

# COMMENT DEVENIR UN DÉCHET EN TROIS LATTES



# Comment devenir un déchet en trois lattes

*Par Dr. Sarcasme*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](http://Fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : La démission cérébrale : Mode d'emploi	4
Chapitre 2 : L'origami pour parkinsoniens : L'art de rouler	8
Chapitre 3 : La mémoire de poisson rouge sous anesthésie	13
Chapitre 4 : Philosophie de canapé : Socrate au pays du CBD	18
Chapitre 5 : Paranoïa Party : Votre chat est-il aux ordres du FBI ?	23
Chapitre 6 : Gastronomie du désespoir : Le buffet de 3h du matin	28
Chapitre 7 : L'œil du lapin myxomateux	33
Chapitre 8 : La gestion du temps : Le fuseau horaire 'Dans 5 minutes'	37
Chapitre 9 : L'odeur de la victoire : Le parfum 'Forêt brûlée'	41
Chapitre 10 : Le vocabulaire du néant : Maîtriser le 'Ouais, grave'	46
Chapitre 11 : Le budget : Entre l'EDF et l'herbe de Provence	51
Chapitre 12 : Le sport olympique de l'immobilité	55

# Chapitre 1

## La démission cérébrale : Mode d'emploi

Regardez-vous. Non, vraiment, prenez un miroir, ou mieux, utilisez l'écran noir de votre smartphone entre deux notifications inutiles. Ce reflet que vous voyez, ce visage crispé par l'angoisse du loyer, la peur du déclin cognitif ou l'obligation morale d'avoir un avis sur le conflit géopolitique du moment, c'est le vestige d'une espèce en voie d'extinction : l'Homo Sapiens. Celui qui « sait ». Quelle arrogance, n'est-ce pas ? Pourquoi s'obstiner à « savoir » quand on peut simplement « végéter » ?

L'intelligence est une maladie auto-immune. C'est votre cerveau qui s'attaque à lui-même en produisant des pensées, ces petites métastases de la conscience qui vous empêchent de dormir parce que vous vous demandez si vous avez bien éteint le gaz ou si votre ex rigolait vraiment à votre blague sur les huîtres en 2014. La solution n'est pas dans la méditation, le yoga ou les tisanes au curcuma — ça, c'est pour les bobos qui veulent encore garder un pied dans la matrice. La solution, c'est la démission. Une démission totale, sans préavis et sans indemnités, de votre cortex préfrontal.

Bienvenue dans l'ère de la liquéfaction neuronale. Pour le prix d'un ticket de métro — ou d'une canette de 8.6 tiède, selon votre standing social — vous pouvez enfin accéder au Nirvana des simples d'esprit.

Le premier réflexe du néophyte est de croire que l'intelligence est un cadeau. Mensonge. C'est un fardeau fiscal. Chaque neurone est un fonctionnaire zélé qui vous demande des comptes, de l'oxygène et du glucose. Imaginez l'économie d'énergie si vous coupez l'électricité dans les étages supérieurs ! Devenir un déchet, c'est avant tout une démarche écologique. On recycle ses facultés mentales en compost.

Comment procède-t-on ? La méthode est simple. Pour démissionner de la réalité, il faut d'abord saboter l'outil de travail. Le cerveau déteste le vide ? Qu'à cela ne tienne, nous allons le saturer de rien. C'est le paradoxe du futur déchet : il faut se remplir le crâne de vide jusqu'à ce que le trop-plein de néant fasse sauter les plombs.

La première étape de votre formation consiste à adopter le « Regard de l'Huître en Burn-out ». C'est un art subtil. Fixez un point invisible situé à environ dix centimètres derrière votre écran de télévision. Ne clignez plus des yeux. Laissez la salive s'accumuler légèrement dans le coin de votre bouche. Si quelqu'un vous demande à quoi vous pensez, la réponse doit être immédiate et sincère : « Hein ? ». Pas de « rien », pas de « je réfléchis ». Juste « Hein ? ». C'est le mantra universel de la démission cérébrale. C'est le son que fait l'âme quand elle quitte le navire pour aller s'échouer sur une plage de sable fin faite de pixels et de gras saturé.

Pourquoi s'encombrer de neurones quand on peut les liquéfier ? Le neurone est une structure rigide, hautaine, qui se croit indispensable parce qu'il permet de calculer une règle de trois ou de comprendre un film de Christopher Nolan. Liquéfiez-les ! Transformez cette matière grise en une sorte de soupe tiède et onctueuse. Une fois que votre cerveau ressemble à un milkshake à la fraise oublié sur un radiateur, vous sentirez une paix immense vous envahir. Plus de dilemmes moraux. Plus de conjugaisons complexes. Plus besoin de comprendre pourquoi le prix du beurre augmente. Le déchet ne s'inquiète pas de l'inflation, il se demande juste si la couleur bleue est plus lourde que le bruit d'une tondeuse à gazon.

Passons aux travaux pratiques. Pour le prix d'un ticket de métro, vous avez accès à la plus grande expérience de déshumanisation volontaire : les transports en commun à l'heure de pointe. Mais au lieu de subir, apprenez à jouir. Observez vos congénères qui essaient désespérément de lire un livre ou de répondre à des mails. Les pauvres. Ils utilisent leurs neurones. Ils souffrent. Vous, vous êtes déjà ailleurs. Vous avez démissionné. Vous êtes dans la « Zone Blanche ».

La Zone Blanche est cet espace mental où la réalité n'a plus de prise. C'est là que vous devenez invincible. On peut vous insulter, vous bousculer, vous annoncer que la fin du monde est prévue pour mardi prochain après la météo, vous resterez de marbre. Pourquoi ? Parce que l'information ne dépasse plus le stade de l'oreille externe. Elle glisse sur votre cortex liquéfié comme une bille sur une plaque de verglas. Vous avez atteint l'ataraxie du bulot cuit.

Le monde moderne est une agression permanente pour quiconque possède encore un semblant de réflexion. On vous demande d'être productif, d'être citoyen, d'être éco-responsable, d'être sexy mais déconstruit. C'est épuisant ! La démission cérébrale est l'acte de rébellion ultime. C'est un « non » massif et baveux jeté à la face du progrès.

Certains vous diront : « Mais tu gâches ton potentiel ! ». Répondez-leur par un petit sifflement entre les dents ou en essayant d'attraper une mouche imaginaire. Ils ne peuvent pas comprendre. Ils sont encore coincés dans l'obligation de sens. Ils cherchent une signification à leur existence alors qu'il suffit d'exister, tout simplement, comme une vieille mousse sur un tronc d'arbre ou une chaussette orpheline derrière une machine à laver.

L'avantage majeur de la liquéfaction neuronale, c'est la disparition de la peur. La peur est une construction intellectuelle. Sans neurones pour projeter des scénarios catastrophes dans le futur, le futur n'existe plus. Il n'y a que le présent, et dans le présent, il y a souvent des chips. La vie du déchet est une succession de moments « chips ». C'est simple, c'est croustillant, c'est salé. C'est le sommet de l'évolution.

Alors, êtes-vous prêt à franchir le pas ? Êtes-vous prêt à échanger votre dignité contre une tranquillité absolue ? À troquer vos ambitions contre une collection de capsules de bière ou une expertise pointue en programmes de télé-réalité bulgare ?

N'ayez crainte, la descente est douce. C'est comme glisser dans un toboggan de vaseline. Au début, on a un petit sursaut de conscience, une dernière pensée qui dit : « Est-ce que je suis vraiment en train de regarder une compilation de chutes de chats pour la huitième heure consécutive ? ». Et puis, hop, la synapse lâche. Le court-circuit final. Le soulagement.

Vous ne démissionnez pas de votre job, vous démissionnez de l'humanité. Et entre nous, vu le CV de l'humanité ces derniers temps, c'est plutôt elle qui devrait nous remercier de lui épargner notre présence intellectuelle.

Alors, éteignez les lumières. Fermez les livres. Laissez la réalité à la porte. Elle est bien trop chère pour ce qu'elle propose. Pour le prix d'un ticket de métro, vous ne voyagez pas de Châtelet à Barbès, vous voyagez de l'être au ne-plus-être. Et croyez-moi, le terminus est magnifique : c'est un grand écran blanc, sans son, sans image, où la seule chose qui reste, c'est le ronronnement rassurant d'un frigo vide.

Bienvenue au club. On est de plus en plus nombreux, et le mieux, c'est qu'on n'a même plus besoin de se parler pour se comprendre. On se contente de baver en rythme. Et c'est déjà beaucoup trop d'efforts.

## Chapitre 2

### L'origami pour parkinsoniens : L'art de rouler

Regardez vos mains. Non, un peu plus bas. Voilà. Ces deux appendices tremblotants qui pendent au bout de vos bras comme des gants de vaisselle remplis de purée tiède. Admirez ce tremblement fin, cette chorégraphie involontaire, ce vibrato digne d'un soliste tuberculeux au XIXe siècle. Vous n'avez pas encore la maladie de Parkinson — techniquement, votre cerveau est juste trop occupé à essayer de se souvenir de l'ordre alphabétique pour gérer la motricité fine — mais pour les besoins de cet exercice, nous allons considérer que vous avez l'agilité manuelle d'un homard sous anesthésie locale.

Bienvenue dans l'épreuve ultime du déchet en devenir : la confection du « doigt de momie ».

L'origami traditionnel japonais consiste à plier du papier de soie pour créer des grues symbolisant la paix et la longévité. Notre version consiste à plier du papier à cigarette pour créer un cylindre tordu symbolisant votre démission immédiate de la vie active. C'est un art noble. C'est la seule activité manuelle qui vous reste avant que vos doigts ne fusionnent définitivement avec votre télécommande.

Le matériel, d'abord. Il vous faut une « feuille ». Pas une feuille A4 pour écrire vos mémoires (personne n'a envie de lire le journal de bord d'un type qui passe quatre heures à fixer une mouche), mais ce petit rectangle translucide, si fin qu'on dirait une pelure d'oignon de l'espace. À côté, vous avez votre « gazon ». On ne va pas se mentir, à ce stade de votre décomposition sociale, ce que vous avez dans votre pochon ressemble plus à du foin de litière pour hamster neurasthénique qu'à de la production de premier choix. C'est sec, c'est vert-gris, et ça sent la vieille chaussette

oubliée derrière un radiateur. Parfait.

Étape 1 : Le Toncar (ou le berceau de l'espoir).

Prenez un morceau de carton. N'importe quoi fera l'affaire : un ticket de métro périmé, le coin d'une facture d'électricité que vous ne comptez de toute façon pas payer, ou la carte de visite de votre dernier conseiller Pôle Emploi. Roulez-le.

Allez-y. C'est là que le drame commence. Vos doigts refusent d'obéir. Ils se croient dans une partie de Twister géante. Vous essayez de former un cylindre parfait, vous obtenez un truc en forme d'accordéon écrasé qui ressemble vaguement à la lettre « M » vue de profil par un astigmat. C'est le « filtre ». C'est ce qui empêchera les débris de votre gazon maudit de finir au fond de votre gorge, vous évitant ainsi une quinte de toux qui pourrait expulser votre dernier neurone par une narine.

Étape 2 : Le berceau.

Posez la feuille dans le creux de votre main. La partie collante vers le haut, face à vous. Si vous vous trompez de sens, vous allez finir par lécher du papier sec comme un timbre sur une enveloppe vide, et vous aurez l'air d'un idiot. Enfin, plus que d'habitude.

Maintenant, saupoudrez le gazon. C'est ici que le style « Parkinsonien » prend toute sa dimension. Puisque vos mains vibrent à une fréquence de 50 hertz, le remplissage devient une sorte de loterie. La moitié du contenu finit sur votre jean, l'autre moitié sur la table, et environ 12 % — les plus chanceux — atterrissent sur la feuille. Ne ramassez rien. Laissez les miettes par terre, elles feront partie de la décoration post-moderne de votre appartement, à côté de la pile de boîtes de pizza vides qui commence à développer sa propre conscience politique.

Étape 3 : Le roulage (ou la lutte des classes entre le pouce et l'index).

C'est le moment de vérité. Le « tuck and roll ». Vous devez coincer le bord de la feuille derrière le mélange tout en maintenant le filtre. C'est de la physique de haut niveau. C'est le Grand collisionneur de hadrons, mais avec plus de résine sous les ongles. Vos doigts glissent. La sueur de l'angoisse — car oui, rater son roulage est la

seule angoisse qui vous reste — rend le papier translucide.

Le résultat ? Un désastre. Un cylindre mou, ventru au milieu, anémique aux extrémités. On dirait un doigt de momie qui aurait passé trop de temps dans un bain de soude caustique. C'est asymétrique. C'est moche. C'est une insulte à la géométrie euclidienne. Mais ne désespérez pas : dans votre état, même une branche d'arbre entourée de scotch ferait l'affaire.

Étape 4 : La lèche de la honte.

Il faut maintenant sceller l'édifice. Sortez votre langue. À cause de la déshydratation chronique due à votre régime « café-clope-néant », votre langue ressemble à une semelle de botte dans le désert de Gobi. Vous devez humidifier la bande collante. N'y allez pas trop fort, on n'est pas en train de repeindre un plafond. Juste un passage furtif, comme un baiser d'adieu à votre dignité. Si vous mettez trop de salive, le papier se déchire. Si vous n'en mettez pas assez, tout s'effondre au moment de l'allumage, et vous vous retrouvez avec une pluie de braises sur vos parties génitales. Un réveil brutal que nous souhaitons éviter, car la douleur oblige à ressentir des choses, et nous sommes ici pour ne plus rien ressentir du tout.

Étape 5 : Le tassement.

Utilisez une cigarette, un stylo qui ne marche plus ou votre petit doigt pour tasser le sommet. Vous fermez le bout en le tournant, créant une petite mèche. Voilà. Regardez votre œuvre.

C'est une petite saucisse de papier grisâtre, tordue, branlante, qui semble supplier qu'on l'achève. Elle ne ressemble à rien de ce que vous voyez dans les films de Snoop Dogg. Ce n'est pas un objet de luxe, c'est un outil de survie pour naufragé du réel.

Certains vous diront que c'est un gâchis de temps. Que vous pourriez apprendre le macramé, le codage informatique ou le solfège. Mais le macramé demande de la concentration. Le codage demande une logique. Le solfège demande une oreille. Votre origami parkinsonien, lui, ne demande qu'un briquet et une absence totale de

projets pour les trois prochaines décennies.

Maintenant, portez cette monstruosité à vos lèvres. Allumez. La première latte est un choc. C'est le goût du foin brûlé mélangé à l'encre du ticket de métro. La deuxième latte est une réconciliation. La troisième latte... Ah, la troisième latte. C'est le moment où le titre du livre prend tout son sens.

Le « doigt de momie » commence à se consumer de manière inégale. Un côté brûle plus vite que l'autre, créant ce qu'on appelle techniquement une « cuillère ». C'est moche, ça coule, ça fait de la cendre partout sur votre canapé, mais est-ce que ça a vraiment de l'importance ? Votre appartement est déjà une zone sinistrée. Vous êtes en train de fumer un artefact archéologique de votre propre déchéance.

Admirez la fumée qui s'élève en volutes chaotiques. Elle suit la même trajectoire que votre carrière : elle monte un peu, s'éparpille beaucoup, et finit par disparaître dans le ventilateur de plafond sans laisser de trace durable, si ce n'est une vague odeur de renfermé.

Vous avez réussi. Vous avez transformé de la matière organique et de la cellulose en un passeport pour le Grand Vide. Vos mains ne tremblent plus, non pas parce que vous êtes guéri, mais parce que vous avez oublié que vous aviez des mains. Elles appartiennent désormais au canapé. Vous êtes une extension du tissu, un coussin qui respire, une excroissance de la mousse polyuréthane.

Et pendant que vous fixez le bout incandescent de votre œuvre d'art ratée, une pensée traverse ce qui reste de votre cortex : « Est-ce que j'ai fermé le gaz ? ». Puis, une pensée plus forte, plus rassurante, vient l'écraser : « On s'en fout, le gaz, c'est pour les gens qui ont encore l'intention de cuire quelque chose. »

Savourez ce moment. Vous êtes un maître de l'origami du néant. Vous avez roulé votre propre tombe en papier 36 grammes, et le voyage est gratuit. Enfin, presque. Il

vous coûtera juste tout ce que vous étiez. Mais franchement, entre nous, est-ce que ce « vous » valait vraiment le prix du papier ?

La réponse est dans la cendre. Ne la cherchez pas trop longtemps, vous risqueriez de vous endormir avant de l'avoir trouvée. Et c'est exactement le but.

# Chapitre 3

## La mémoire de poisson rouge sous anesthésie

Félicitations. Vous venez d'entrer dans la zone de distorsion temporelle que les scientifiques — s'ils n'étaient pas trop occupés à chercher des trucs inutiles comme le vaccin contre la malaria — appellent « l'apnée cognitive ». C'est cet instant précis où vous lancez une phrase avec la conviction d'un prophète sur le point de révéler le sens caché de l'existence, pour finir par fixer le vide avec l'intelligence émotionnelle d'un brocoli cuit à la vapeur.

Vous êtes là, le doigt levé, la bouche entrouverte, le regard pointé vers un horizon que vous seul percevez. Votre interlocuteur, ce pauvre hère qui a encore l'outrecuidance de posséder un flux de pensée linéaire, vous regarde avec une attente quasi religieuse. Il croit que vous allez accoucher d'une pépite, d'une analyse sociologique fulgurante sur pourquoi le design des paquets de chips a changé depuis 1998.

« Non mais, tu vois, le truc avec la réalité, c'est que... »

Et là, c'est le drame. Le rideau tombe. La pellicule crame. Le projectionniste a fait une overdose dans la cabine.

Le mot que vous cherchiez n'a pas seulement disparu ; il a été effacé de la base de données universelle. Il n'existe plus. Le concept même de ce que vous vouliez dire a été passé à la déchiqueteuse par vos synapses qui, à ce stade, sont en train de faire une rave party avec des bâtons lumineux dans les décombres de votre lobe frontal. Vous êtes officiellement devenu un poisson rouge sous anesthésie générale, mais avec un pull à capuche et une haleine de pneu brûlé.

C'est un suspense insoutenable. Hitchcock n'aurait pas fait mieux. Votre ami attend la suite. Il guette le verbe, le complément, ne serait-ce qu'une petite conjonction de coordination pour se raccrocher à la rive. Mais rien ne vient. Le silence s'installe, épais comme une purée de pois, lourd comme un secret de famille. Vous, de votre côté, vous explorez les recoins de votre crâne avec la lampe torche déchargée de votre conscience. Vous frappez aux portes : « Allô ? Y'a quelqu'un ? On parlait de quoi ? De la métaphysique ou du prix du kebab ? »

Le problème, voyez-vous, c'est que la troisième latte n'est pas un simple relaxant. C'est une gomme magique qui s'attaque prioritairement aux liens logiques. Vous avez encore les images, mais vous avez perdu les légendes. Votre cerveau est devenu un compte Instagram dont la connexion 4G a lâché : vous voyez des formes floues, mais rien ne charge.

Alors, vous essayez de tricher. C'est la phase de la « nage indienne mentale ». Vous essayez de retrouver le fil en remontant le courant.

« Je disais quoi, là, juste avant ? » demandez-vous avec un sourire de candidat à la présidentielle qui vient d'oublier le nom de son propre parti.

L'autre, compatissant ou tout aussi défoncé que vous, répond : « Tu parlais de la réalité. »

« Ah ouais... la réalité... »

Nouveau silence de plomb. « La réalité » est un mot trop vaste. C'est comme dire à un aveugle « cherche la couleur bleue dans l'océan ». Ça ne vous aide pas. Ça vous enfonce. Le mot « réalité » résonne dans votre boîte crânienne avec un écho de cathédrale vide. Vous vous demandez même si « réalité » est un vrai mot ou si vous venez de l'inventer à l'instant.

C'est là que le génie du déchet opère. Plutôt que d'admettre que votre processeur est en train de fondre, vous adoptez une posture de sage oriental. Vous hochez la tête lentement. Vous plissez les yeux comme si la suite de votre phrase était si complexe, si indicible, qu'aucun langage humain ne pourrait la contenir. Vous créez du mystère

là où il n'y a que du vide pneumatique.

Vous êtes le roi du cliffhanger inutile. Vous pourriez arrêter une guerre juste en commençant une phrase et en ne la finissant jamais ; les deux camps resteraient là, les armes à la main, attendant de savoir ce qu'il y a « derrière le concept de la souveraineté... enfin, tu vois... » avant de mourir de vieillesse.

Et le plus beau ? C'est que vous vous en foutez. C'est l'anesthésie qui veut ça. Normalement, oublier ce qu'on dit au milieu d'une phrase est un signe précurseur de sénilité précoce ou d'un AVC imminent. Pour le commun des mortels, c'est terrifiant. Pour vous, c'est une vacance. C'est comme si votre esprit s'était offert un abonnement Premium au néant. Pourquoi s'encombrer de structures grammaticales quand on peut simplement être une extension de la mousse polyuréthane du canapé ?

La syntaxe, c'est pour les gens qui ont encore des rendez-vous le lendemain matin. Les adjectifs, c'est pour ceux qui croient encore que les choses ont des qualités distinctes. Dans votre état, tout est "truc". Tout est "machin". "Le machin du truc, là, tu sais ?" est une phrase complète, parfaite, universelle. Elle contient tout et rien. Elle est le point Alpha et l'Oméga de votre déchéance.

Mais attention, il y a un risque. Si vous restez trop longtemps dans ce silence, l'autre — votre compagnon d'infortune — finit par combler le vide avec ses propres débris cérébraux.

« Tu voulais dire que la réalité est une construction holographique gérée par des lamas de l'espace ? »

Et là, parce que vous avez la flemme de relancer le moteur de recherche interne, vous acquiescez. « Exactement. Les lamas. C'est ça que je cherchais. Putain, t'es trop vif. » Vous venez d'adopter une théorie conspirationniste intergalactique simplement parce que vous avez eu une panne de vocabulaire. C'est ainsi que naissent les sectes, les courants artistiques abstraits et les programmes politiques des partis écologistes radicaux. Sur un malentendu. Sur un vide.

Rendez-vous compte de la puissance de cet oubli. C'est une forme de liberté absolue. Vous n'êtes plus esclave de votre propre opinion, puisque vous ne vous en souvenez plus. Vous ne pouvez plus mentir, car le mensonge demande de la mémoire. Vous ne pouvez plus blesser, car vous avez oublié le sujet de la dispute. Vous êtes dans un présent pur, une boucle de trois secondes qui se répète à l'infini, comme un GIF de chat qui tombe d'une table.

Vous êtes le spectateur de votre propre naufrage intellectuel, et vous trouvez que l'eau est à la bonne température.

Parfois, un éclair de lucidité traverse la mélasse. Une synapse isolée, une survivante, parvient à envoyer un signal : « Eh ! On parlait de la pizza ! Elle est dans le four depuis quarante minutes ! ». Mais le signal doit traverser des couches de coton et de goudron. Le temps qu'il arrive à votre centre de commande, la pizza est devenue un disque de carbone aussi stérile que votre ambition.

Vous regardez votre interlocuteur. Il vous regarde. Vous avez tous les deux oublié pourquoi vous vous regardez. Le suspense est à son comble. L'univers retient son souffle. Est-ce que quelqu'un va finir sa phrase ? Est-ce que le verbe va enfin tomber comme le couperet d'une guillotine ?

Non.

Vous allez juste reprendre une latte. Parce que la seule chose pire que d'oublier ce qu'on disait, c'est de s'en souvenir et de se rendre compte que c'était d'une bêtise affligeante. Le vide est votre protecteur. L'amnésie est votre armure.

Restez là, dans cette suspension éternelle. Soyez ce point de suspension qui s'étire jusqu'à l'horizon. Ne cherchez plus le mot. Le mot n'est qu'une prison. Le silence, lui, est un canapé sans fin. Et après tout, si ce que vous aviez à dire était si important, le

monde ne s'en porterait pas mieux. Le monde a déjà trop de phrases finies. Il a besoin de déchets magnifiques qui s'évaporent au milieu d'une virgule.

Alors, savourez ce moment où votre esprit est une page blanche que quelqu'un a trempée dans l'huile de vidange. C'est le sommet de votre art. Vous ne parlez plus, vous diffusez. Vous n'échangez plus, vous stagnez.

Au fait, de quoi est-ce qu'on parlait déjà ?

Ah, on s'en fout. Passe-moi le briquet, j'ai une idée révolutionnaire sur... euh... sur le...

...

# Chapitre 4

## Philosophie de canapé : Socrate au pays du CBD

Félicitations. Vous venez de franchir le Rubicon de la mollesse. Vous n'êtes plus simplement assis sur un canapé ; vous faites corps avec lui. Vous êtes devenu une extension spongieuse du mobilier, un polype de velours côtelé dont l'activité cérébrale est désormais comparable à celle d'un thermostat réglé sur « hors gel ». Mais c'est précisément là, dans cette zone grise située entre la conscience et la mort clinique volontaire, que se produit le miracle : la Mutation Philosophique.

Tout d'un coup, votre esprit — d'ordinaire occupé par des préoccupations triviales comme « payer le loyer » ou « ne pas rater le bus » — s'élève. Il décolle. Il plane au-dessus de la condition humaine. Vous vous sentez comme Socrate, mais un Socrate qui aurait troqué sa toge contre un jogging taché de sauce samourai et sa ciguë contre une infusion de chanvre relaxante vendue 15 euros le gramme dans une boutique qui sent l'eucalyptus et l'arnaque.

Le premier signe de cette ascension intellectuelle, c'est la Révélation de la Flaque.

Vous savez de quoi je parle. C'est ce moment où vous fixez une tache d'humidité sur le plafond ou, plus probablement, le motif absurde de votre tapis, et où vous comprenez \*tout\*. Vous ne comprenez pas juste pourquoi les chaussettes disparaissent dans la machine à laver — ça, c'est pour les amateurs. Non, vous comprenez le Tissage de l'Espace-Temps. Vous réalisez que si le temps est une ligne, alors le canapé est un point, et que si vous restez assis assez longtemps, vous devenez l'Univers lui-même.

C'est profond, n'est-ce pas ? C'est d'une profondeur abyssale. C'est une flaque d'eau

de pluie de trois millimètres de profondeur dans laquelle vous essayez de plonger avec un équipement de scaphandrier.

Le problème de la philosophie de canapé, c'est qu'elle souffre d'un léger différentiel de potentiel entre la sensation de génie et la réalité de l'énoncé. Dans votre tête, vous êtes en train de rédiger une suite à la *\*Critique de la raison pure\**. Dans la réalité, vous venez de passer quinze minutes à fixer une chips de travers en murmurant : « Mec... les patates... c'est juste des fleurs souterraines qui ont mal tourné. »

Et votre interlocuteur, qui est dans le même état de décomposition avancée, hoche la tête avec une gravité de juge à la Cour Suprême. « C'est trop vrai, mec. C'est... c'est floral, en fait. La chips, c'est le bouquet de la terre. »

Admirez la synergie. C'est ce qu'on appelle le Cercle de la Validation Circulaire. À ce stade, n'importe quelle phrase commençant par « En vrai... » et se terminant par une observation sur un objet inanimé est considérée comme un postulat métaphysique majeur.

Prenons un exemple concret. Supposons que vous regardiez votre télécommande. Un esprit sobre y voit un morceau de plastique pour changer de chaîne. Un déchet en pleine épiphane CBD-esque y voit le sceptre du pouvoir passif. Vous commencez à élaborer une théorie sur la domestication de l'homme par l'infrarouge. Vous vous dites : « Est-ce que c'est moi qui zappe, ou est-ce que c'est le signal qui me zappe le cerveau ? » Vous vous sentez comme Hegel devant l'Esprit de l'Histoire. Vous avez l'impression d'avoir craqué le code source de la réalité.

En réalité, vous avez juste oublié d'allumer la télé et vous regardez votre propre reflet dans l'écran noir. C'est l'allégorie de la caverne de Platon, version 2.0 : vous êtes coincé dans la grotte, mais vous avez la flemme de vous retourner parce que le mur est vraiment très bien éclairé et que vous avez des Doritos.

Mais le véritable sommet de l'art, c'est le Questionnement Étymologique Absurde. C'est quand votre cerveau, tournant à deux à l'heure, décide de s'attaquer au langage. « Pourquoi on appelle ça un "meuble" ? Parce que ça se meut ? Mais le canapé, il bouge pas. C'est nous qui bougeons pas. Donc on est des meubles. Et le canapé, il nous supporte. Donc le canapé, c'est le proprio... »

À cet instant précis, vous avez l'impression d'avoir redéfini les rapports de classe et la sociologie urbaine. Vous êtes fier de vous. Vous avez l'impression que votre cerveau est une centrale nucléaire produisant de la sagesse pure. En vérité, votre cerveau est une vieille cafetière entartrée qui essaie désespérément de faire passer de l'eau tiède à travers un filtre bouché par des années de procrastination.

C'est ici que le sarcasme de la biologie intervient. Le CBD, cette version « sans gluten » de la défonce, vous offre l'illusion de la clarté sans l'inconvénient de la paranoïa. Vous n'avez pas peur que les flics débarquent, vous avez juste l'impression d'être très, très intelligent, mais de manière très, très lente. C'est une sorte de « Slow-Motion Think-Tank ».

Vous commencez des phrases que vous ne finirez jamais, non pas parce que vous avez oublié le sujet, mais parce que vous avez trouvé le mot « en fait » tellement satisfaisant à prononcer que vous avez décidé de rester dessus.

« En fait... en fait... en fait... »

C'est votre mantra. C'est le bruit que fait un moteur de pensée qui refuse de brouter.

Et que dire de la relation au temps ? Pour le philosophe de canapé, le temps n'est plus une flèche, c'est une soupe. Une soupe épaisse dans laquelle on essaie de nager avec des moufles. Vous regardez l'heure. Il est 20h14. Vous clignez des yeux, vous avez une pensée fulgurante sur la texture des nuages, vous vous demandez si les chiens ont des prénoms pour nous dans leur tête, et vous regardez à nouveau l'heure. Il est 20h16.

Deux minutes se sont écoulées, mais dans votre crâne, vous avez vécu trois cycles de

réincarnation et vous avez probablement résolu le conflit au Proche-Orient (avant d'oublier la solution parce que vous avez eu une soudaine envie de manger du fromage à tartiner à même le pot).

Le danger, chers apprentis déchets, c'est de vouloir noter ces pensées. Ne faites jamais ça. L'écriture est l'ennemie de la philosophie de canapé. L'écriture fige la bêtise. Elle lui donne une forme permanente.

Si vous laissez votre pensée s'évaporer dans l'air vicié du salon, elle reste une promesse de génie. Si vous l'écrivez, vous vous retrouvez le lendemain matin avec un post-it qui dit : « Le frigo est une boîte à froid qui pleure de la lumière ».

Et là, le réveil est brutal. Vous réalisez que Socrate n'est jamais venu vous rendre visite. C'était juste le livreur Uber Eats qui a sonné trois fois et à qui vous n'avez pas répondu parce que vous étiez en train de débattre avec vous-même pour savoir si ouvrir la porte constituait une rupture de votre contrat d'immobilité avec le cosmos.

Mais ne vous découragez pas. Le monde a besoin de vos flaques. Il a besoin de ces moments de vacuité totale déguisés en métaphysique. Pourquoi ? Parce que pendant que vous êtes là, à vous demander si l'eau est mouillée par essence ou si c'est nous qui la rendons mouillée en la touchant, vous ne faites de mal à personne. Vous êtes un déchet inoffensif. Un déchet radieux.

Vous êtes ce point de suspension infini. Vous êtes la preuve vivante que l'on peut atteindre le nirvana simplement en abandonnant toute ambition de posséder un sujet et un verbe dans la même phrase.

Alors, reprenez une latte de ce produit légal mais suspect. Laissez la flaque s'étendre. Devenez cet océan de vide. Et si jamais quelqu'un vous demande à quoi vous pensez, contentez-vous de répondre par un petit rire mystérieux et de pointer du doigt le ventilateur qui tourne.

Après tout, lui aussi, il tourne en rond, il fait du vent, et tout le monde trouve ça rafraîchissant. Pourquoi pas vous ?

Au fait, la question de tout à l'heure, sur les chiens qui nous donnent des prénoms... je suis sûr que pour mon chien, je m'appelle « Grand-Truc-Qui-Sent-Le-Vieux-Cendrier-Et-Qui-Laisse-Tomber-Des-Miettes ».

C'est... c'est d'une puissance émotionnelle, quand on y pense.

Passe-moi le briquet. Je crois que je tiens un truc sur la conscience des éponges.

# Chapitre 5

## Paranoïa Party : Votre chat est-il aux ordres du FBI ?

Tends l'oreille. Non, pas avec tes oreilles physiques, elles sont occupées à essayer de filtrer le bourdonnement du frigo que tu n'avais jamais remarqué en trente ans et qui, soudain, semble jouer une symphonie industrielle composée par un algorithme dépressif. Écoute avec ton \*âme\* de déchet. Tu l'as entendu ? Ce petit « clic » dans le couloir ?

Pour une personne normale — c'est-à-dire un individu qui possède une mutuelle et qui sait où se trouve son avis d'imposition — ce bruit est simplement le voisin du 4ème qui rentre chez lui avec un pack de Cristaline. Mais pour toi, dans l'état de grâce chimique où tu te trouves, ce n'est pas le voisin. C'est le GIGN. C'est une équipe d'intervention tactique équipée de bottes silencieuses en peau de panda, prête à défoncer ta porte parce que tu as oublié de trier le carton de ta pizza de mardi dernier.

Bienvenue dans la phase deux du processus de déchéance : la Paranoïa Party. C'est ce moment délicieux où ton cerveau, libéré des chaînes de la logique cartésienne, décide de transformer chaque ombre en agent de la CIA et chaque silence en mise sur écoute.

Regarde ton chat. Non, regarde-le vraiment. Ne te laisse pas berner par ses ronronnements ou le fait qu'il passe 22 heures sur 24 à se lécher l'entrejambe avec l'application d'un artisan doreur. Pose-toi la question : pourquoi te fixe-t-il ainsi ? Pourquoi ses oreilles pivotent-elles à 180 degrés vers la porte d'entrée alors que tu n'as rien entendu ? C'est simple : Mistigri est un agent dormant. Un « asset » de Langley. Son collier n'est pas un simple accessoire avec un grelot agaçant, c'est une balise GPS haute fréquence. Et quand il te regarde avec ses pupilles dilatées comme

des soucoupes volantes, il ne demande pas de croquettes. Il scanne ta rétine pour envoyer ton profil biologique à un serveur situé dans le Nevada.

D'ailleurs, as-tu remarqué que « Chat » est l'anagramme de « Tach » ? Comme dans « Tache », le truc qu'on fait disparaître ? C'est une menace voilée. Réveille-toi.

Mais le chat n'est que la partie émergée de l'iceberg. Le vrai danger, c'est le palier. Le couloir est devenu une zone de guerre psychologique. Chaque bruit de pas est une perquisition imminente. Tu te retrouves soudain capable d'analyser la signature acoustique d'une basket Nike sur du lino avec la précision d'un sonar de sous-marin nucléaire. « Ça, c'est le facteur. Non, trop lourd pour le facteur. Le facteur ne porte pas de rangers. C'est le fisc. Ils viennent pour les 4,50 € d'intérêts de retard sur ma taxe d'habitation de 2019. Ils vont m'emmener dans un camp de rééducation où on m'obligera à porter des chemises repassées et à manger du quinoa sans sel. »

Et que dire de ton voisin, Monsieur Lefebvre ? Ce retraité apparemment inoffensif qui passe ses journées à tailler son ficus sur le balcon d'en face. Regarde bien ce ficus. Est-ce qu'une plante verte a normalement besoin d'autant d'antennes ? Est-ce que les feuilles de ficus sont censées briller d'un éclat métallique sous le soleil de 14h ? Bien sûr que non. Lefebvre est un expert en surveillance horticole. Son arbuste est un dispositif d'écoute directionnel. Chaque fois que tu lances un épisode de \*South Park\* en mangeant tes céréales directement dans le paquet, le signal passe par les feuilles, rebondit sur le satellite Starlink d'Elon Musk, et finit sur le bureau d'un analyste de la DGSE qui note scrupuleusement : « Sujet en phase de décomposition avancée. Consomme des Chocapic à même la boîte. Risque de rébellion : nul. Statut : Déchet Radieux validé. »

C'est là que le génie de la situation opère. Tu es terrifié, mais tu es incapable de bouger. Tu es une méduse en proie à une crise de panique. Ton corps pèse environ huit tonnes, tes bras sont des nouilles trop cuites, et l'idée même de te lever pour aller fermer le verrou te semble aussi insurmontable que d'escalader l'Everest en tongs.

Alors tu restes là, pétrifié sur ton canapé, à fixer le voyant rouge de ta box internet.

Ah, ce voyant rouge. Pourquoi clignote-t-il ainsi ? C'est du morse, c'est évident. Le fournisseur d'accès essaie de communiquer avec la résistance. Ou alors, c'est une bombe. Une bombe à fragmentation de données qui va exploser et uploader tout ton historique de navigation — celui dont tu n'es pas fier, avec les vidéos de « comment fabriquer un chapeau en papier d'aluminium » et « les loutres qui se tiennent la main » — directement sur l'écran géant de Times Square.

Et soudain, le téléphone vibre.

Ce n'est pas une vibration ordinaire. C'est un vrombissement tellurique. C'est le cri de guerre de la technologie qui se retourne contre son créateur. Tu regardes l'écran. « Numéro Masqué ».

Ton sang ne fait qu'un tour (ce qui est déjà un exploit vu sa viscosité actuelle). Qui appelle en masqué à cette heure-là ? Personne de bienveillant. Ce n'est pas ta mère qui veut prendre des nouvelles de ton lumbago imaginaire. C'est le Grand Architecte de l'Oppression. C'est un robot-tueur qui cherche à confirmer ta position géographique par triangulation GSM.

Tu ne décroches pas. Tu poses le téléphone face contre terre, comme si cela pouvait empêcher les ondes de te transformer en mutant. Tu te caches sous ton plaid, ce rempart de laine synthétique qui, tu en es convaincu, est le seul matériau au monde capable de bloquer les rayons gamma et les mandats de perquisition.

Mais attends... et si la menace venait de l'intérieur ?

Tu sens une démangeaison sur ton épaule. Est-ce un moustique ? Ou est-ce un nanobot injecté par le vaccin contre la grippe de 1998, enfin activé par les fréquences 5G dégagées par ton micro-ondes ? Tu commences à te gratter frénétiquement. Tu es persuadé que si tu creuses un peu, tu vas trouver un circuit imprimé sous ta peau. Tu es un cyborg qui s'ignore, une expérience de laboratoire qui a mal tourné, le premier

prototype d'être humain capable de survivre exclusivement à base de café froid et de remords.

C'est à ce moment précis que tu atteins le pic de la Paranoïa Party. Tout est lié. Le chat, le ficus de Lefebvre, le clic dans le couloir, le voyant de la box et la démangeaison sur ton épaule. C'est une conspiration globale visant à t'empêcher de finir ton joint. L'univers entier s'est ligué pour perturber ton processus de transformation en déchet. Ils veulent que tu sois productif. Ils veulent que tu sortes, que tu fasses un jogging, que tu achètes des légumes frais et que tu aies une opinion sur la réforme des retraites.

Les monstres.

Tu prends une profonde inspiration. L'air a un goût de poussière et de vieux tabac, mais il est à toi. Tu réalises alors la vérité ultime, celle qui va te sauver de cet enfer mental : tu n'es absolument pas assez important pour être surveillé.

Le FBI a des terroristes à traquer, des cartels à démanteler, des complots intergalactiques à étouffer. Ils n'en ont strictement rien à foutre d'un type en jogging tâché de sauce samouraï qui regarde des documentaires sur la reproduction des éponges de mer à trois heures du matin. Ton chat te regarde parce qu'il se demande si tu es encore vivant ou s'il peut commencer à manger tes oreilles. Le voisin s'occupe de son ficus parce que sa femme l'a quitté en 2012 et que c'est le seul être vivant qui ne le contredit pas.

Le silence retombe. Le frigo s'arrête de chanter du Wagner. Ton cœur ralentit pour adopter le rythme d'une tortue sous Xanax.

Tu souris. La paranoïa, c'est finalement très flatteur. C'est s'imaginer qu'on est le protagoniste d'un thriller d'espionnage alors qu'on est juste un figurant dans une publicité pour du désodorisant textile. C'est une forme d'égoïsme sous stéroïdes.

Tu reprends une latte. La flaque s'étend à nouveau. Le monde extérieur n'existe plus. Le GIGN peut bien attendre derrière la porte, ils finiront par repartir quand ils verront qu'il n'y a plus rien à sauver ici.

D'ailleurs, le ventilateur... tu as remarqué ? Il vient de changer de rythme. Je crois qu'il essaie de me dire quelque chose en binaire.

Passe-moi la zapette. On va voir si les loutres se tiennent toujours la main. C'est plus sécurisant. Pour l'instant.

# Chapitre 6

## Gastronomie du désespoir : Le buffet de 3h du matin

Écoute, je ne vais pas te mentir : à ce stade de la nuit, ta dignité a déjà fait ses valises et a pris le dernier FlixBus pour une destination inconnue. Elle est probablement quelque part vers Châteauroux, en train de refaire sa vie sous un faux nom. Toi, par contre, tu es toujours là. Ton corps est une carcasse biologique pilotée par un cerveau qui ressemble désormais à une éponge à récurer oubliée dans un seau d'eau de Javel.

Et cette carcasse a faim. Mais pas la faim de l'honnête travailleur qui rêve d'un cassoulet après une journée à terrasser des tranchées. Non. C'est la faim du vide. Une faim métaphysique qui te hurle que le salut éternel se trouve au fond d'un placard de cuisine, entre une boîte de bicarbonate de soude périmée et un paquet de lentilles corail que tu n'ouvriras jamais parce que, soyons honnêtes, tu n'as pas l'infrastructure mentale nécessaire pour gérer une cuisson à l'eau.

Se lever du canapé est la première étape du pèlerinage. C'est une épreuve physique majeure, une sorte d'expédition polaire où chaque pas sur le linoléum froid est une insulte à l'évolution humaine. Tu te déplaces comme une créature de fond marin, un truc invertébré qui n'aurait pas dû quitter la soupe primordiale. Le silence de l'appartement est ton seul témoin, et il te juge. Le ventilateur, qui tout à l'heure te parlait en binaire, semble maintenant ricaner en morse.

Tu arrives devant le frigo. Le Saint des Saints. La source de lumière la plus agressive de l'univers connu. Quand tu l'ouvres, c'est comme si le FBI venait de braquer un projecteur de 50 000 watts directement sur tes péchés. Tes pupilles, dilatées comme des soucoupes volantes, tentent désespérément de se rétracter. Dans ce halo bleuté, tu ne vois pas de la nourriture. Tu vois des opportunités de désastre.

Là, au milieu de l'étagère du milieu, trône la casserole de pâtes de l'avant-veille. Des penne, probablement. Elles ont fusionné entre elles pour former un bloc monolithique, une sorte d'artefact brutaliste qui pourrait être exposé au centre Pompidou sous le titre "L'Inertie du Mardi". Ne cherche pas de fourchette. La fourchette est un outil de civilisation, et nous avons quitté la civilisation il y a environ deux lattes et demie. Tu prends la casserole. Elle est lourde, froide, et elle contient assez d'amidon pour tapisser une chambre d'ami.

Mais les pâtes froides, c'est la base. C'est la toile blanche de ton futur crime culinaire. Il manque l'étincelle. Le chaos.

C'est là que ton regard croise le paquet de chips au vinaigre. Les "Salt & Vinegar". Celles qui te décapent la langue au point que tu perds le sens du goût pendant trois jours. C'est exactement ce qu'il nous faut : de l'acide. On ne cherche pas la saveur, on cherche la sensation de brûlure chimique pour vérifier qu'on est encore vivant. Tu écrases une poignée de chips directement au-dessus des pâtes froides. Le bruit du craquement est le seul dialogue de ce film d'horreur.

Et maintenant, le coup de grâce. L'onctuosité. Le lubrifiant de l'enfer. Le Nutella.

Regarde-toi, avec ton pot de 1kg, celui que tu avais acheté "pour les crêpes du dimanche avec les potes" (quels potes ? ils ne t'ont pas rappelé depuis que tu as essayé de leur expliquer que les oiseaux sont des drones du gouvernement). Tu plonges une cuillère à soupe — ou tes doigts, on ne regarde plus à ça — dans la pâte brune et huileuse. Tu l'étales généreusement sur le bloc de pâtes et de chips.

Félicitations. Tu viens de créer la "Gastronomie du Néant". C'est un plat qui n'aurait jamais dû exister. C'est une insulte à la France, à l'Italie, et probablement à plusieurs divinités aztèques. Le mélange de l'huile de palme sucrée, de l'acide acétique du vinaigre et du gluten froid crée une réaction chimique dans ton cerveau qui

court-circuite tout instinct de survie.

Tu manges directement dans la casserole, debout devant le frigo ouvert, comme une bête sauvage qui aurait trouvé les restes d'un pique-nique après une apocalypse nucléaire.

Le premier goût, c'est le Nutella. C'est rassurant. C'est l'enfance. C'est le doudou.

Le deuxième goût, c'est le vinaigre qui attaque tes gencives comme une escouade de CRS lors d'une manif qui dégénère.

Le troisième, c'est la texture de la pâte froide, qui se loge entre tes dents comme un souvenir tenace de ton échec personnel.

Et pourtant... c'est divin. À cet instant précis, Michelin pourrait te donner trois étoiles et tu les refuserais parce que "le Guide ne comprendrait pas la subtilité de la chips molle dans le chocolat". C'est le syndrome de Stockholm appliqué à ton estomac. Tu es l'otage d'un mélange de glucides et de lipides qui ferait faire un arrêt cardiaque à une nutritionniste de chez Weight Watchers juste en regardant la photo.

Dites-moi, public imaginaire que j'adresse depuis mon délire, est-ce que ce n'est pas ça, la vraie liberté ? La liberté, ce n'est pas de pouvoir voter ou de voyager. La liberté, c'est d'être tellement dégradé qu'on peut ingérer un mélange de cacao et de fécule froide sans ressentir une once de honte, juste une satisfaction animale.

C'est à ce moment-là que tu réalises que le chien du voisin te regarde par la fenêtre. Non, attends, tu n'as pas de fenêtre dans la cuisine. C'est juste ton propre reflet dans la vitre du four. Tu te fais peur à toi-même. Tu as une trace de chocolat sur la joue et un morceau de penne collé au menton. Tu ressembles à un figurant de *\*The Walking Dead\** qui aurait fait un braquage chez un confiseur.

Tu finis la casserole. Le fond est un cimetière de miettes de chips noyées dans une flaque de gras brun. Tu es plein. Ton estomac pèse le poids d'une enclume de

forgeron. Tu sens ton pancréas qui tape à la porte de tes côtes pour demander s'il peut démissionner avec effet immédiat.

C'est l'heure de la phase descendante. Celle où le sucre du Nutella commence à faire des montagnes russes avec ton insuline, pendant que le vinaigre prépare une petite fête privée dans ton œsophage.

Tu retournes vers le canapé en traînant les pieds, laissant derrière toi une traînée de miettes et de désespoir culinaire. Le ventilateur a arrêté de parler. Il semble maintenant observer un silence respectueux, comme on se tait devant un monument aux morts.

Tu te rassois. Tu reprends la zapette. Les loutres se tiennent toujours la main sur l'écran. Elles ont l'air tellement saines. Tellement pures. Elles, elles mangent des coquillages frais. Elles ne connaissent pas le goût du vinaigre sur du chocolat premier prix. Elles ne savent pas ce que c'est que de se détester assez pour transformer son tube digestif en zone de stockage de déchets toxiques.

Tu te dis qu'il faudrait peut-être faire la vaisselle. Mais la vaisselle, c'est pour les gens qui ont un futur. Toi, tu as juste un présent qui sent la noisette et l'acide.

Demain, tu te réveilleras avec la langue qui ressemble à un vieux tapis de sol de Twingo et un mal de ventre qui te rappellera chaque bouchée. Tu te diras : "Plus jamais". Tu feras des courses. Tu achèteras du quinoa et des brocolis. Tu seras un homme nouveau.

Mais on sait tous les deux comment ça finit. À 3h du matin, quand le monde s'éteint et que la paranoïa commence à gratter à la porte, il n'y a plus de quinoa. Il n'y a que toi, la casserole de la honte, et l'irrésistible envie de savoir si le ketchup se marie bien avec les corn-flakes.

(Spoiler : Oui. Malheureusement.)

# Chapitre 7

## L'œil du lapin myxomateux

Regarde-toi dans le miroir. Non, ne détourne pas le regard, même si la créature qui te fait face semble être le résultat d'une expérience génétique ratée entre un rat de laboratoire irradié et une tomate cerise oubliée au fond d'un frigo depuis le quinquennat de Nicolas Sarkozy. C'est toi. Enfin, c'est ce qu'il reste de toi après que ton âme a décidé de plier bagage vers 4 heures du matin, te laissant seul avec tes choix douteux et ta casserole de corn-flakes au ketchup.

Ce que tu vois là, dans l'orbite de tes yeux, ce n'est plus du blanc. Le concept même de "blanc de l'œil" est devenu une légende urbaine, un souvenir évanescent, au même titre que ton épargne salariale ou ta dignité. Tes globes oculaires ressemblent désormais à une carte du réseau ferroviaire de l'Europe de l'Est dessinée par un enfant de cinq ans avec un feutre rouge qui bave. C'est le stade ultime de la transformation : l'œil du lapin myxomateux.

Certains appellent ça une "conjonctivite chimique". D'autres, plus poétiques, parlent de "regard de braise". En réalité, tu as juste l'air d'un type qui a tenté d'éteindre un incendie de forêt en soufflant dessus très fort avec son visage. Mais ne panique pas. Dans le manuel de survie du déchet, ce rouge rubis n'est pas une infamie, c'est une décoration. C'est la Légion d'honneur de ceux qui ont vu l'aube se lever en mangeant du fromage râpé à même le sachet.

Le problème, c'est le monde extérieur. Ce monde cruel peuplé de gens qui dorment la nuit, qui boivent de l'eau minérale et qui ont des cornées si blanches qu'elles pourraient servir de publicité pour du dentifrice. Ces gens-là vont te poser des questions. Ils vont froncer les sourcils. Ils vont s'inquiéter. Et c'est là que ton génie

créatif doit entrer en jeu.

La règle numéro un du déchet qui s'assume (mais pas trop devant son employeur), c'est le déni. Un déni si épais, si visqueux, qu'il pourrait boucher les canalisations d'un hôpital psychiatrique. Quand on te demandera pourquoi tes yeux ressemblent à deux lasers de boîte de nuit bas de gamme, la réponse doit fuser, instantanée, implacable : « C'est juste la fatigue. »

« Juste la fatigue. » C'est la phrase magique. C'est le "Sésame, ouvre-toi" de la médiocrité sociale. Peu importe que tes pupilles soient plus dilatées qu'un trou noir après un buffet à volonté. Peu importe que tes paupières pèsent chacune le poids d'un dictionnaire médical. C'est la fatigue. Tu travailles trop. Tu es un martyr de la productivité. Tu es un esthète du burn-out. Tu ne t'es pas infligé trois lattes de trop dans une cuisine qui sent le vieux cendrier ; non, tu as passé la nuit à réfléchir à la stratégie de croissance du groupe sur le marché asiatique. Ou alors, tu as lu tout Proust d'une traite. Ça passe. Les gens aiment croire que la souffrance est noble quand elle est intellectuelle.

Si l'excuse de la fatigue ne prend pas, passe à l'artillerie lourde : l'allergie. L'allergie, c'est le joker ultime. C'est la faute de la nature, pas la tienne. « C'est le pollen, je crois. Le pollen de... de trottoir. C'est très agressif cette année. » Si on est en plein mois de décembre sous la neige, improvise : « C'est une allergie aux acariens des archives. Je suis un homme de dossiers, que veux-tu. » L'avantage de l'allergie, c'est qu'elle justifie aussi le fait que tu renifles toutes les trente secondes et que tu aies le teint d'une endive oubliée dans une cave.

Mais attention, arborer fièrement l'œil du lapin myxomateux demande une certaine technique. On ne porte pas un regard rouge sang comme on porte une paire de lunettes de soleil. Il faut de la conviction. Il faut savoir jouer de la lumière. Évite les néons de bureau, ils sont tes pires ennemis. Ils révèlent chaque petite veine éclatée, chaque vaisseau sanguin qui hurle à l'aide. Sous un néon, tu n'es pas "fatigué", tu es

une pièce à conviction. Privilégie les zones d'ombre, les coins de couloirs, ou garde la tête baissée en marmonnant des trucs sur la "luminosité agressive des écrans bleus".

Il y a aussi la méthode du contre-feu. Si tes yeux sont trop rouges pour être ignorés, rends le reste de ton corps encore plus inquiétant. Tâche ta chemise avec du café, laisse tes cheveux partir dans trois directions cardinales différentes, et porte une seule chaussette. Les gens seront tellement occupés à se demander si tu as été victime d'un enlèvement par des extraterrestres qu'ils ne noteront même plus que tes yeux sont en train de fondre. C'est ce qu'on appelle la diversion par le chaos.

Et puis, il y a le moment fatidique de la salle de bain. Le moment où tu essaies de "réparer" les dégâts. Tu sors ce flacon de collyre périmé depuis 2014, celui dont le liquide a désormais la consistance et probablement la toxicité de l'acide de batterie. Tu t'en verses trois gouttes dans chaque œil. La douleur est instantanée. C'est comme si on t'enfonçait des aiguilles à tricoter chauffées à blanc directement dans le cerveau. Tu pleures des larmes de sang, tu jures que si tu survives, tu deviendras moine trappiste au fin fond du Larzac.

Deux minutes plus tard, le miracle se produit. Tes yeux redeviennent blancs. Trop blancs. Un blanc surnaturel, un blanc de porcelaine, un blanc de papier Canson neuf. Tu n'as plus l'air d'un déchet, tu as l'air d'un androïde défectueux ou d'un membre d'une secte apocalyptique. Tes pupilles, elles, n'ont pas bougé. Elles flottent au milieu de ce désert immaculé comme deux billes d'ébène perdues dans la neige. Félicitations, tu viens de passer du stade de "lapin malade" à celui de "tueur en série sous amphétamines". C'est une progression, techniquement.

Mais au fond, pourquoi mentir ? Pourquoi s'infliger ce collyre qui brûle la rétine et ces excuses bidons sur le pollen de moquette ? Il y a une certaine poésie dans l'œil du lapin myxomateux. C'est un signal envoyé au reste de l'humanité. C'est ta façon de dire : « J'ai vu des choses que vous, humains normaux, ne pourriez pas croire. J'ai vu des kebabs briller dans l'ombre de la porte de la Chapelle. J'ai regardé des

documentaires sur la reproduction des acariens à 4h12 du matin. J'ai testé la résistance de mon foie face à des mélanges chimiques que même un moteur diesel refuserait. »

Porter l'œil rouge, c'est refuser la dictature du "glowy", de la mine fraîche et du jus de bouleau. C'est assumer sa condition de résidu de la civilisation. C'est une esthétique de la fin du monde. Quand tu croises un autre déchet dans la rue, à 8h du matin, alors que les gens "propres" vont au bureau avec leur thermos de café équitable, il y a ce moment de reconnaissance mutuelle. Un simple hochement de tête. Un clin d'œil (un peu collant, certes). Vous savez. Vous êtes les membres du club très fermé des globes oculaires couleur grenadine.

Alors, la prochaine fois que tu te regarderas dans la glace et que tu auras l'impression que tes yeux vont s'enflammer et déclencher l'alarme incendie du bâtiment, ne baisse pas les bras. Redresse-toi. Ajuste ta veste froissée. Respire un grand coup (en évitant de t'étouffer avec ta propre haleine qui sent le pneu brûlé). Sort dehors.

Et quand ton voisin, ce type insupportable qui fait du jogging le dimanche matin, te regardera avec horreur en demandant : « Ça va ? Tes yeux sont... incroyablement rouges », regarde-le bien en face. Laisse le sang de tes veines oculaires pulser au rythme de ta gueule de bois. Et réponds-lui avec le sourire carnassier de celui qui n'a plus rien à perdre :

— C'est juste la fatigue, Jean-Claude. La fatigue d'être un génie dans un monde de médiocres. Et un peu le pollen de tes géraniums de merde, aussi.

Puis, marche vers ton destin, avec la grâce d'un zombie qui vient de découvrir le concept de la marche à pied, et n'oublie jamais : le rouge, c'est la couleur de la passion. Et toi, tu es passionné par l'art de devenir un déchet. C'est presque un métier à plein temps. Malheureusement, ça ne cotise pas pour la retraite, mais au moins, ça donne un regard inoubliable.

# Chapitre 8

## La gestion du temps : Le fuseau horaire 'Dans 5 minutes'

Le temps est une invention de gens qui ont des montres à trois mille balles et des agendas remplis de rendez-vous pour se faire blanchir l'anus. C'est une illusion, une construction sociale destinée à t'oppresser, au même titre que l'hygiène bucco-dentaire ou l'idée selon laquelle il faudrait porter un pantalon pour aller chercher son Uber Eats. Si Einstein a prouvé que le temps était relatif, il a oublié de mentionner la seule unité de mesure qui vaille vraiment dans le monde merveilleux du déchet : le fuseau horaire « Dans 5 minutes ».

Attention, on ne parle pas ici des cinq minutes du commun des mortels, ces soixante secondes multipliées par cinq qui s'écoulent mécaniquement sur une horloge de cuisine. Non. On parle de la faille spatio-temporelle. Le « Dans 5 minutes » est un concept métaphysique, un vortex où la matière se dilate, où les protons ralentissent et où une facture d'électricité à payer peut stagner sur le coin de ta table basse jusqu'à ce que le papier jaunisse, s'effrite et redevienne de la poussière cosmique.

Pour devenir un déchet de compétition, tu dois apprendre à maîtriser cet art : transformer une micro-tâche de deux minutes — comme jeter un pot de yaourt vide qui commence à développer sa propre civilisation — en un projet de longue haleine s'étalant sur trois semaines minimum.

Le processus commence toujours par une étincelle de conscience. Tu es sur ton canapé, affalé dans une position qui ferait pleurer un ostéopathe, et tu remarques cet objet. Appelons-le « La Chose ». La Chose peut être un sac poubelle plein, un mail de ton patron intitulé « URGENT », ou simplement la chaussette solitaire qui gît au milieu du couloir comme le cadavre d'un soldat inconnu. Ton cerveau, encore pollué

par les résidus de l'éducation judéo-chrétienne, t'envoie un signal : « Hé, ça prendrait deux secondes de ramasser ça. »

C'est là que le génie intervient. C'est là que tu déploies le bouclier.

Tu ne dis pas « Non ». Le déchet ne dit jamais « Non », car le « Non » demande une prise de position, une énergie de rebelle. Le déchet, lui, est dans la fluidité, dans l'évitement gras. Tu dis : « Je le fais dans cinq minutes. Juste après cet épisode. Juste après cette vidéo YouTube d'un mec qui fabrique une piscine avec des bâtons de glace. »

Félicitations. Tu viens d'entrer dans la Phase 1 : La Négociation Fantôme.

Durant la première semaine, « La Chose » fait encore partie du monde réel. Chaque fois que tu passes devant, tu ressens une légère pichenette de culpabilité. C'est le moment critique où le débutant risque de craquer et de réellement faire la tâche. Erreur. Pour tenir, tu dois développer ce qu'on appelle la « Cécité Sélective du Déchet ». Regarde à travers le sac poubelle. Visualise-le comme un élément de décoration minimaliste, une installation d'art contemporain dénonçant la surconsommation. Si ton colocataire ou ta moitié te demande : « Tu devais pas sortir le sac ? », réponds avec le calme olympien d'un moine bouddhiste sous Xanax : « C'est prévu. Je m'en occupe dans cinq minutes. J'analyse juste la répartition des masses pour optimiser le trajet vers le local poubelle. »

Vers le dixième jour, on entre dans la Phase 2 : L'Intégration Écosystémique.

C'est le moment merveilleux où la tâche ne te stresse plus. Elle fait partie du paysage. Le pot de yaourt vide sur la table de nuit n'est plus un déchet, c'est un compagnon. Tu commences à lui donner un petit nom. Tu t'habitues à l'odeur de fermentation qui s'en dégage, une fragrance subtile que tu baptises « Note de fond : Fromage de chèvre oublié au soleil ». À ce stade, la pression sociale commence à monter. Tes proches t'envoient des messages. Ton banquier t'appelle pour cette histoire de découvert. Ta

mère te demande si tu as enfin ouvert le courrier recommandé.

C'est ici que le style « HAHA ENGINE » prend tout son sens. La pression sociale est comme la pluie : si tu restes dessous en essayant de l'éviter, tu finis trempé et misérable. Si tu t'allonges directement dans la flaque en rigolant comme un dément, la pluie ne peut plus rien contre toi.

Quand on te demande des comptes, utilise la technique de la « Complexification Absurde ».

— « Alors, ce mail à la compta ? Ça fait deux semaines. »

— « Écoute, Jean-Pierre, j'allais le taper, mais j'ai réalisé que la police Arial est un symbole d'oppression néolibérale. Je rédige actuellement un manifeste sur l'impact sémantique de la virgule dans nos échanges digitaux avant de valider l'envoi. Ça prendra cinq minutes. Peut-être dix si je décide de changer le fond de page. »

L'interlocuteur va bugger. Il va voir dans tes yeux ce rouge passion dont nous parlions précédemment, ce regard de zombie qui a vu l'autre côté du miroir. Il n'insistera pas. On ne négocie pas avec un homme qui a passé trois jours à regarder le plafond en se demandant si les mouches ont un syndicat.

La Phase 3, celle de la consécration, survient après vingt-et-un jours. C'est la règle des 21 jours pour créer une habitude, sauf qu'ici, l'habitude est de ne rien foutre. La tâche initiale a muté. Le sac poubelle a fusionné avec le lino. Le mail urgent est devenu une relique historique qu'il serait presque sacrilège de traiter maintenant. Tu as atteint le Nirvana du déchet : l'indifférence totale.

Tu te rends compte alors que le monde ne s'est pas arrêté. Le soleil s'est levé, les oiseaux ont chanté (ces petits enfoirés bruyants), et personne n'est mort parce que tu n'as pas rangé tes chaussures. Tu as économisé une énergie colossale. Pendant que les autres « optimisent leur temps » avec des méthodes de productivité japonaises, toi, tu as passé trois semaines à perfectionner l'art de faire des bulles de salive avec ta

langue. Qui est le vrai gagnant ? Celui qui court après une promotion pour s'acheter un tapis de course, ou celui qui considère que son propre corps est déjà un obstacle suffisant à la gravité ?

Le fuseau horaire « Dans 5 minutes » est ta zone de confort. C'est un espace où tu es le maître du temps. Un temps liquide, épais, qui ressemble à de la mélasse. C'est l'ultime doigt d'honneur à la société du rendement. Car au fond, qu'est-ce que trois semaines à l'échelle de l'univers ? Rien. C'est juste un long, très long battement de cils dans la vie d'un génie qui a compris que la meilleure façon de ne pas rater sa vie, c'est de ne même pas essayer de la prendre en main.

Alors, la prochaine fois que tu sentiras cette pulsion monstrueuse d'être productif, assieds-toi. Respire. Regarde la pile de vaisselle qui te toise avec mépris. Souris-lui. Dis-lui tout bas, avec la tendresse d'un psychopathe : « Ne t'inquiète pas, mon petit tas de porcelaine sale. Je m'occupe de toi. Dans cinq minutes. »

Et puis, oublie. Pour de bon. Va plutôt voir s'il reste des chips au fond du sachet périmé sous ton lit. C'est ça, la vraie gestion de projet. C'est ça, le destin des grands. On ne bâtit pas un empire en sortant les poubelles tous les mardis. On le bâtit en attendant que les poubelles deviennent assez hautes pour servir de trône.

# Chapitre 9

## L'odeur de la victoire : Le parfum 'Forêt brûlée'

Le nez humain est une machine à préjugés, une boussole de la bien-pensance qui s'offusque pour un rien. La société moderne a décrété que l'être humain devait sentir le « propre », cette invention marketing absurde qui oscille entre le citron de synthèse et la brise marine de laboratoire. On vous demande de puer le détergent pour prouver que vous êtes un citoyen intégré. Mais vous, vous n'êtes pas un citoyen. Vous êtes un concept. Et un concept, ça ne se lave pas, ça s'affine.

Si vous voulez vraiment marquer votre territoire, si vous voulez que les voisins de l'immeuble d'en face sachent que vous venez de vous lever à 16h42 sans même avoir à ouvrir vos volets, il vous faut une signature. Oubliez les eaux de toilette à cent balles qui s'évaporent au premier courant d'air. Ce qu'il vous faut, c'est le parfum « Forêt brûlée ». C'est l'odeur de la victoire, celle du type qui a déposé les armes et qui regarde le monde s'agiter depuis son canapé, enveloppé dans une aura si dense qu'elle pourrait être classée au patrimoine mondial de l'UNESCO dans la catégorie « Risques Biologiques ».

Le « Forêt brûlée », c'est quoi ? C'est un mélange subtil de foin humide, de tabac froid, de fermentation de coton et de désespoir organique. C'est un parfum qui n'arrive pas en même temps que vous ; il arrive trois étages avant. C'est une onde de choc olfactive qui prévient les masses laborieuses : « Attention, un génie de l'inertie est en train de descendre les escaliers pour aller chercher un kebab. Écartez les enfants et les personnes asthmatiques. »

Pour obtenir ce nectar, il y a un protocole. On ne devient pas une légende de la puanteur en oubliant simplement de se doucher un mardi. Ça, c'est de l'amateurisme

de festivalier en fin de parcours. Le vrai déchet, lui, travaille sa macération comme un maître de chai élève un grand cru.

Tout commence par la base : la note de fond, ce fameux « foin humide ». Pour l'obtenir, il vous faut briser le tabou du linge propre. Le linge propre est l'ennemi de votre identité. La méthode est simple : lavez vos fringues une fois (pour la forme), puis laissez-les mourir dans le tambour de la machine à laver pendant trois à quatre jours. La porte fermée, bien sûr. C'est là que la magie opère. L'humidité stagnante va entamer une discussion philosophique avec les fibres de votre t-shirt. Une moisissure invisible, timide mais déterminée, va s'installer. C'est cette odeur de cave oubliée, de grenier après l'inondation, de chien mouillé qui aurait dormi dans un compost. Une fois que le vêtement dégage cette effluve de marécage de l'époque jurassique, ne le séchez surtout pas au soleil. Enfilez-le directement. Il doit sécher sur vous, par la seule chaleur de votre flemme. C'est votre cuirasse.

Ensuite, vient la note de cœur : la « Forêt brûlée ». C'est ici que le tabac entre en scène. Mais attention, pas le tabac frais qui sent bon la plantation de Virginie. Non, il nous faut le tabac de la survie. Celui qui stagne dans le cendrier depuis que vous avez entamé votre marathon de séries polonaises sous-titrées en coréen. Ce tabac-là a capturé l'essence de l'air vicié, les particules de sueur nocturne et l'amertume de vos ambitions déçues. Imprégnez-en votre environnement. Fumez sans ouvrir les fenêtres. Transformez votre studio en fumoir de l'époque victorienne. Au bout d'un moment, l'odeur ne sera plus *\*sur\** vous, elle sera *\*vous\**. Elle se logera dans vos cheveux, sous vos ongles, dans les pores de votre peau jusqu'à ce que votre propre haleine devienne un lance-flammes de nicotine rance.

À ce stade, vous commencez à avoir du sillage. Vous savez ce que c'est, le sillage ? En parfumerie, c'est la trace laissée par une personne après son passage. Votre sillage à vous, c'est une gifle. C'est un rideau invisible qui se referme derrière vous. Quand vous entrez dans l'ascenseur, l'oxygène démissionne. Les gens qui montent après vous ont l'impression de pénétrer dans une dimension parallèle où l'hygiène est une

légende urbaine racontée par des fous.

Imaginez la scène. Vous devez descendre chercher votre commande Deliveroo (parce que marcher jusqu'à la cuisine est devenu un effort insurmontable). Vous ouvrez votre porte. Au troisième étage, le voisin, un cadre dynamique qui porte des chemises repassées et mange du quinoa, sent soudain une effluve de sous-bois carbonisé monter par la cage d'escalier. Il s'arrête. Il renifle. Son instinct de survie lui hurle de fuir. Il croit qu'il y a un incendie de forêt dans l'immeuble. Il vérifie ses détecteurs de fumée. Mais non, c'est juste votre présence métaphysique qui annonce votre arrivée imminente.

Au deuxième étage, la vieille dame qui vaporise du désodorisant à la lavande toutes les dix minutes lâche sa bombe aérosol. La lavande est terrassée en un clin d'œil. Le foin humide gagne toujours par KO. C'est une domination totale. Vous ne vous contentez pas d'exister, vous colonisez l'espace aérien.

Et quand vous arrivez enfin en bas, au rez-de-chaussée, le livreur fait un pas de recul. Il vous regarde avec un mélange de terreur et de respect sacré. Il se demande si vous venez de sortir d'une grotte après un sommeil de trois siècles ou si vous êtes le survivant d'un crash d'avion dans les Landes. C'est là que vous devez savourer votre triomphe. Prenez votre sac de burgers avec la dignité d'un empereur byzantin et remontez dans votre sanctuaire.

Le parfum « Forêt brûlée », c'est l'ultime rempart contre les interactions sociales non désirées. Personne ne vient vous demander du sel quand vous sentez le feu de camp éteint par une fuite d'égout. Personne ne vous propose de « faire un jogging dimanche matin » quand votre seule expiration suffit à faire faner les géraniums du balcon d'en face. C'est une liberté absolue.

Certains diront : « Mais enfin, c'est dégoûtant. On va te juger. » Laissez-les parler. Les gens qui jugent sont ceux qui passent quarante minutes par jour à se frotter avec

des gants de crin. Ils sont esclaves de la mousse de douche. Ils sont terrifiés par leur propre odeur animale. Vous, vous avez embrassé votre condition de mammifère en fin de série. Vous êtes authentique. Vous êtes une expérience sensorielle brute.

En plus, c'est écologique. Réfléchissez-y : combien de litres d'eau économisez-vous en laissant votre corps créer sa propre couche de protection olfactive ? Combien d'électricité pour le sèche-linge évitez-vous en laissant vos vêtements mariner dans leur jus ? Vous êtes un héros de la planète, un guerrier de la sobriété. Votre odeur est votre certificat de résistance au capitalisme vert.

Alors, assumez. Ne cherchez pas à camoufler le « Forêt brûlée » avec un pschitt de déodorant bon marché. Ce serait comme mettre un autocollant Mickey sur une peinture de Bacon. C'est un sacrilège. Portez votre puanteur comme une armure de bronze. Soyez cette note dissonante dans la symphonie aseptisée de la ville.

Quand vous marcherez dans la rue – si toutefois vous trouvez la force de quitter votre lit – et que vous verrez les gens se plaquer contre les murs, se couvrir le nez avec leur écharpe ou traverser brusquement pour éviter de croiser votre chemin, ne soyez pas vexé. Souriez. C'est la révérence que le monde fait à votre puissance. C'est l'hommage de la médiocrité envers le génie.

Vous n'êtes plus un simple déchet. Vous êtes un monument olfactif. Vous êtes le rappel constant que la nature finit toujours par reprendre ses droits, même sur un t-shirt en polyester. Et si quelqu'un finit par appeler les services sanitaires, dites-vous bien une chose : ils ne viendront pas pour vous nettoyer. Ils viendront pour étudier le prodige. On n'élimine pas une « Forêt brûlée ». On l'observe avec crainte, en espérant que le vent ne tournera pas.

Maintenant, retournez vous allonger. Votre t-shirt n'est pas encore assez humide, et je sens d'ici que vous avez encore un peu trop de dignité. Laissez la fermentation faire son œuvre. Le monde n'est pas prêt, mais votre sillage, lui, est déjà en route pour le

prochain étage. C'est ça, la vraie gestion de l'espace. C'est ça, être un déchet qui a du flair.

# Chapitre 10

## Le vocabulaire du néant : Maîtriser le 'Ouais, grave'

La parole est d'argent, le silence est d'or, mais le grognement monosyllabique est de platine serti de diamants. Si vous avez bien suivi les chapitres précédents, vous devriez déjà sentir votre colonne vertébrale se liquéfier et votre odeur corporelle commencer à revendiquer son indépendance diplomatique. C'est un bon début. Mais il reste un obstacle, un vestige encombrant de votre ancienne vie de "citoyen fonctionnel" : votre tendance pathologique à vouloir formuler des phrases complètes avec des sujets, des verbes et – quelle horreur – des compléments d'objet direct.

Arrêtez tout. Regardez votre langue. Ce muscle est un traître. Chaque fois que vous l'utilisez pour exprimer une pensée complexe, vous brûlez des calories précieuses qui devraient être investies dans le maintien de votre inertie sur ce canapé défoncé. Communiquer, c'est s'engager. S'engager, c'est agir. Et agir, c'est le premier pas vers la réinsertion sociale, ce qui, entre nous, est la pire insulte que l'on puisse faire à votre nouveau statut de déchet d'élite.

Le génie de la médiocrité réside dans l'économie sémantique. Votre objectif est d'atteindre le "Zéro Absolu" du langage : un état de stase vocale où votre interlocuteur finit par s'excuser de vous avoir adressé la parole, tant il se sent coupable d'avoir tenté de réveiller un système cognitif en mode veille prolongée. Pour cela, vous ne possédez désormais que trois outils, trois piliers de la sagesse léthargique, et un mouvement de tête si lent qu'il ferait passer une plaque tectonique pour une Ferrari.

Le premier pilier, la clé de voûte de votre nouvelle cathédrale du vide, c'est le "Ouais, grave".

Analysons la structure de ce chef-d'œuvre. "Ouais" n'est pas un "Oui". Le "Oui" est trop tranchant, trop volontaire. Il claque comme un accord. Le "Ouais", lui, doit traîner. Il doit porter en lui l'humidité d'un appartement mal aéré. C'est une voyelle qui s'étire, une sorte de soupir qui a mal tourné. Quant au "Grave", il n'est pas là pour souligner l'importance du propos, mais pour signaler que vous avez renoncé à toute forme de nuance.

On vous demande ce que vous pensez de la montée des eaux ? "Ouais, grave."

On vous annonce que votre grand-tante a été enlevée par des aliens ? "Ouais, grave."

On vous signale que votre appartement est en train de brûler et que vos sourcils roussissent ? "Ouais, grave."

Le "Ouais, grave" est le trou noir de la conversation. Il aspire toute lumière, toute intelligence, toute relance possible. C'est la réponse universelle qui dit : "Je t'ai entendu, mais je refuse d'allouer la moindre parcelle de mon cerveau à la transformation de cette information en une pensée structurée." C'est une fin de non-recevoir enrobée de velours sale. Maîtriser le "Ouais, grave", c'est posséder le pouvoir divin de transformer un débat philosophique de trois heures en un silence de mort en moins de deux secondes.

Ensuite, vient le "Beuh".

Le "Beuh" est le couteau suisse de l'indifférence. Contrairement au "Ouais, grave" qui simule une forme d'accord paresseux, le "Beuh" est l'expression pure de l'entropie intellectuelle. Il s'utilise quand la question nécessite trop d'effort pour être ne serait-ce que comprise. Si quelqu'un vous demande : "Tu préfères le nihilisme de Nietzsche ou le pessimisme de Schopenhauer ?", vous ne répondez pas. Vous expirez un "Beuh" nasal, un peu gras, en laissant vos lèvres vibrer comme un moteur de mobylette qui rend l'âme dans une ruelle sombre.

Le "Beuh" signifie tout et rien. Il signifie : "Pourquoi tu me parles ?", "Je ne sais pas ce qu'est un livre", "J'ai faim mais j'ai la flemme de mâcher" et "Il y a une mouche sur mon genou et c'est ma seule interaction sociale de la journée". C'est l'onomatopée de la boue. C'est le son que fait votre dignité quand elle s'évapore définitivement par vos pores.

Le troisième pilier est le "Pff".

Ah, le "Pff". L'arme de destruction massive du snobisme déchu. Le "Pff" est essentiel car il vous permet de garder une supériorité morale sur le monde tout en restant en position fœtale. Il sert à rejeter l'intégralité de la réalité sans avoir à l'analyser. Votre loyer n'est pas payé ? "Pff". La fin du monde est prévue pour mardi ? "Pff". Le médecin dit que votre foie ressemble à une éponge à récurer oubliée dans un seau de soude ? "Pff". C'est le son du mépris ultime, celui qui n'a même pas la force de se transformer en insulte. C'est le gaz d'échappement d'une âme qui a démissionné.

Maintenant, parlons du hochement de tête.

C'est ici que la physique entre en jeu. Un hochement de tête normal demande une contraction musculaire du cou. Pour un déchet, c'est inacceptable. Votre hochement de tête doit être purement gravitationnel. Imaginez que votre crâne est une boule de bowling posée sur un ressort fatigué. Le mouvement ne doit pas partir d'une volonté de dire "oui", mais d'un simple relâchement des muscles cervicaux. La tête tombe vers l'avant, le menton s'enfonce dans le gras du cou, et c'est le rebond naturel de vos vertèbres qui fait remonter le tout. Un cycle complet devrait prendre environ huit secondes.

Si vous le faites correctement, l'interlocuteur ne saura pas si vous êtes d'accord avec lui ou si vous venez de faire un AVC. Et c'est exactement là que vous voulez être : dans cette zone grise délicieuse où les gens hésitent entre vous appeler une ambulance ou vous laisser mourir en paix par respect pour votre calme olympien.

Visualisez la scène. Vous êtes dans votre canapé, entouré de boîtes de pizza qui datent de l'ère paléolithique. Un ami – ou ce qu'il en reste, probablement un futur ex-ami qui n'a pas encore compris que vous êtes devenu un monument historique de la paresse – essaie de vous tirer de votre torpeur.

"Mec, faut que tu sortes. Il fait beau. On pourrait aller marcher, voir des gens, peut-être même chercher un job, non ?"

Réponse : "Pff." (Mépris pour le concept de lumière naturelle).

"Non mais sérieux, tu peux pas rester comme ça. Tu vas finir par fusionner avec le textile du sofa."

Réponse : "Ouais, grave." (Acceptation passive de votre destin de centaure-canapé).

"T'écoutes ce que je te dis ? Tu te rends compte que ta vie est un naufrage ?"

Réponse : Le hochement de tête léthargique. Huit secondes de descente et de remontée. Les yeux à demi-clos. Un filet de bave optionnel pour ponctuer le tout.

"Mais... Beuh ?" lâche-t-il, désespéré, finissant par adopter votre propre langage par pur effet de contagion cognitive.

Victoire. Vous avez gagné. Vous avez réduit un être humain pensant à votre propre état de vacuité verbale. Vous l'avez entraîné dans votre abîme. Vous ne communiquez plus, vous rayonnez de l'obscurité.

Certains critiques — ces gens fatiguants qui utilisent des adverbes — diront que vous perdez votre humanité. Quel manque de vision. Vous ne perdez rien, vous optimisez. Vous êtes devenu une machine de Turing qui n'accepte que deux entrées : le mépris et

l'indifférence. Vous avez éliminé les malentendus, les quiproquos et les engagements sociaux. En maîtrisant le "Ouais, grave", vous êtes devenu inattaquable. On ne peut pas argumenter contre le vide. On ne peut pas blesser quelqu'un qui ne répond que par des onomatopées de drainage de fosse septique.

Entraînez-vous dès maintenant. Prenez votre téléphone, regardez les notifications de vos réseaux sociaux, les messages de votre mère qui s'inquiète, les rappels de factures. Ne tapez rien. Enregistrez juste un mémo vocal de trois secondes où vous faites un "Beuh" bien gras, chargé de toute la fatigue de l'univers. Envoyez-le à tout votre répertoire.

C'est ça, la vraie maîtrise du langage. C'est comprendre que les mots sont des pièges, que la grammaire est une prison et que l'orthographe est un luxe de bourgeois qui ont encore de l'eau chaude. Vous êtes un déchet, et un déchet ne parle pas. Il s'exprime par l'absence. Il vibre au diapason du néant.

Maintenant, fermez les yeux. Laissez votre mâchoire pendre légèrement. Si un insecte entre dans votre bouche, ne le chassez pas. C'est de la protéine gratuite et ça vous évite de sortir acheter des chips. "Ouais, grave", n'est-ce pas ?

Le silence qui suit votre absence de réponse est votre plus belle symphonie. Profitez-en. Le prochain chapitre portera sur l'art de fixer un mur blanc pendant six heures sans cligner des yeux, mais pour l'instant, contentez-vous de cette magnifique réduction de votre lexique. Vous n'avez plus rien à dire, et pour la première fois de votre vie, tout le monde va enfin comprendre que vous n'avez absolument rien à offrir. C'est la liberté. C'est le génie du "Pff".

# Chapitre 11

## Le budget : Entre l'EDF et l'herbe de Provence

Regardez votre compte en banque. Ne détournez pas le regard, fixez-le bien. Ce n'est plus un relevé financier, c'est un bulletin de santé en phase terminale. Le rouge y est si vif qu'on dirait une scène de crime après un passage à la tronçonneuse. Mais félicitations : vous êtes en train de réussir votre transition. Pour le commun des mortels, l'argent est un moyen d'échange ; pour vous, c'est une entité mystique qui s'évapore plus vite que votre dignité un samedi soir devant un kebab fermé.

Devenir un déchet demande une discipline comptable que même un auditeur de chez Deloitte ne pourrait pas comprendre. C'est l'art subtil de la « schizophrénie budgétaire ». C'est cette capacité héroïque à hurler sur une caissière de chez Lidl parce que le prix des pâtes « Éco+ » a grimpé de trois centimes, tout en tendant un billet de cinquante euros — votre dernier, le seul, l'unique — à un individu nommé Zizou qui porte une sacoche de contrefaçon et qui ne vous a même pas dit bonjour.

Analysons d'abord la scène du supermarché. Vous êtes là, dans l'allée 4, celle qui sent la sciure et le désespoir. Vous tenez entre vos doigts tremblants un paquet de coquillettes dont l'emballage est si fin qu'on dirait du papier à cigarette. Le prix affiche 0,72 €. Vous vous souvenez distinctement qu'hier, c'était 0,69 €. C'est l'insulte de trop. Votre sang ne fait qu'un tour. Vous commencez à calculer le ratio calorie/prix avec une précision de mathématicien de la NASA. Est-ce que trois centimes valent vraiment la peine de sacrifier votre intégrité ? Évidemment. Vous interpellez un employé qui passait par là avec un transpalette pour lui expliquer que « c'est une honte pour la République ». Vous vous battez pour des miettes, pour des poussières de centimes, parce que dans votre esprit de déchet en devenir, chaque euro économisé sur l'essentiel est un euro investi dans le superflu toxique. C'est ça, la vraie

gestion de crise.

Mais attention, ne vous méprenez pas sur votre propre avarice. Vous n'êtes pas un radin, vous êtes un esthète du déséquilibre.

Une heure plus tard, vous vous retrouvez dans une ruelle qui n'a pas vu de balayeuse municipale depuis la chute du mur de Berlin. L'air y est saturé d'une odeur d'urine de chat et de pneu brûlé. C'est ici que se joue votre véritable destin financier. Zizou arrive. Zizou ne négocie pas. Zizou n'a pas de programme de fidélité. Zizou est le PDG de votre ruine personnelle.

Quand vous sortez ce billet de cinquante euros, ce n'est pas un simple paiement. C'est un sacrifice rituel. Vous lui donnez l'équivalent de trois semaines de chauffage, deux mois d'assurance responsabilité civile et environ huit cents paquets de ces pâtes pour lesquelles vous avez manqué de faire un scandale national au supermarché. Et que recevez-vous en échange ? Un petit sachet en plastique contenant une substance verdâtre qui ressemble étrangement à ce que ma grand-mère mettait dans son ragoût pour masquer le goût du vieux mouton. De l'herbe de Provence. Au mieux. Au pire, c'est de la pelouse séchée prélevée sur le terre-plein central de l'A7.

Et là, miracle de la psychologie humaine : vous ne négociez pas. Vous ne dites pas à Zizou : « Dites-moi, mon bon monsieur, il me semble que la densité de ce pochon est inférieure de 12% à la moyenne du marché en vigueur ». Non. Vous dites : « Merci chef », avec une déférence que vous n'auriez même pas pour le Pape ou pour le type qui détient les codes nucléaires. Vous repartez avec l'impression d'avoir fait l'affaire du siècle, alors que vous venez littéralement d'acheter du foin au prix du safran de luxe.

C'est là que le concept d'EDF entre en jeu. EDF, pour le déchet, n'est pas un fournisseur d'énergie, c'est un créancier harceleur qui pratique une forme d'art abstrait. Recevoir une facture d'électricité quand on a investi tout son capital dans

l'herbe de Zizou, c'est comme recevoir une lettre de relance de l'école de voile alors qu'on est en train de couler au milieu de l'Atlantique. On regarde l'enveloppe bleue avec un mélange de curiosité morbide et de mépris souverain.

« Ils veulent 140 euros ? » ricanez-vous en essayant d'allumer votre "herbe de Provence" avec un briquet qui n'a plus de gaz. « Mais ils sont fous ! Avec 140 euros, je peux avoir trois fois plus de trucs de chez Zizou ! »

C'est le moment où vous apprenez la survie thermique. Le chauffage à 19 degrés recommandé par le gouvernement ? Un luxe de petit-bourgeois qui n'a pas compris la beauté de la moisissure sur les murs. Le vrai déchet vit en symbiose avec le froid. Il porte trois pulls, une couverture récupérée dans une benne de la Croix-Rouge, et il se convainc que la vapeur qui sort de sa bouche à chaque respiration est une forme de méditation zen. L'électricité, c'est pour ceux qui ont peur du noir. Or, vous, vous avez embrassé l'obscurité. Vous êtes devenu l'ombre.

Il y a une poésie brutale dans cette existence. Réfléchissez-y : en refusant de payer EDF pour privilégier Zizou, vous faites un acte politique. Vous court-circuitez le système. Vous dites au capitalisme : « Garde tes électrons, je préfère mes hallucinations ». Vous vivez dans un monde où les pâtes sont trop chères à 0,72 €, mais où le gramme de chlorophylle frelatée à 10 € est une nécessité vitale. C'est une inversion totale de la pyramide de Maslow. À la base, il n'y a plus manger, boire et dormir. Il y a : « Trouver 50 balles ». Le reste, c'est de la littérature pour les gens qui ont encore un CDI et des brosses à dents électriques.

D'ailleurs, parlons de cette négociation au supermarché. C'est votre seule interaction sociale de la journée, alors autant la rentabiliser. Quand vous chipotez sur le prix du papier toilette (double épaisseur ? Quelle arrogance ! Prenez celui qui ressemble à du papier de verre, c'est plus authentique), vous rappelez au monde que vous existez. Vous êtes le grain de sable dans l'engrenage de la consommation de masse. Vous êtes celui qui bloque la file d'attente pendant dix minutes pour une histoire de coupon de

réduction périmé depuis 2014. Les gens derrière vous soupirent ? Laissez-les soupirer. Ils sont stressés, ils ont des horaires, des responsabilités, des enfants qui attendent. Vous, vous n'avez rien de tout ça. Vous avez tout votre temps. Votre temps ne vaut rien, et c'est votre plus grande force.

Le déchet est un génie de l'optimisation fiscale inversée. Il sait que l'argent est une fiction. Si vous donnez 50 euros à Zizou, cet argent continue de circuler dans l'économie réelle (enfin, surtout dans l'économie des survêtements Tacchini et des paris sportifs). Si vous les donnez à EDF, ils finissent dans un trou noir bureaucratique. En choisissant Zizou, vous soutenez le commerce de proximité. Vous êtes un philanthrope du bitume.

Alors, la prochaine fois que vous vous retrouverez à hésiter entre une boîte de thon à l'huile et une boîte de thon au naturel (la différence de prix est un scandale d'État, on est d'accord), rappelez-vous votre mission. Économisez chaque centime. Soyez impitoyable avec le caissier. Soyez d'une avarice légendaire pour tout ce qui pourrait vous maintenir en vie ou en bonne santé. Gardez votre trésor de guerre pour le moment où vous devrez appeler Zizou parce que « le stock est bas ».

Parce qu'au final, qu'est-ce qui est le plus important ? Avoir de la lumière pour lire un livre ou avoir assez de "Provence" pour oublier que vous ne savez plus lire ? La réponse est dans le pochon. Elle est toujours dans le pochon.

Le budget du déchet est un acte de foi. C'est croire que le lendemain n'existe pas. Et si par malheur il existe, vous trouverez bien un moyen de gratter 2 euros à un passager du métro en lui racontant que vous avez "perdu votre ticket pour aller voir votre mère à l'hôpital". C'est le cercle vertueux de la déchéance. L'argent va, l'argent vient, mais la mauvaise herbe, elle, ne meurt jamais. Surtout quand elle coûte 50 balles les trois grammes.

# Chapitre 12

## Le sport olympique de l'immobilité

Regardez-vous. Enfin, n'essayez pas trop fort non plus, vous risqueriez de vous froisser un neurone ou, pire, de solliciter un muscle abdominal resté en jachère depuis le passage à l'euro. Félicitations, vous avez franchi l'étape du budget. Vous avez sacrifié votre dignité, votre nutrition et la facture d'électricité sur l'autel du pochon sacré. Maintenant, il s'agit d'honorer cet investissement. On ne dépense pas 50 balles pour aller faire un jogging ou, Dieu nous en préserve, pour « entreprendre ». Non, l'investissement que vous venez de faire est un ticket d'entrée pour la discipline reine, le décathlon du néant, le sport ultime où le podium est un matelas à mémoire de forme qui finit par oublier qui vous êtes : l'immobilité.

Le sport olympique de l'immobilité n'est pas à la portée du premier venu. Le profane croit qu'il suffit de s'affaler. Erreur de débutant. S'affaler est un accident ; fusionner est un art. Pour devenir un déchet certifié, vous devez viser la symbiose moléculaire avec votre mobilier. Le but est simple : on ne doit plus savoir où s'arrête le velours côtelé et où commence votre épiderme. Vous devez devenir l'extension organique des ressorts, une excroissance spongieuse nourrie aux ondes de la TNT et aux vapeurs de résine.

La première règle de cette discipline, c'est l'acceptation de la pesanteur. La gravité n'est plus une loi physique, c'est votre coach personnel. Laissez-la vous enfoncer. Sentez cette délicieuse pression qui vous attire vers le noyau de la Terre, ou du moins vers le fond de l'assise, là où s'accumulent les pièces de 10 centimes, les briquets vides et les restes fossilisés de chips à la crevette datant du précédent confinement. Si vous arrivez encore à passer une main entre votre fessier et le coussin, vous avez échoué. Vous êtes encore trop « aérien ». Vous devez peser une tonne de paresse.

Vous devez avoir l'inertie d'un cachalot échoué qui aurait renoncé à l'océan parce que « l'eau, c'est trop mouillé ».

L'anatomie du champion de l'immobilité subit des mutations fascinantes. Vos articulations vont se calcifier dans une position qu'on appelle techniquement « la virgule dépressive ». Vos jambes perdent leur fonction de locomotion pour devenir de simples contrepoids destinés à maintenir votre centre de gravité le plus bas possible. Vos bras, eux, s'atrophient pour ne conserver qu'une seule fonctionnalité : la pince. Une pince de homard léthargique capable de saisir trois objets vitaux : la télécommande, le briquet, et le pochon. Tout le reste est superflu. Si un verre d'eau est à plus de vingt centimètres, il n'existe plus. La soif est une construction sociale ; la déshydratation est une étape nécessaire vers la momification volontaire.

Parlons de l'écosystème. Un athlète de votre trempe ne vit pas dans un salon, il vit dans un biome. Les miettes de biscuits ne sont pas des déchets, ce sont vos sédiments. À terme, elles s'incrusteront dans les pores de votre peau pour former une sorte d'armure de chapelure protectrice. Les taches de café ou de soda sur votre t-shirt (celui que vous portez depuis mardi dernier, ou peut-être était-ce le mardi d'avant, le temps est une notion floue quand on vit dans un nuage) sont des médailles de service. Vous ne les lavez pas. Vous les collectionnez. Chaque auréole raconte une histoire : celle d'une main qui a tremblé parce que la troisième latte était un peu trop chargée, ou celle d'un sursaut d'effroi devant une pub pour de l'assurance vie.

L'épreuve la plus difficile de ce sport olympique reste « la gestion de la vessie ». C'est là que se distinguent les amateurs des professionnels. L'amateur se lève dès qu'il a envie d'uriner. C'est un lâche. Le professionnel, lui, entame une négociation métaphysique avec son propre urètre. Il pratique la rétention méditative. Il se dit : « Est-ce que j'ai vraiment envie de pisser, ou est-ce que c'est mon corps qui essaie de me manipuler pour me forcer à l'exercice physique ? ». On ne se lève pas pour une petite commission. On attend que la pression interne atteigne un seuil critique qui menace l'intégrité du canapé. Et même là, on calcule l'itinéraire le plus court, en

rasant les murs, les yeux mi-clos pour ne pas brûler trop de calories avec la rétine. Le retour au canapé est célébré comme un atterrissage sur la Lune : un petit pas pour l'homme, mais un bond de géant vers l'atrophie totale.

Et que dire de l'équipement ? La télécommande est votre sceptre. Elle doit être traitée avec un respect religieux. Perdre la télécommande dans les tréfonds du canapé est l'équivalent d'une rupture des ligaments croisés pour un footballeur. C'est le drame absolu. Si elle glisse entre deux coussins, vous faites face à un dilemme cornélien : plonger votre main dans la zone d'ombre (un lieu sombre habité par des miettes tranchantes, des vieux tickets de métro et peut-être une famille de cafards qui paie un loyer) ou accepter de regarder une émission de télé-achat sur les balais-vapeur pendant les quatre prochaines heures. Le vrai déchet choisit le balai-vapeur. Il regarde les miracles du nettoyage à haute pression avec un mépris souverain, lui qui a décidé que la crasse était une couche protectrice contre les agressions du monde extérieur.

Le public, ce sont les mouches. Elles vous admirent. Vous êtes leur monument, leur mont Fuji de coton et de sueur. Elles tournent autour de vous en chantant des hymnes à votre gloire stagnante. Ne les chassez pas. Chasser une mouche demande un effort de rotation de l'épaule qui pourrait compromettre votre fusion avec le dossier. Laissez-les se poser. Vous êtes un temple. On ne bouge pas quand on est un temple.

Le Graal de cette discipline, c'est le moment où vous réalisez que vous n'avez plus besoin de parler. La parole demande une expiration contrôlée et une vibration des cordes vocales qui est, avouons-le, épuisante. Un grognement suffit. Un grognement pour « j'ai faim », un soupir pour « passe le briquet », un silence de mort pour « je crois que mon cœur a raté un battement mais j'ai trop la flemme de vérifier ». Vous avez atteint l'ascétisme du canapé. Vous êtes un sage, un moine bouddhiste de la déchéance, un Yoda dont la Force ne sert qu'à maintenir une cendre de trois centimètres au bout d'un stick sans qu'elle ne tombe sur le tapis (trop tard, elle est tombée, tant pis, ça fera un nouveau trou de brûlure, une constellation de plus dans votre galaxie personnelle).

Pourquoi faire tout ça ? Pourquoi cette quête de l'immobilité absolue ? Parce que le monde, là-dehors, bouge. Et tout ce qui bouge finit par se cogner. Les gens courent après le succès, après l'amour, après leur bus, et ils finissent tous par avoir mal aux pieds. Vous, vous ne risquez rien. En devenant une partie intégrante du mobilier, vous échappez à la condition humaine. On ne licencie pas un canapé. On ne quitte pas un canapé pour un canapé plus jeune et plus sportif (enfin, si, mais c'est rare). Vous êtes la stabilité incarnée dans un monde en plein chaos. Vous êtes le point fixe, le pivot de l'univers.

Certes, vos jambes ressemblent désormais à des flutes de champagne vides et votre teint a la couleur d'un enduit de façade de banlieue parisienne, mais quelle importance ? Vous avez gagné. Vous avez vaincu le mouvement. Vous avez dompté le temps en le laissant couler sur vous comme de la bave sur un oreiller.

Bientôt, vous ne serez plus "un gars sur un canapé". Vous serez "le Canapé". On posera peut-être des verres sur vos genoux, on cherchera la télécommande dans vos plis cutanés. Et ce sera votre consécration. Le stade ultime du déchet : devenir un objet inanimé mais doué d'une conscience très vague, juste assez pour savoir que "le stock est bas" et qu'il va bientôt falloir, dans un effort surhumain, appeler Zizou pour qu'il vienne livrer directement dans votre bouche.

C'est ça, les Jeux Olympiques de l'immobilité. Pas de flamme olympique, juste le bout rouge d'une latte qui brille dans le noir de votre salon dévasté. Médaille d'or, catégorie poids lourd de la flemme. Ne bougez plus, vous êtes parfait.

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Comment devenir un déchet en trois lattes"*

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)