant". On ne se "suffit" pas. Mais c'est bizarre, parce qu'on pense beaucoup. Si vous avez déjà essayé de méditer cinq minutes, vous avez compris qu'on a tous un petit vélo dans la tête. C'est comme ça qu'on parle de "monkey mind". Vous savez, on pense tout le temps à plein de choses : ce qu'on doit faire, ce que cette personne a dit, ce qu'on a oublié, ce qui vous énerve, ce qui nous fait sourire etc. On pense à quelque chose et on pense à autre chose. Ça ne s'arrête jamais. Mais alors, pourquoi est-ce qu'on a besoin de musique, de podcast, de télé ? C'est parce qu'on ne veut pas entendre ce que notre tête dit ? C'est bizarre, non ? On ne veut pas écouter ses réflexions ?

Pour l'auteur du post, c'est normal, aujourd'hui. C'est ordinaire. C'est comme ça, un point c'est tout. Les gens ne peuvent pas rester "seuls". Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais moi, ça m'inquiète un peu.

Alors aujourd'hui, je ne veux pas vous donner une solution, ni une méthode miracle. Non, je n'ai pas envie de vous dire "il faut arrêter", "il faut se déconnecter", "il faut faire ceci ou cela". Par contre, je veux vous proposer une expérience. Par exemple, choisir une activité très simple, du quotidien. Marcher. Cuisiner. Manger. Attendre. S'habiller. Et essayer de la faire une fois, juste une fois, sans musique, sans podcast, sans écran, sans rien. Marcher sans



rien dans les oreilles. Cuisiner en écoutant seulement les bruits de la cuisine. Attendre sans sortir votre téléphone. Observer ce qui se passe. Le temps paraît long ? Vous n'êtes pas à l'aise ? Vous vous sentez bien ou pas ? Ou alors peut-être que vous êtes plus calme. En bref, je vous invite à mettre un peu de *mindfulness*, de pleine conscience, dans votre vie. Ce n'est pas compliqué. Essayez.

Le post a été publié par Growwithcolby sur Instagram.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com,
frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License