

Chronique d'une panne d'inspiration

Aujourd'hui, je voudrais commencer mon épisode avec une question. D'accord ? Enfin... Je vous demande si vous êtes d'accord, mais en réalité, vous n'avez pas vraiment le choix. Je vous demande juste par politesse, parce que je suis polie. Donc, vous êtes prêts ? Alors voilà, ma question est simple : est-ce que c'est logique de faire un épisode... sur le fait que je n'ai pas d'idée pour l'épisode ? Parce que oui, je suis vraiment dans cette situation. Je ne sais pas de quoi parler.

Vous connaissez sûrement "l'angoisse de la page blanche". L'angoisse, la peur de la page blanche, c'est ce qu'on ressent quand on doit écrire quelque chose, mais qu'on n'arrive pas à le faire, on ne sait pas comment commencer. Un écrivain, un étudiant, un journaliste... tout le monde peut vivre ça. On ne sait pas par où commencer, et la page reste vide.

Alors, avant, on écrivait sur du papier, et quand on commençait et que ça n'allait pas, que ce n'était pas bien, on faisait une boule avec la feuille et on la jetait. Aujourd'hui, on utilise un ordinateur, donc on écrit - enfin, pour être plus clair, on tape, ensuite on efface, on recommence encore. Le résultat est le même : un grand vide, rien sur la page.

Et c'est exactement là où j'en suis. Ce n'est pas un livre que je dois écrire, bien sûr, mais le principe est identique, similaire. Je ne sais plus quoi dire. Je ne trouve plus d'idées intéressantes pour les nouveaux épisodes. J'ai parfois l'impression d'avoir déjà tout raconté. Oui, je pense que j'ai parlé de tout. Parfois, je répète même des sujets, parce que je ne me souviens plus que j'ai déjà parlé de ça. Bon, il faut quand même dire que c'est l'épisode numéro 187, et je n'ai pas 20 ans. Donc avec l'âge, ma mémoire n'est plus ce qu'elle était.

Vous pensez peut-être que j'ai beaucoup d'idées en réserve, mais pas du tout. Au contraire, je n'ai tellement plus d'idées que je serais capable de faire un épisode sur un truc, sur un sujet complètement stupide et inintéressant (pas intéressant), comme l'histoire du trombone. Pas l'instrument de musique. Je parle du trombone de bureau, le petit truc en métal pour attacher des feuilles. Vous comprenez que je suis vraiment désespérée.

Alors je me dis : qu'est-ce que je peux bien raconter ? J'ouvre la liste des sujets possibles pour cette saison, mais rien ne m'inspire vraiment. Ensuite, je demande des idées à ChatGPT, mais ses propositions ne sont pas incroyables non plus. Alors je réfléchis à ma semaine : qu'est-ce qui s'est passé ? Est-ce que quelque chose pourrait vous intéresser ? Mais ma vie est assez simple. Je bois du café, je donne mes cours, je prépare mes cours, et je répète. Ce n'est pas ce qu'on appelle une vie pleine d'aventures.

Vous allez me dire : "Tu peux toujours inventer une histoire". C'est vrai. Mais j'ai toujours l'impression que quand on invente, ça ne sonne pas juste. Ça ne paraît pas vrai. Et je préfère rester honnête avec vous.

Donc cette semaine, j'ai décidé de chercher une solution. J'ai consulté Internet pour comprendre d'où vient le manque d'inspiration, pourquoi je n'ai pas d'inspiration et quels conseils on donne pour le dépasser, quelles sont les recommandations pour retrouver de l'inspiration. Je vais donc partager avec vous toutes ces informations.

D'abord, j'ai appris que l'angoisse de la page blanche a un nom scientifique : la leucosélophobie. Trois mots grecs qui veulent simplement dire "peur de la page blanche". Franchement, pas besoin d'un mot aussi snob, aussi prétentieux, pour dire la même chose : l'angoisse de la page blanche. Mais passons. En gros, le blocage, le fait d'être bloqué est

causé par le stress et le perfectionnisme. Rien de nouveau. Je pense que vous le saviez déjà, comme moi.

Ensuite, j'ai regardé les conseils. Le premier était : "écrivez sans vous juger". Bon, pourquoi pas. C'est vrai, je suis perfectionniste, mais étrangement, bizarrement, je ne suis pas trop perfectionniste avec ce podcast. Heureusement pour vous, parce que sinon, je me serais arrêtée après l'épisode numéro deux.

Autre conseil : "pratiquez l'écriture automatique". L'idée est de noter tout ce qui vient à l'esprit, tout ce à quoi vous pensez. Je l'ai déjà fait. En général, je n'ai pas de papier, alors je m'enregistre sur mon téléphone. J'explique l'idée, je parle, j'improvise. Parfois, j'enregistre un passage entier de l'épisode. Mais après, quand j'écoute, c'est souvent impossible à utiliser. D'abord, le son est mauvais, je respire comme un éléphant quand je marche, il y a des klaxons, des gens qui parlent... Et surtout, quand ce n'est plus à chaud, ça veut dire quand j'écoute l'enregistrement une heure après, je ne comprends plus du tout où je voulais en venir, ce que je voulais dire, pourquoi je voulais parler de ça et pourquoi c'est si intéressant pour vous. Une idée brillante devient complètement inutile.

C'est exactement ce qui m'est arrivé la semaine dernière. J'avais enregistré presque tout l'épisode. Au moment de le monter, ça veut dire de faire quelques corrections, je me suis dit : "Mais c'est nul ! Ce n'est pas du tout intéressant ! Qui va vouloir écouter ça ?" Même moi, je n'y trouvais aucun intérêt. Résultat : pas d'épisode dimanche dernier. Ni mercredi. Je ne sais pas si vous avez remarqué.

Un autre conseil dit : "Prenez des notes dès que vous trouvez une idée." Très bien, mais mon bureau est déjà couvert de post-it. On dirait une forêt de petits papiers. Et sur mon téléphone, c'est encore pire : j'ai des dizaines de listes que je ne relis jamais. Donc prendre des notes, oui, mais il faut aussi pouvoir les retrouver et comprendre ce que je voulais dire.

Encore un conseil : "Lisez et inspirez-vous". En clair, pour moi, ça veut dire "écoutez d'autres podcasts". J'ai déjà essayé. Quelques fois. Mais ça m'ennuie d'écouter des podcasts de profs de français (désolée). En général, je commence à penser à autre chose 3 ou 4 minutes après avoir commencé. Une fois, j'ai tenu huit minutes. Ça veut dire que j'ai réussi à écouter le podcast pendant huit minutes. C'est un record. Après ça, j'ai commencé à organiser mes placards dans ma tête, à me demander si j'ai bien payé l'électricité, à réfléchir à ce que je pourrais manger ce soir.... Ce n'est pas bon signe. Je veux dire : si un podcast me donne envie de faire du rangement, ce n'est probablement pas une source d'inspiration pour moi.

Le dernier conseil, c'est : "Faites une pause, changez d'air". Ça, ça va. Je suis d'accord. Marcher dans la forêt, aller à la plage, prendre un café... je sais faire. Est-ce que ça m'apportera des idées pour dix épisodes ? Pas sûr. Mais au moins, je passe un bon moment.

Je vous rassure : je vais trouver quelque chose. Je vais trouver des sujets pour mes épisodes. Normalement. Au pire, vous m'écoutez chaque semaine vous raconter que je ne sais pas de quoi parler.

D'ailleurs, tout ça m'a fait penser à la série *Seinfeld*. Vous connaissez ? C'est une vieille série américaine qui raconte la vie quotidienne de quatre amis à New York. Il ne se passe presque rien. Ils parlent, ils observent, ils commentent, et c'est ça qui est drôle. Dans un épisode, George présente une idée de série aux producteurs. Il explique que la série doit parler... de rien. Littéralement rien. Absolument rien. Et c'est ça qui fait rire.

Et bien aujourd'hui, je me rends compte, je découvre que je viens de faire un épisode... sur le fait que je n'avais pas d'épisode. Je suis donc officiellement entrée dans l'univers de *Seinfeld*.

Pour terminer, j'aimerais vraiment savoir ce que vous aimeriez écouter. Parce qu'en fait, ce podcast, il est pour vous. Donc : quels sujets vous intéressent ? Quels épisodes est-ce que vous avez aimés jusqu'à maintenant ? Dites-moi tout dans les commentaires ou envoyez-moi un mail. Vous pourrez peut-être m'aider à retrouver l'inspiration.

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