

L'habitude de remplir le vide

Dernièrement, je suis tombée sur un post sur Instagram qui m'a fait réfléchir. Alors je me suis dit qu'il fallait absolument que je vous en parle. Vous êtes d'accord ? (Oui, bon, en fait, vous n'avez pas vraiment le choix).

Voici ce que disait le post : "Nous avons normalisé la surconsommation. Écouter un podcast pendant qu'on marche, faire défiler des reels quand on est aux toilettes, écouter de la musique en cuisinant, regarder une série sur Netflix pendant qu'on mange. Comme s'il n'y avait plus aucun espace pour respirer mentalement. On essaie en permanence de combler le vide, le silence, l'immobilité... et pourtant, on se plaint de se sentir embrumé, fatigué, démotivé."

D'abord, pour moi, quand j'entends le mot "surconsommation", je pense au fait qu'on achète de plus en plus, qu'on ne se contente jamais de ce qu'on a. Vous savez, aujourd'hui, par exemple, on achète des vêtements qui vont durer une saison, peut-être deux. Comme c'est facile d'accès, comme ce n'est pas très cher, ou pas cher du tout, on peut se permettre de changer sa garde-robe régulièrement. Et puis tous ces appareils électroménagers... Chaque année, un nouvel appareil vient révolutionner votre appartement, pour cuisiner, pour nettoyer. Au début, on résiste, on se dit qu'on n'en a pas besoin. Après tout, on s'est débrouillé sans cet appareil jusqu'à aujourd'hui... Mais finalement, on craque. C'est la pression sociale. Et on se retrouve au magasin d'électroménager, pour faire comme tout le monde, acheter cette merveilleuse machine qui va nous permettre de cuisiner en 8 minutes au lieu de 15 minutes, et tout ça sans gras, sans huile, sans matières grasses. Le bonheur, quoi !

Donc, oui, quand je pense au mot "surconsommation", c'est à ça que je pense. Bon, je pense aussi à notre utilisation des écrans, de notre portable, de la télé, de l'ordinateur, de Netflix etc. Mais oui, avouons-le, je parle surtout de notre portable. Parce qu'on le sait bien, on ne peut pas vivre sans lui. Il nous suit partout, même jusqu'aux toilettes. En fait, parfois, je crois que c'est nous qui le suivons.

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... Après avoir lu ce post, j'ai réfléchi à mon propre comportement, à mes habitudes.

En fait, je croyais que j'étais plutôt assez équilibrée de ce côté-là. Je connais des gens qui ont la télé allumée presque toute la journée, comme une toile de fond. Ils ne la regardent même pas. Enfin... pas toujours. Ils ne l'écoutent même pas. Enfin... pas toujours. Elle est là pour combler un vide, comme le dit l'auteur du post. Elle est allumée et on laisse les émissions et les publicités défiler parce que 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. Donc, oui, je connais des gens qui ont la télé allumée tout le temps. J'en connais d'autres qui laissent la radio allumée toute la journée, ou Spotify, ou YouTube, avec de la musique à longueur de journée. 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 en faites partie. Attention, je n'ai rien contre ça. Je ne vous critique pas du tout. Je fais juste une constatation. Je constate. Je remarque. Ça m'étonne, bien entendu, mais c'est surtout parce que je ne suis pas une grande consommatrice de musique. Oui, je sais, ça va vous paraître bizarre. 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 qui ne me plaît pas particulièrement - comme le ménage par exemple, ou quand je ne peux pas

faire autre chose - comme quand je conduis par exemple. Et même pour ces activités, j'ai remarqué ces derniers mois que je ne mets pas automatiquement de la musique. Comme si la musique me dérangeait pour faire ces activités (je sais, c'est un peu étrange). 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.

Je connais aussi beaucoup de gens qui mangent devant la télé. Alors que moi, ça ne me dit absolument rien. Ça me dérange, même. Je n'arrive pas à 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, me fondre dans l'atmosphère, et mettre mes doigts dans une boîte en carton pleine de popcorn me déconcentre clairement. Donc, non, je ne suis pas de ceux 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 m'en sors pas mal. Enfin, c'est ce que je pensais. Parce qu'en réalité, c'est vrai qu'aujourd'hui, je m'imagine difficilement faire ma marche quotidienne sans musique ou sans podcast. Je pourrais le faire, bien entendu. Mais le temps me semblerait long, j'imagine. Et bien entendu, je suis malheureusement tellement accro à mon portable qu'il est constamment avec moi, même quand je suis aux toilettes. Et croyez-moi, je ne suis pas fière du tout de ce comportement. C'est une très mauvaise habitude, et cela me fait un peu peur, d'ailleurs. J'imagine que c'est pour cette raison que ce post m'a fait tellement réfléchir.

Donc, pour résumer, aujourd'hui, on ne pourrait pas se passer de son (musique, podcast, télé), on ne pourrait pas se passer de "distraction". On ne supporterait pas 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 (comme si c'était possible d'être "plus seul" que "seul"). On a besoin d'une présence - ici la télé, les réseaux sociaux, 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. Parce que ça veut dire qu'on n'est pas suffisant à nous-même. Et pourtant, si on y réfléchit bien, on pense. On a beaucoup d'idées et de paroles en tête. Essayez de méditer cinq minutes et vous vous rendrez compte à quel point vous avez un petit vélo dans la tête. C'est comme ça qu'on parle de "monkey mind". Vous savez, toutes ces pensées qui se succèdent, qui arrivent l'une après l'autre. Une pensée en amène une autre, qui en amène une autre. Parfois, vous vous rappelez simplement quelque chose que vous avez vu ou entendu. Parfois, vous vous souvenez de quelque chose que vous devez faire absolument. Peu importe, votre esprit ne s'arrête jamais. Il "parle" constamment, à chaque seconde. Mais alors... si on a besoin de musique, de podcast, de reels, de film ou de série quand on fait quelque chose, seul, ce serait pour ne pas s'entendre ? Je me demande bien depuis quand on n'est plus capable d'écouter nos propres réflexions. Ou peut-être que cela a toujours été comme ça.

Pour l'auteur du post, c'est devenu une normalité. Quelque chose de naturel, de logique, d'ordinaire. Ça veut dire qu'aujourd'hui, personne n'est capable d'être seul avec lui-même. Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais moi, ça m'inquiète un peu.

Je n'ai pas envie de vous donner une solution, ni une méthode miracle, ni une règle à suivre. Ce serait d'ailleurs bien prétentieux de ma part. Non, je n'ai pas envie de vous dire "il faut arrêter", "il faut se déconnecter", "il faut faire ceci ou cela". En revanche, j'ai envie de vous proposer une expérience. Juste un essai. Une parenthèse. 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. Manger en goûtant vraiment ce que vous mangez. Attendre sans sortir votre téléphone. Observer ce qui se passe. Observer ce que vous ressentez. Est-ce que le temps paraît plus long ? Est-ce que c'est inconfortable ? Est-ce que votre esprit s'agite ? Ou au contraire, est-ce que quelque chose se calme doucement ? Est-ce que vous vous ennuyez ? On parle beaucoup de *mindfulness*, de pleine conscience, comme si c'était quelque chose de compliqué, réservé à la méditation, au silence absolu. Mais peut-être que la pleine conscience commence simplement là. Dans ces moments minuscules qu'on a pris l'habitude de remplir.

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