

DÉBORDÉ PAR LE NÉANT DE TA VIE

INSULTE
SONORE

ALARM!

Dr. Sarcasme



Débordé par le néant de ta vie

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : Le Snooze : Médaille d'or de la procrastination	4
Chapitre 2 : La To-Do List : Une œuvre de pure fiction	9
Chapitre 3 : Le Syndrome du Tunnel TikTok	14
Chapitre 4 : L'Expertise Inutile : 3h pour choisir une éponge	19
Chapitre 5 : Le 'Je peux pas, je suis sous l'eau'	23
Chapitre 6 : Le Café de la Procrastination	27
Chapitre 7 : Le Paradoxe de Netflix : Choisir c'est renoncer	32
Chapitre 8 : L'Organisation du Vide : Ranger pour ne pas agir	37
Chapitre 9 : Le Génie de 3h du Matin	41
Chapitre 10 : La Sieste de Récupération (de quoi ?)	45
Chapitre 11 : Le 'Demain' : Ce pays imaginaire et merveilleux	50
Chapitre 12 : L'Épuisement par le Néant	54

Chapitre 1

Le Snooze : Médaille d'or de la procrastination

Admire cette main. Ta main. Regarde-la s'extraire de la couette comme un tentacule de poulpe agonisant, tâtonnant frénétiquement la table de chevet pour écraser cette insulte sonore que ton iPhone ose appeler « alarme ». Un geste d'une précision chirurgicale, acquis après des années d'un entraînement intensif que même un moine Shaolin t'envierait. C'est le premier acte politique de ta journée : le refus de la réalité. C'est ici, entre les miettes de tes rêves médiocres et l'odeur de ta propre haleine de fennec, que tu décroches ta première médaille d'or.

Bienvenue dans la discipline reine des Jeux Olympiques du Vide : le Snooze.

Certains voient dans ces neuf minutes un simple réglage technique hérité des vieux engrenages mécaniques des années 50. Pour toi, c'est une philosophie. C'est l'espace-temps où tu deviens le maître de l'univers, le dieu chronophage d'un royaume de coton. En appuyant sur ce bouton, tu n'achètes pas du repos ; tu achètes un sursis de vie. Tu es un condamné à mort qui négocie avec le bourreau une dernière cigarette toutes les neuf minutes. Et le pire, c'est que tu penses gagner.

Analysons froidement la physiologie de ton exploit. Quand l'alarme sonne à 7h00, ton cerveau subit une décharge de cortisol. C'est le signal du départ : « Debout, feignasse, il y a des factures à payer et un destin à rater ! » Mais toi, tel un Usain Bolt de la léthargie, tu répliques par un direct du droit sur l'écran tactile. « Pas aujourd'hui, Satan. »

À cet instant précis, tu plonges dans ce que la science appelle l'inertie du sommeil, mais que nous appellerons plus justement « le coma de confort ». Tu te rendors

instantanément, mais ce n'est plus du sommeil, c'est de la bouillie cérébrale. Ton cerveau repart pour un cycle de sommeil de 90 minutes qu'il n'aura jamais le temps de finir. C'est comme si tu lançais le téléchargement d'un film en 4K alors que tu sais pertinemment que tu vas débrancher la box dans dix secondes. C'est absurde, c'est stupide, c'est magnifique.

Tu es là, vautre dans ta propre transpiration, à savourer ces neuf minutes comme si elles étaient plus précieuses qu'une année de retraite. Tu te racontes des mensonges d'une créativité sans borne : « Si je me lève à 7h09, je serai plus efficace qu'à 7h00 car j'aurai optimisé ma phase de REM. » menteur. Tu n'optimises rien du tout, à part ta capacité à être en retard pour une réunion dont tout le monde se fout.

À 7h09, le drame se répète. Le deuxième Snooze. C'est celui de la confirmation. Le premier était un accident, le deuxième est un choix de carrière. C'est là que tu commences à faire des calculs mentaux dignes de la NASA pour grappiller du temps. « Si je ne prends pas de douche, je gagne 12 minutes. Si je ne déjeune pas, je gagne 8 minutes. Si je mets les vêtements sales d'hier, je peux rester couché jusqu'à 7h45. » Tu es un génie de la logistique du néant. Tu es en train de sacrifier ton hygiène de base et ta dignité sociale sur l'autel d'une sieste de la durée d'une chanson de Pink Floyd.

Pourquoi neuf minutes, d'ailleurs ? Pourquoi ce chiffre cabalistique ? À l'origine, les horlogers ne pouvaient pas aligner les dents des engrenages pour obtenir exactement dix minutes, alors ils ont choisi neuf. C'est le symbole parfait de ta vie : un bug technique devenu une habitude. Tu ne vis pas par tranches de décennies, tu ne vis pas par projets, tu vis par segments de neuf minutes. Ta vie est un montage saccadé, un film dont on aurait coupé toutes les scènes d'action pour ne garder que les plans de coupe sur un mec qui bave sur son oreiller.

Et puis vient le troisième Snooze. À ce stade, tu n'es plus un être humain, tu es une entité biologique en phase de décomposition volontaire. Tes rêves deviennent

bizarres. Tu rêves que tu es en train de te brosser les dents, alors que tu es en train de mâcher un coin de ta couette. Ton subconscient essaie désespérément de te faire croire que tu as déjà commencé ta journée pour apaiser ta culpabilité. C'est le summum de l'aliénation : tu te mens à toi-même dans ton propre sommeil.

Le Snooze est le sport de haut niveau des gens qui n'ont nulle part où aller. Car soyons honnêtes, si tu avais un rendez-vous avec le destin, si tu devais piloter une navette spatiale ou sauver l'orphelin des flammes, tu ne snoozerais pas. Tu snoozes parce que la perspective de ta journée est aussi excitante qu'une conférence sur l'étanchéité des toitures en zone humide. Tu repousses l'échéance de ton existence parce que ton existence est un buffet à volonté de tâches ingrates, de mails passifs-agressifs et de trajets en métro passés à fixer la nuque d'un inconnu qui sent le tabac froid.

Tu es le champion du monde de la « résistance passive au réveil ». Gandhi faisait des grèves de la faim pour libérer l'Inde ; toi, tu fais des grèves de la verticalité pour éviter de voir ta propre gueule dans le miroir.

Regarde la gueule de ton application « Alarme ». C'est un cimetière.

7h00.

7h09.

7h18.

7h27.

7h36 (Le moment de la panique).

7h45 (Le moment de l'abandon).

Chaque ligne est une petite défaite. Chaque intervalle est un monument à ta propre lâcheté. Mais tu adores ça. Cette sensation de victoire dérisoire quand tu appuies sur le bouton. « Ha ! J'ai eu le système ! J'ai volé neuf minutes au capitalisme ! » Non, champion. Tu as juste volé neuf minutes à ta propre vie, et tu les as passées dans un état de semi-conscience tellement pathétique que même une amibe te regarderait avec

pitié.

Quand tu finis enfin par t'extraire du lit, aux alentours de 8h12, avec les yeux collés et le moral d'un condamné aux galères, tu constates l'ampleur du désastre. Tu es déjà fatigué. C'est le paradoxe du Snoozer : plus tu restes couché pour « récupérer », plus tu te réveilles avec l'énergie d'un sac de ciment. Tes jambes pèsent trois tonnes, ton cerveau est rempli de mélasse, et tu as cette douleur sourde derrière les yeux qui te rappelle que tu as torturé ton système nerveux pendant une heure.

Mais qu'importe ! Demain, tu recommenceras. Parce que le Snooze est la seule chose que tu maîtrises vraiment. C'est ton domaine réservé. Dans un monde où tu ne contrôles ni ton salaire, ni la météo, ni l'algorithme d'Instagram, tu restes le souverain absolu de ces neuf minutes. Tu es le roi du sursis. Le marathonnier de la couette.

Tu pourrais utiliser ce temps pour méditer, pour lire, pour faire des pompes, pour préparer un petit-déjeuner équilibré qui te permettrait de ne pas avoir l'air d'un zombie à la machine à café. Mais non. Tu préfères la Médaille d'Or de la Procrastination. Tu préfères ce shoot d'adrénaline frelatée qui accompagne chaque « clic » sur le bouton.

Allez, avoue-le. Tu as hâte d'être à demain matin. Non pas pour voir le soleil se lever, non pas pour accomplir de grandes choses, mais pour ce moment exquis, cet instant de pure trahison envers toi-même, où ton doigt rencontrera le verre froid de ton téléphone pour dire « pas encore ». Neuf minutes de néant supplémentaire. C'est ton seul luxe. C'est ta seule liberté. C'est le vide que tu cultives avec amour, une petite dose de coma à la fois.

Bravo, champion. Ton record est imbattable : tu as réussi à transformer l'acte le plus naturel du monde — se réveiller — en une séance de torture psychologique auto-administrée. Si la vie est un combat, tu es celui qui refuse de monter sur le ring,

préférant rester aux vestiaires pour ajuster ses lacets pendant quatre heures.

Et maintenant, lève-toi. Ou pas. Après tout, il reste sûrement encore neuf minutes quelque part au fond de ton application. Et ces neuf minutes-là, c'est promis, ce seront les meilleures de ta vie de perdant.

Chapitre 2

La To-Do List : Une œuvre de pure fiction

Te voilà enfin vertical. Félicitations. Après avoir lutté pendant quarante-cinq minutes contre un réveil qui ne te voulait que du bien, tu as réussi l'exploit de poser tes pieds sur le parquet. Tu te sens comme un conquérant, un explorateur des temps modernes qui vient de découvrir le continent de la « cuisine ». Et là, dans un élan de bravoure qui frise la démence, tu décides de prendre les choses en main. Tu vas t'organiser. Tu vas devenir ce que les magazines de management appellent un « performeur ».

Tu ouvres ton carnet à couverture rigide — celui que tu as acheté trente euros parce que le papier est « sans acide », comme si ta vie était un manuscrit médiéval à préserver pour les millénaires futurs — ou tu lances cette application de productivité dont l'abonnement annuel te coûte le prix d'un rein, mais qui possède un mode sombre très élégant.

C'est le moment. Le moment de la rédaction de la To-Do List.

Regardez-le, ce petit chef d'entreprise de pacotille. Observez la précision avec laquelle il trace la première case à cocher. C'est un moment sacré. À cet instant précis, tu n'es pas un lâche qui a passé sa matinée à scroller sur TikTok en slip ; tu es le PDG de ta propre destinée. Tu es Elon Musk, mais avec moins de moyens et plus de cernes. La To-Do List n'est pas un simple aide-mémoire, c'est une œuvre de pure fiction, un roman fantastique dont tu es le héros invincible. C'est le seul document littéraire au monde où l'on peut écrire « Révolutionner le marché de l'IA » juste au-dessus de « Acheter du papier toilette ».

Le premier point, le plus important, celui qui va donner le ton de cette journée de

triomphe, c'est bien évidemment :

1. ****Faire la To-Do List.****

Et là, CLAC. Le stylo glisse sur le papier avec la fluidité d'une lame de rasoir. Tu coches. Tu raye. Tu barres. Oh, ce frisson de plaisir ! Cette décharge de dopamine qui traverse ton cerveau atrophié ! Tu as accompli quelque chose. En l'espace de trente secondes, tu as déjà un taux de réussite de 100 %. Tu es une machine. Un titan. Le monde peut bien s'écrouler, tu as déjà coché une case. Tu es tellement efficace que tu pourrais presque t'arrêter là et aller faire une sieste pour fêter ça.

Mais l'ambition te brûle les ailes, tel un Icare du dimanche. Tu continues ta rédaction. C'est là que le genre littéraire bascule de la « liste de courses » vers la « mythologie grecque ».

Tu notes : « Terminer le dossier X », « Faire une heure de sport », « Méditer », « Apprendre le japonais », « Rappeler ma mère ». Regarde bien cette liste. Admire l'audace. C'est beau, c'est symétrique, c'est pur. C'est aussi réalisable que de demander à un chat de payer tes impôts. Mais qu'importe la réalité ? La To-Do List est un espace de protection mentale. Tant que c'est écrit, c'est presque fait. Dans ton esprit malade, l'acte d'écrire « Faire du sport » brûle déjà environ 400 calories. Tu te sens déjà plus svelte rien qu'en regardant ton écriture cursive.

Passons maintenant à l'analyse sociologique de cet artefact. Pourquoi fais-tu cela ? Pour la même raison que les enfants écrivent au Père Noël : pour te rassurer sur l'existence d'un futur où tu ne serais pas une déception ambulante. La To-Do List est le cimetière de tes bonnes intentions, classées par ordre chronologique. Chaque ligne est une promesse que tu te fais à toi-même, sachant pertinemment que tu as la fiabilité d'un politicien en campagne électorale.

Vers 11 heures du matin, la réalité commence à fissurer ton beau projet. Le « Dossier X » te regarde avec mépris. Le « Sport » te semble être une invention de tortionnaires.

Le « Japonais » ? Tu ne connais même pas la différence entre un sushi et un sashimi, alors la grammaire d'Edo, on repassera. C'est là qu'intervient la technique dite de la « Micro-Victoire Désespérée ».

Sentant l'angoisse monter face à cette liste de tâches qui reste désespérément vierge de toute croix salvatrice, tu décides de tricher. Tu ajoutes des choses que tu as *déjà faites* pour pouvoir les rayer immédiatement.

- « Boire un café » : Tchech !
- « Aller aux toilettes » : Tchech !
- « Regarder la To-Do List » : Tchech !
- « Ne pas mourir dans mon sommeil » : Triple Tchech !

Tu te sens mieux, n'est-ce pas ? Ton ego remonte la pente. Tu as désormais cinq cases cochées sur dix. Statistiquement, tu es un génie de l'organisation. Le fait que les cinq tâches cochées n'aient absolument aucune valeur ajoutée pour ton avenir ou la société en général est un détail technique que nous laisserons aux esprits chagrins.

L'après-midi, ta To-Do List subit une mutation génétique. Elle devient une « Maybe-Do List », puis une « I-Hope-Someone-Else-Does-It List ». Tu commences à raturer, à déplacer. C'est le grand jeu des flèches. Tu dessines une petite flèche qui pointe vers la page de demain. C'est un geste élégant, presque chorégraphique. C'est la « Procrastination Assistée par Flèche ». En déplaçant la tâche à demain, tu ne l'annules pas, tu la *reportes*. C'est de la gestion de projet, mon pote ! Tu n'es pas un paresseux, tu es un planificateur stratégique qui optimise ses ressources pour le futur. Le fait que ton « futur » soit déjà encombré par les cadavres de tes listes des trois dernières années ne semble pas t'inquiéter outre mesure.

Et que dire de l'esthétique du carnage ? À 17 heures, ta liste ressemble au carnet de bord d'un naufragé qui a essayé d'écrire avec son propre sang. Il y a des taches de café, des gribouillis nerveux autour du mot « Impôts », et cette fameuse ligne « Appeler ma mère » qui est maintenant soulignée trois fois, ce qui, dans ton langage

codé, signifie : « Je ne le ferai jamais, mais je vais culpabiliser jusqu'à ce que j'aille me coucher ».

Tu finis par te convaincre que la journée a été « productive » parce que tu as « réfléchi à la structure de tes priorités ». Traduction : tu as passé trois heures à décider si tu devais utiliser un surligneur jaune ou vert pour les tâches urgentes. Le choix a été cornélien. Tu as finalement opté pour le jaune, car c'est la couleur de l'énergie, avant de réaliser que tu n'en avais aucune.

Le soir venu, tu contemples ton œuvre. Le bilan est sans appel. La seule tâche réellement accomplie avec brio, c'était la première : « Faire une liste ». Le reste est un désert de ratures et de flèches pointant vers un lendemain hypothétique. Mais le plus fascinant, c'est que tu ne te sens pas si mal. Pourquoi ? Parce que la To-Do List a rempli sa fonction première : elle a occupé ton cerveau pendant que ta vie s'écoulait inutilement. Elle a été le bouclier entre toi et le vide abyssal de ton existence. Tant que tu fais des listes, tu as l'impression d'être dans le train de la réussite, même si le train est garé sur une voie de garage et que la locomotive a été vendue pour pièces depuis 2012.

Tu fermes ton carnet avec un soupir de satisfaction. Demain, c'est promis, tu t'y mettras vraiment. Demain, tu seras cet homme nouveau, ce spartiate de l'efficacité. Tu vas même acheter un nouveau carnet, parce que celui-là est souillé par l'échec. Il te faut une page blanche. Une nouvelle fiction à écrire.

Car au fond, ta To-Do List, c'est ton « Seigneur des Anneaux » à toi : il y a des quêtes impossibles, des monstres terrifiants (le service client de ta banque), et à la fin, personne ne gagne vraiment, mais l'histoire était sympa à raconter.

Allez, repose-toi bien, champion. Demain matin, neuf minutes après ton réveil, tu pourras à nouveau saisir ton stylo et écrire, avec une main tremblante d'espoir et d'hypocrisie :

1. ****Faire la To-Do List.****

Et le cycle du néant pourra recommencer, parfaitement organisé, en colonnes bien alignées.

Chapitre 3

Le Syndrome du Tunnel TikTok

Il est 23h12. Tu es une personne responsable, ou du moins, tu en as l'hologramme social. Demain, tu as un rendez-vous important, ou peut-être juste une journée de plus à simuler une activité cérébrale devant un tableur Excel. Mais peu importe. Une question cruciale, presque existentielle, te brûle les lèvres : « Dois-je prendre mon parapluie demain ? »

C'est l'intention la plus noble du monde. C'est de l'organisation. C'est presque de la survie. Tu saisis ton smartphone avec la détermination d'un explorateur polaire consultant sa boussole. Tu déverrouilles l'écran. Ton doigt survole l'icône de l'application météo... mais là, c'est le drame. Ton pouce, ce traître, cet agent dormant à la solde de ByteDance, dévie de trois millimètres vers la gauche.

Swoosh.

Bienvenue dans le Tunnel. Tu n'es plus un homme qui cherche à savoir s'il va pleuvoir à Nanterre. Tu es une particule de conscience aspirée dans un accélérateur de particules de connerie pure.

Le premier choc est visuel. Une influenceuse de 19 ans, dont le teint a été lissé par une intelligence artificielle qui a manifestement décidé que les pores de la peau étaient une erreur de la création, t'explique comment « manifester l'abondance » en buvant de l'eau tiède citronnée dans une tasse en céramique artisanale à 85 euros. Tu n'en as rien à foutre. Tu détestes le citron. Tu détestes l'abondance des autres. Mais tu restes. Pourquoi ? Parce que le montage est haché comme une ligne de coke sur un miroir de boîte de nuit. Chaque cut dure 0,8 seconde. Ton cerveau, cette vieille

machine biologique conçue pour repérer les prédateurs dans la savane, reçoit tellement de stimuli qu'il se met en mode « arrêt d'urgence ». Il ne réfléchit plus. Il observe la lumière. Tu es devenu un moustique face à une lampe bleue : tu sais que ça va finir par griller tes ailes, mais c'est tellement... brillant.

Scroll.

Deuxième étape : Le divertissement animalier humiliant. Un golden retriever porte des lunettes de soleil et « danse » sur un remix de Taylor Swift. Le chien a l'air d'avoir plus de projets de carrière que toi. Tu lâches un petit rictus. Ce rictus, c'est la signature de ton arrêt de mort. L'algorithme vient de noter : « Le sujet aime les canidés et les BPM supérieurs à 120. Injectez la dose suivante. »

À ce stade, une petite voix au fond de ton crâne — sans doute le dernier vestige de ta dignité — murmure : *« La météo. Le parapluie. On y va ? »* Mais tu la fais taire d'un mouvement sec du métacarpe. On n'est pas à une minute près.

Scroll.

Minuit et demi. Tu viens de passer vingt minutes devant une vidéo en split-screen. En haut, un type en survêtement hurle des conseils de « Sigma Male » sur la nécessité de se doucher à l'eau glacée à 4h du matin pour dominer le marché du trading de cryptomonnaies. En bas, une main anonyme découpe du sable cinétique avec un couteau de boucher. C'est le paradis de la schizophrénie. Ton hémisphère gauche veut devenir millionnaire en vendant des JPEG de singes, ton hémisphère droit veut juste voir le sable s'effondrer proprement. Tu es en état de transe hypnotique. Ton corps n'est plus qu'une enveloppe charnelle dont la seule fonction biologique est de maintenir un pouce en mouvement.

Puis, le tunnel se resserre. C'est la phase de « l'hyper-niche ». L'algorithme a décidé que, puisque tu n'as pas swipé pendant les dix premières secondes d'une vidéo sur le

rempailage de chaises au XVIIIe siècle, tu es désormais un passionné d'artisanat poussiéreux.

C'est là que ça arrive. La vidéo fatidique.

Elle n'a pas de musique, ou alors un bourdonnement sourd de moteur industriel. L'image est granuleuse, saturée. On y voit un tapis. Pas un petit tapis de bain IKEA, non. Un immense tapis de laine, lourd, ancestral, qui semble avoir absorbé la poussière de trois siècles de transhumance et le sang de quatorze guerres tribales. Le texte à l'écran affiche : « Deep cleaning in Kazakhstan. Part 1/15 ».

Tu devrais fuir. Tu devrais éteindre ce téléphone et aller pleurer dans ton oreiller devant le vide de ton existence. Mais tu ne peux pas. Car un homme en bottes de caoutchouc vient de déverser un seau d'une substance chimique d'un bleu nucléaire sur le tapis. Et là, mesdames et messieurs, c'est le début de l'extase.

À 1h45 du matin, tu es officiellement un expert en structure de tapis d'Asie Centrale. Tu sais faire la différence entre un nœud *Ghiordes* et un nœud *Senneh*. Tu observes avec une tension insoutenable la raclette métallique extraire une boue noire et visqueuse des fibres millénaires. Chaque passage de la machine est un orgasme visuel. Tu murmures « Oh oui, nettoie-moi cette frange, Boris », avec une ferveur que tu n'as jamais mise dans ta vie sexuelle.

Tu apprends que dans les steppes kazakhes, le séchage au vent froid est primordial pour éviter le rétrécissement de la trame. Tu es fasciné par le dosage du savon à base de graisse de mouton. À 2h30, tu es prêt à tout plaquer — ton job, ton loyer, ton abonnement Netflix — pour ouvrir une blanchisserie industrielle à Almaty. Tu te vois déjà, le visage buriné par le vent des steppes, fier de redonner de l'éclat aux motifs hexagonaux d'un tapis *Bokhara*.

Puis, le silence. La partie 15 se termine. Le tapis est propre. Il est d'un rouge éclatant,

presque insultant pour la grisaille de ta chambre.

Scroll.

Une vidéo de « motivation » d'un coach en développement personnel qui te demande : « Et toi, qu'as-tu fait de tes 24 dernières heures pour te rapprocher de tes rêves ? »

Le choc thermique est brutal. Tu regardes l'heure. 3h14.

Tu redeviens conscient de ton environnement. Ta nuque est bloquée dans un angle de 45 degrés, une position que les ergonomes appellent « Le Syndrome du Vautour Digital ». Ton écran est maculé de traces de doigts graisseuses (tu as mangé des chips à 1h du matin, mais tu ne t'en souviens pas, c'était pendant la phase sur le polissage des jantes de tracteurs). Tes yeux ressemblent à deux tomates cerises oubliées au fond d'un frigo et ta bouche est aussi sèche que le tapis avant le nettoyage de Boris.

Tu es là, assis sur le bord de ton lit, la lumière bleue du téléphone te donnant l'air d'un cadavre fraîchement repêché dans la Seine. Tu as 420 minutes de retard sur ton sommeil. Tu as consommé assez de données pour alimenter un petit pays d'Afrique de l'Ouest pendant une semaine. Et tout ça pour quoi ?

Tu n'as toujours pas vérifié la météo.

D'ailleurs, tu t'en fiches. Tu sais maintenant que si une inondation survient, tu es capable de sauver les tapis de tout l'immeuble grâce à une technique ancestrale impliquant du vinaigre blanc et une brosse en poils de chèvre. C'est une compétence de survie post-apocalyptique non négligeable.

Tu poses enfin le téléphone sur la table de chevet. Tu fermes les yeux. Mais le tunnel ne s'arrête pas. Sous tes paupières, les images défilent encore. Le sable cinétique se mélange aux danses de chiens, les influenceuses citronnées se font karcheriser par

Boris le Kazakh. Ton cerveau est un mixeur géant où la culture générale est broyée pour devenir une purée infâme de micro-informations inutiles.

Demain matin, quand l'alarme sonnera à 7h, tu auras l'impression d'avoir été piétiné par une charge de cavalerie mongole. Tu te lèveras, tu mettras tes chaussures, et tu sortiras de chez toi sans regarder le ciel.

Et là, sur le pas de ta porte, il se mettra à pleuvoir des cordes. Une pluie glacée, drue, impitoyable. Tu seras trempé en trois secondes. Mais au lieu de râler, tu fixeras le paillason du voisin, imbibé de flotte, et tu te diras avec un petit sourire de connaisseur :

« Tiens, celui-là, c'est un tissage industriel à bas coût, probablement une fibre synthétique chinoise. Amateur. »

Tu es débordé par le néant, mais au moins, tu es un néant cultivé. C'est le prix de ta liberté : quatre heures de ta vie contre la connaissance absolue de la propreté du Kazakhstan. Le deal est honnête. Dors bien, l'expert. Demain, on apprend comment restaurer des horloges à coucou en Forêt-Noire. Tu as déjà hâte de rater ton train.

Chapitre 4

L'Expertise Inutile : 3h pour choisir une éponge

Regarde-toi. Il est 23h47. La lumière bleue de ton smartphone sculpte sur ton visage les traits d'un homme qui semble sur le point de résoudre l'équation de Schrödinger, ou de décider du sort de la civilisation occidentale. Tu es tendu, les sourcils froncés, le pouce nerveux. Ta respiration est courte. On pourrait croire que tu gères une crise géopolitique majeure. Mais non. Tu es sur Amazon, et tu compares les coefficients d'abrasivité de trois modèles d'éponges à gratter.

C'est le grand drame de ton existence moderne : tu as transformé l'acte d'achat d'un consommable à deux balles en une quête mystique, une épopée homérique où le Cyclope a été remplacé par un algorithme de recommandation et la Toison d'Or par un lot de trois carrés de cellulose « spécial surfaces délicates ».

Tu as commencé à 21h. Au départ, ton intention était noble, presque saine : « Il me faut une éponge. » Une phrase simple. Sujet, verbe, complément. Mais pour un cerveau comme le tien, ravagé par le besoin de « faire le bon choix » pour combler le gouffre béant de ton ennui, rien n'est jamais simple. Parce que choisir la première éponge venue, celle qui traîne près de la caisse du Franprix, ce serait admettre que ta vie n'a aucune structure. Ce serait une défaite intellectuelle. Ce serait se comporter comme... comme un *amateur*.

Alors, tu as ouvert quatorze onglets.

Tu es entré dans la phase de l'Expertise Inutile. Tu as d'abord éliminé les éponges premier prix, ces trucs jaunes avec une couche verte qui se décolle après trois passages sur une poêle à omelette. Trop facile. Trop vulgaire. Tu as ensuite écarté les

éponges en silicone, car tu as lu sur un forum de survivalistes polonais (traduit par Google) que le silicone « n'emprisonne pas les bactéries, il les caresse ».

Maintenant, tu es au cœur du sujet : le comparatif des fibres naturelles. Tu hésites entre le luffa bio sourcé équitablement dans la vallée du Nil et une éponge en plastique recyclé repêché dans l'estomac d'un albatros (c'est écrit « Eco-Warrior » sur le pack, donc c'est forcément héroïque).

C'est là que le piège se referme. Tu commences à lire les avis clients.

Il y a « Jean-Pierre75 » qui a mis une étoile parce que « l'éponge est arrivée trop humide dans l'emballage ». Tu passes dix minutes à te demander si Jean-Pierre est un génie de la microbiologie qui craint la prolifération fongique, ou juste un mec qui s'emmerde encore plus que toi. Puis il y a « Catherine_L », qui a écrit une dissertation de 800 mots sur la capacité de rétention d'eau du modèle B-450. Elle parle de « capillarité optimisée » et de « résilience du polymère ». Elle a mis des photos de l'éponge sous trois angles différents, dont un gros plan macro qui ressemble à une vue aérienne du Grand Canyon.

Tu lis tout. Chaque mot. Tu es en train d'absorber des connaissances techniques sur la porosité des matériaux synthétiques alors que tu n'as toujours pas compris comment fonctionne ton propre contrat d'assurance vie. Tu es devenu un sommelier de la gratounette. Tu pourrais donner une conférence TED sur l'évolution du grattoir depuis les années 80, mais tu es incapable de te souvenir de la date d'anniversaire de ta mère.

Pourquoi tu fais ça ? Parce que tant que tu compares, tu n'es pas en train de vivre.

Tant que tu es plongé dans ce comparatif, tu as l'impression de maîtriser ton environnement. Le monde est une jungle chaotique, l'inflation galope, les calottes glaciaires fondent, et ton ex ne rappelle pas, mais *bon dieu*, tu vas avoir l'éponge la plus performante du marché. Tu es le PDG de ta propre cuisine. Tu optimises. Tu

rationalises. Tu es un homme d'action. Sauf que ton action consiste à dépenser trois heures d'énergie cérébrale pour économiser quarante centimes ou éviter une rayure microscopique sur un plat à gratin que tu as acheté chez IKEA pour 4 euros.

Vers 1h15 du matin, tu atteins le point de non-retour : l'analyse des composants chimiques. Tu tapes « toxicité des colorants azoïques dans les éponges ménagères » dans ta barre de recherche. Tu tombes sur une étude universitaire de 2012 en PDF. Tu la télécharges. Tu la parcour en diagonale, l'œil vitreux, cherchant des mots-clés comme « perturbateurs endocriniens ». Tu ne comprends rien, mais le simple fait de voir des graphiques avec des courbes te rassure. Tu te sens « responsable ». Tu es un consommateur « éclairé ». En réalité, tu es juste une ampoule basse consommation qui grille dans le noir.

C'est le grand paradoxe du néant : plus ta vie est vide de projets réels, plus tu remplis l'espace avec de la micro-décisionnisme aiguë. Tu n'as pas de passion, tu n'as pas de hobby, tu n'as pas de spiritualité ? Pas grave. Tu as une expertise en éponges. C'est ta nouvelle identité. Demain, à la machine à café, tu essaieras de placer une remarque sur le fait que les gens utilisent trop de cellulose non-traitée, et tes collègues te regarderont avec la même pitié qu'on réserve aux gens qui collectionnent les bouchons de bouteilles de lait.

À 2h05, tu craques. Tu achètes le lot de 6 éponges « Premium Ergo-Grip » avec technologie de séchage rapide. Prix : 3,80 €. Livraison : 2,99 €. Total : ton amour-propre.

Tu poses ton téléphone. Tu as mal aux yeux. Ton cerveau ressemble à une éponge vieille de six mois : il est saturé d'eau sale et il commence à sentir bizarre. Tu réalises que tu as passé l'équivalent d'un film de Martin Scorsese à étudier des accessoires pour nettoyer de la sauce tomate séchée.

Mais le pire, c'est le petit shoot de dopamine. Cette minuscule étincelle de plaisir

quand tu as cliqué sur « Valider le panier ». Tu t'es senti victorieux. Tu as dompté le marché. Tu as fait le choix optimal. Tu es un guerrier de la logistique domestique. Tu peux enfin dormir, persuadé que ta vie avance, alors qu'en réalité, elle fait du surplace dans un évier bouché.

Le lendemain, le colis arrive. Tu déballes tes éponges avec une ferveur quasi religieuse. Tu les touches. Tu testes le « grip ». Tu es déçu. Elles ressemblent exactement à celles que tu aurais pu acheter en trente secondes en bas de chez toi. La couleur est un peu plus terne que sur la photo. Et puis, au moment de frotter ta poêle, tu te rends compte d'un détail atroce.

L'éponge n'est pas assez large pour ton plat à lasagnes.

Tu retournes sur Amazon. Tu tapes « Éponge grand format usage intensif ».

C'est reparti pour deux heures. Bienvenue dans ta vie. Tu es débordé par le vide, mais au moins, tes surfaces seront impeccables. Dommage que personne ne vienne jamais chez toi pour les voir.

Chapitre 5

Le 'Je peux pas, je suis sous l'eau'

Admire ton chef-d'œuvre. Regarde-toi dans le miroir de l'entrée — celui que tu as fixé de travers parce que tu n'as « jamais eu le créneau » pour sortir le niveau à bulle — et contemple ce visage : celui de l'épuisement héroïque. Tu as cette cerne légère, ce pli d'amertume au coin des lèvres, cette façon de soupirer en rangeant tes clés qui suggère que tu viens de négocier un traité de paix en zone de guerre ou de sauver une banque de la faillite.

Pourtant, la vérité est là, nue et pathétique, entre tes quatre murs : ta seule activité de l'après-midi a consisté à fixer une craquelure dans le plafond en te demandant si les raviolis à la truffe du supermarché valaient vraiment les quatre euros de supplément par rapport aux raviolis « saveur bœuf ».

Bienvenue dans le grand théâtre de l'indisponibilité artificielle. Tu es devenu un virtuose du « Je peux pas, je suis sous l'eau », une expression qui, dans ton cas, ne signifie pas que tu te noies sous les responsabilités, mais que tu as décidé de transformer ton inertie en prestige social.

Tout commence par une sollicitation. Un ami, un vrai, celui qui a encore l'audace de croire que tu es un être humain capable d'interaction, t'envoie un message : « On se boit un verre demain ? » À cet instant précis, ton emploi du temps est aussi vide que le cerveau d'un influenceur fitness. Ta soirée de demain prévoit une exploration approfondie de la saison 4 d'une série que tu n'aimes même pas, entrecoupée de micro-siestes sur un canapé recouvert de miettes. Mais tu ne peux pas dire oui. Dire oui, c'est admettre que tu es disponible. Et être disponible, dans notre société de l'agitation terminale, c'est être mort.

Alors, tu entames la chorégraphie. Tu attends exactement quarante-sept minutes avant de répondre — pour simuler une urgence — et tu tapes ces mots avec une composition de chirurgien : « Franchement, j’adorerais, mais je suis charrette de fou. C’est le tunnel en ce moment. On se cale ça quand j’ai sorti la tête de l’eau ? »

« Charrette ». « Le tunnel ». « Sortir la tête de l’eau ». Note la richesse du champ lexical de la catastrophe hydraulique. Tu ne travailles pas, tu subis un ouragan. Tu ne vis pas, tu effectues une traversée en solitaire sans GPS. En envoyant ce message, tu te sens instantanément important. Tu viens de t’inventer une vie de ministre. Dans ton esprit, tu n’es plus un type en jogging qui hésite à racheter des éponges sur Amazon, tu es Elon Musk en pleine crise de production.

Le pire, c’est que tu finis par y croire. Pour entretenir ce mensonge, tu as développé des techniques de sioux. Ton Google Calendar est un monument à la gloire de la fiction. Tu y bloques des créneaux intitulés « Focus stratégique », « Deep Work » ou « Analyse structurelle ». En réalité, le « Focus stratégique » correspond au moment où tu essaies de comprendre pourquoi ton algorithme TikTok ne te propose plus que des vidéos de mecs qui restaurent des couteaux rouillés. Le « Deep Work », c’est le temps nécessaire pour décider si tu lances une machine de blanc ou si tu retournes ton slip pour gagner vingt-quatre heures de dignité.

Mais attention, simuler l’overdose d’activités est un sport de haut niveau. Il faut savoir doser le signal. Le ministre du néant que tu es sait que l’accessoire fait l’homme. Tu laisses traîner ton téléphone, écran vers le haut, pour que l’on voie les notifications s’accumuler. Peu importe que ce soit des alertes pour une réduction sur des croquettes pour chat (que tu n’as pas) ou des rappels de Duolingo te suppliant de reprendre l’apprentissage du finnois que tu as abandonné en 2019. De loin, ce sont des lignes de texte. C’est du flux. C’est de la vie.

Tu as aussi adopté le « soupir de synchronisation ». C’est ce bruit que tu fais quand tu

t'assois enfin, un expir long et sonore qui signifie au monde : « Le fardeau que je porte est invisible, mais il pèse une tonne. » Si quelqu'un te demande comment tu vas, tu ne réponds jamais « Bien ». Tu réponds « On fait aller » ou « C'est dense ». « Dense », c'est le mot magique. Ça ne veut rien dire, mais ça suggère une matière compacte, une résistance de l'univers contre ta volonté. En réalité, la seule chose dense chez toi, c'est la couche de poussière sur ton vélo d'appartement.

Et pourtant, ce mensonge te dévore. Parce qu'à force de dire à tout le monde que tu es « sous l'eau », tu finis par te sentir réellement étouffé par le vide. C'est le paradoxe du paresseux performatif : tu déploies plus d'énergie à faire croire que tu es débordé qu'un ouvrier de chantier n'en dépense pour couler une dalle. Le soir, quand tu te couches, tu es sincèrement épuisé. Tu es épuisé d'avoir géré ton image de mec épuisé. Tu es à bout de forces d'avoir maintenu les digues de ton emploi du temps imaginaire pour éviter que quiconque ne découvre la faille : si on t'enlevait tes listes de choses à faire que tu ne fais jamais, il ne resterait qu'un grand silence blanc.

Tu te souviens de cet après-midi, mardi dernier ? Tu avais une « fenêtre de tir » (ton expression favorite pour dire que tu n'avais rien prévu). Tu aurais pu aller au musée, lire un livre de plus de 200 pages, ou même — soyons fous — appeler ta mère. Au lieu de ça, tu as passé trois heures assis sur ta chaise de bureau, les yeux fixés sur le mur en face de toi. Tu n'as pas médité. Tu n'as pas réfléchi au sens de l'existence. Tu as juste buggé. Tu as pensé à ton dîner. Des pâtes ? Non, déjà fait hier. Une salade ? Trop d'efforts de découpe. Ce processus mental a pris la place d'une réunion budgétaire. Tu as analysé la texture de la peinture, tu as suivi du regard une mouche fatiguée, et tu as ressenti une fatigue si intense que tu as dû fermer les yeux pour « récupérer ».

Quand le téléphone a sonné, tu as décroché avec une voix de quelqu'un qu'on vient d'interrompre en plein conseil de défense. « Oui ? Je t'écoute, mais sois bref, je suis en plein milieu d'un dossier... » Le dossier, c'était la réflexion sur la cuisson al dente. Mais l'autre, à l'autre bout du fil, s'est excusé d'avoir dérangé le Titan que tu es. Tu

as raccroché avec un sentiment de puissance. Tu l'as bien eu. Tu les as tous bien eus.

Mais regarde-toi, maintenant. Le soir tombe. Personne n'est venu. Personne ne viendra, parce que tu as convaincu la terre entière que ton temps est plus précieux que de l'uranium enrichi. Tu es seul avec ton évier bouché et ton éponge Amazon trop petite. Tu es libre, mais une liberté qui ressemble à une cellule de prison dont tu aurais toi-même fermé le verrou de l'intérieur, en mettant un panneau « Ne pas déranger : Génie au travail » sur la porte.

Tu es le ministre d'un pays qui ne compte qu'un seul habitant : un type qui s'ennuie tellement qu'il s'invente des tempêtes pour se donner l'illusion qu'il sait naviguer. Le problème, quand on passe sa vie à dire qu'on est « sous l'eau », c'est qu'on finit par oublier comment on fait pour simplement flotter.

Allez, remets-en une couche. Envoie un petit mail groupé pour dire que tu seras « off » ce week-end pour « recharger les batteries ». Poste une photo d'une pile de dossiers (en réalité, tes relevés de compte et de vieilles pubs) avec la légende « Enfin le bout du tunnel ». Tout le monde likera, impressionné par ta résilience.

Et ensuite, retourne fixer ton mur. C'est l'heure de réfléchir au dîner de demain. C'est un gros dossier. Très gros dossier. Tu es charrette, mec. Charrette de fou.

Chapitre 6

Le Café de la Procrastination

Admettons-le : ton cerveau est une vieille locomotive à vapeur rouillée, abandonnée sur une voie de garage depuis la fin des Trente Glorieuses. Pour que la machine daigne cracher son premier nuage de suie productive, il lui faut un allume-feu, un catalyseur, un sérum sacré. Il te faut « Le Café ».

Attention, on ne parle pas ici d'un simple apport de caféine dans le sang pour éviter l'AVC matinal. Non, ce serait trop honnête. On parle du « Café de la Mise en Route », une cérémonie liturgique si complexe qu'elle ferait passer le couronnement de Charles III pour un goûter d'anniversaire chez McDonald's. C'est l'art suprême de décréter que, tant que cette potion n'a pas été infusée, bue et méditée, tu es juridiquement et biologiquement incapable de taper le moindre mot sur ton clavier. Tu n'es pas paresseux, non, tu es « en phase de pré-chauffage ». C'est technique. C'est presque de l'ingénierie.

Le processus commence par un constat dramatique devant ton écran éteint : « Je ne peux pas attaquer ce dossier à froid. Ce serait irresponsable. » C'est ton argument choc. On ne demande pas à un athlète olympique de courir le 100 mètres sans s'échauffer, n'est-ce pas ? Eh bien, on ne demande pas à un génie de ton calibre de répondre à trois mails de la comptabilité sans une préparation moléculaire adéquate.

Tu te lèves donc avec la solennité d'un neurochirurgien entrant au bloc. Direction la cuisine. C'est là que le premier acte de la tragédie se joue : le choix de la tasse. Ce n'est pas un détail. Il te faut la tasse qui « porte » l'énergie du jour. Si tu prends la tasse avec le petit chat, tu seras trop détendu. Si tu prends le mug promotionnel de ton ancienne boîte, tu vas déprimer. Il te faut l'ustensile parfait, celui qui crie : « Je suis

un professionnel débordé mais j'ai du goût ».

Mais malheur ! La tasse idéale est sale. Elle traîne au fond de l'évier, recouverte d'une pellicule de calcaire et de regrets. C'est une aubaine. Au lieu de simplement la rincer, tu te lances dans un nettoyage de printemps chirurgical. Tu frottes. Tu récurers. Tu es en train de procrastiner ? Absolument pas. Tu es en train de « préparer ton environnement de travail ». C'est une nuance que les gens médiocres ne saisissent pas. Pendant ces huit minutes de vaisselle improvisée, tu as déjà l'impression d'avoir abattu un travail colossal. Tu es presque fatigué, finalement. Heureusement que le café arrive.

Vient ensuite le choix de la mouture. Si tu as une machine à capsules, tu passes trois minutes à fixer les boîtes colorées comme si tu choisissais la pilule rouge dans Matrix. « Est-ce que je suis plutôt "Arpeggio" ce matin, pour une force tranquille, ou "Ristretto" pour une agression frontale de mes neurones ? » Si tu es un puriste du grain, c'est encore mieux : tu sors le moulin, tu pèses tes 18,5 grammes de café de spécialité éthique récolté par des moines aveugles en Éthiopie, et tu commences le rituel. Le bruit du broyage est ta bande-son héroïque. C'est le son de ta productivité qui... euh, qui fait du bruit, à défaut de produire quoi que ce soit.

L'eau commence à chauffer. C'est le moment critique. Les 45 minutes fatidiques viennent de commencer. Car, vois-tu, le café ne se boit pas, il se « mérite ». Et pendant qu'il coule, tu ne peux décemment pas rester planté là à rien faire. Ce serait suspect. Alors, tu ouvres ton téléphone « juste pour voir la météo ». Dix minutes plus tard, tu es sur Wikipédia en train de lire la page sur la guerre du sel en 1482, et ton café a fini de couler depuis longtemps.

Mais tu ne peux pas le boire maintenant. Il est trop chaud. Boire un café trop chaud, c'est s'exposer à une brûlure papillaire qui ruinerait ta concentration pour la journée. Tu retournes donc à ton bureau avec ta tasse fumante, tu la poses avec précaution à côté de ton ordinateur (toujours éteint, ou en veille, comme ton ambition), et tu

déclares : « Voilà. Dès que c'est à température, je défonce tout. »

C'est là que le piège se referme. En attendant que le liquide atteigne les 54 degrés Celsius réglementaires, tu décides de « ranger un peu ton bureau ». Tu alignes tes stylos par ordre de taille. Tu époussettes ton écran avec ta manche. Tu vides ta corbeille (physique et numérique). Tu as l'air d'un homme d'action. Dans ta tête, tu es déjà en train de scaler une startup, alors qu'en réalité, tu es juste un type qui évite soigneusement de regarder son fichier Excel.

Soudain, le drame : tu touches la tasse. Elle est tiède. Pire, elle est presque froide. La fenêtre de tir optimale a été ratée. Boire un café tiède ? Quelle horreur. C'est une insulte à l'artisanat. C'est le signe que la journée commence mal. Tu ne peux pas travailler dans ces conditions. Le protocole est clair : il faut réchauffer. Ou mieux, en refaire un. « Le premier n'était qu'un test, une sorte de galop d'essai », te justifies-tu auprès de ton chat qui te regarde avec un mépris de plus en plus flagrant.

Tu retournes à la cuisine. Le cycle recommence.

À ce stade, une personne normale aurait déjà fini sa journée, mais toi, tu es encore à l'étape des préliminaires. Tu as transformé l'ingestion d'une boisson chaude en une barrière infranchissable entre toi et tes responsabilités. Tu as créé le « Mur de la Caféine ».

Et puis, il y a le facteur social. Si tu travailles en open space (paix à ton âme), le Café de la Procrastination prend une dimension collective. Tu croises Jean-Hubert près de la machine. Jean-Hubert est lui aussi en « phase de mise en route ». Vous entamez une discussion sur la charge de travail insupportable que vous subissez.

— « Alors, t'es sur quoi en ce moment ? » demande-t-il en attendant que son latte macchiato double mousse se prépare.

— « Oh, je suis charrette sur le dossier Smith. Un truc de fou. Pas une minute à moi. D'ailleurs, je n'ai même pas encore pu boire mon café, tu te rends compte ? »

— « Je compatis, mon vieux. Moi, j'ai 400 mails en retard. Je ne sais même plus par où commencer. »

Vous vous regardez avec une admiration mutuelle, deux martyrs de la vie moderne, deux titans écrasés par le poids de leur propre importance, alors que vous êtes simplement deux types qui attendent qu'une machine fasse « glou-glou » pour ne pas avoir à retourner devant un curseur qui clignote.

Le génie de ton système, c'est que le café n'est jamais vraiment fini. Car une fois que tu as enfin bu cette tasse sacrée, vers 11h15, tu ressens le « contrecoup ». Ton corps, surpris par cet afflux soudain d'énergie alors qu'il était en mode hibernation depuis 14 heures, réagit bizarrement. Tu as les mains qui tremblent un peu. Tu te dis : « Ouh là, je suis trop speed, je vais faire n'importe quoi si je m'y mets maintenant. Il faut que je redescende. »

Quelle est la meilleure façon de redescendre ? Un petit tour sur les réseaux sociaux pour « décompresser ». C'est logique. Tu as fait tellement d'efforts pour préparer ce café que tu mérites bien une pause. Oui, une pause après la préparation de l'outil qui devait te permettre de travailler. C'est l'inception de la flemme. Tu es le Christopher Nolan du vide.

À midi, le constat est sans appel : tu as passé deux heures à gérer la logistique d'une boisson qui se prépare normalement en deux minutes. Mais ton ego est sauf. Tu n'as pas « rien fait ». Tu as « optimisé ton état de vigilance ». Tu as respecté le rituel. Tu as construit une cathédrale de justifications autour d'une tasse vide.

D'ailleurs, il est midi. C'est l'heure de déjeuner. Et tout le monde sait qu'on ne peut pas commencer un gros dossier juste avant de manger. Ce serait contre-productif pour la digestion. Tu fermes ton ordinateur. Tu as faim. C'est un gros dossier, la faim. Très gros dossier.

Mais ne t'inquiète pas. Cet après-midi, c'est promis, tu t'y mets sérieusement. Juste après le café de la digestion. Celui-là, il est crucial. Il prend généralement 50 minutes. À cause de la mousse de lait, tu comprends ? C'est de la chimie. On ne plaisante pas avec la chimie.

Chapitre 7

Le Paradoxe de Netflix : Choisir c'est renoncer

Vingt heures trente. Le grand œuvre de ta journée – à savoir, ne rien foutre avec une arrogance technique rare – touche à sa fin. Tu as survécu à la chimie complexe du café de quatorze heures, tu as triomphé des méandres administratifs de ta boîte mail (en supprimant trois newsletters de chez Décathlon) et tu as enfin refermé ton ordinateur avec le sentiment du devoir accompli. Quel devoir ? Celui de n'avoir pas cédé à la dictature du rendement. Tu es un résistant du vide, un Jean Moulin de la glande.

Maintenant, place à la « Récompense ». Ce moment sacré où l'esprit, épuisé par tant d'efforts imaginaires, réclame sa dose de dopamine passive. Tu t'installes dans ton canapé avec la solennité d'un chirurgien s'apprêtant à transplanter un cœur, sauf que ton scalpel est une télécommande couverte de miettes de chips de la veille.

Tu allumes la bête. *Toudoum.*

Ce son, c'est le cri de ralliement de ta génération. C'est la cloche de Pavlov qui annonce que, pour les trois prochaines heures, ton cerveau va passer en mode « décongélation lente ». Tu es face au catalogue. Des milliers d'heures de contenus, des budgets de production supérieurs au PIB du Turkménistan, des scénaristes oscarisés qui se sont saigné les veines pour capter ton attention... et toi, tu es là, le regard vitreux, à te demander si tu as plutôt une tête à regarder un thriller coréen sous-titré en polonais ou une télé-réalité sur des gens qui vendent des villas à des gens encore plus insupportables qu'eux.

C'est ici que commence le Paradoxe de Netflix. Écoute bien, parce que c'est la

métaphysique de ta misère. En théorie, avoir le choix est une liberté. En pratique, pour un spécimen de ton calibre, c'est une condamnation à mort par indécision. Choisir, c'est renoncer. Si tu lances ce film de 2h15 sur la guerre civile au Soudan, tu renonces potentiellement au plaisir immédiat de ce documentaire sur les serial-killers qui collectionnent des cuillères à café. Et si le film soudanais est chiant au bout de vingt minutes ? Tu auras gâché vingt minutes de ton capital vie. C'est inacceptable. Tu es l'investisseur de ton propre ennui, et tu refuses de placer tes jetons sur le mauvais cheval.

Alors, tu scrolles.

Le scroll, c'est ta nouvelle religion. C'est un mouvement de pouce hypnotique, une caresse sur le pavé tactile de la télécommande qui fait défiler les vignettes. C'est beau, toutes ces images qui passent. Ça brille. Ça promet de l'action, du sexe, des larmes, de l'intelligence. Tu lis les résumés. « Un détective désabusé reprend du service... » Non, trop déjà-vu. « Dans un futur dystopique... » Flemme, on y est déjà. « Une pâtissière tombe amoureuse d'un prince à Noël... » Un peu de dignité, tout de même, tu as un Master en sociologie.

Vingt minutes passent. Tu n'as rien lancé, mais tu as l'impression d'avoir déjà vu dix films tellement tu as scanné de synopsis. Ton cerveau commence à saturer. C'est l'Inception de l'indécision : tu es en train de réfléchir à ce que tu pourrais vouloir regarder si jamais tu avais la volonté de regarder quelque chose. Tu es dans la salle d'attente de ton propre plaisir.

Tu décides de changer de stratégie. Tu vas dans la section « Ma Liste ». Ah, « Ma Liste ». Ce cimetière des élans de grandeur passés. C'est là que tu as stocké tous les documentaires animaliers en 4K, les classiques du cinéma italien et les séries historiques complexes que tu t'étais promis de regarder « quand tu aurais le temps ». « Ma Liste », c'est la bibliothèque d'un homme que tu n'es pas. C'est l'autel de ton Moi Idéal. Ce mec-là, le « Toi du futur », il est cultivé, il est curieux, il parle trois

langues. Mais le « Toi du présent », il a juste envie de voir des trucs exploser ou des gens se hurler dessus dans un loft. Tu regardes la liste, tu as un haut-le-cœur de culpabilité, et tu retournes illico dans la catégorie « Tendances actuelles ».

Il est vingt-et-une heures quinze. La panique commence à pointer le bout de son nez. Si tu ne choisis pas maintenant, la soirée sera officiellement « entamée ». Or, on ne lance pas un film à 21h30, c'est trop tard, on finit à minuit, on sera fatigué demain pour... pour faire quoi, au juste ? Pour recommencer la même journée de vide ? Oui, exactement. La préservation de ton épuisement futur est une priorité absolue.

Tu passes alors dans la phase de la « Validation Externe ». Tu sors ton téléphone – ce deuxième écran qui ne te quitte jamais, car un seul vide à la fois ne suffit plus à combler ton abîme intérieur – et tu tapes sur Google : « Meilleure série Netflix 2024 ». Tu lis des critiques. Tu vas sur Rotten Tomatoes. Tu vérifies le score. 84%. Pas mal. Mais certains commentaires disent que la fin de la saison 3 est décevante. Est-ce que tu as vraiment envie de t'investir dans une relation de trois saisons avec une fin médiocre ? C'est comme entamer une histoire d'amour en sachant que dans trois ans, elle va te tromper avec ton cousin. Tu refuses. Tu es un romantique de l'algorithme. Tu veux la perfection ou rien.

Vingt-deux heures. La lumière bleue de l'écran a commencé à griller tes dernières synapses valides. Tes yeux piquent. Tu es dans un état de transe catatonique. Tu ne cherches plus un film, tu cherches une issue de secours. Tu as scrollé si bas dans les catégories que tu commences à voir les fonds de tiroir : « Cinéma moldave des années 80 », « Séries sur le curling professionnel », « Documentaires animaliers : focus sur les mollusques ».

C'est là que tu la vois. La vignette est d'un vert apaisant. Une forêt brumeuse. Un titre en police d'écriture minimaliste, très « design scandinave ».

« Mycelium : Les Secrets de l'Invisible ».

Un documentaire sur les champignons.

Ton cerveau, à bout de force, se raccroche à cette bouée de sauvetage intellectuelle. « Voilà ce qu'il me faut », te dis-tu avec une mauvaise foi qui force le respect. « C'est éducatif. C'est calme. Ça va me permettre de me reconnecter à la nature sans avoir à mettre de chaussures. C'est de la science, mais douce. Comme une tisane pour les yeux. »

Tu cliques sur la bande-annonce.

La voix off est celle d'un homme de soixante ans avec un accent britannique tellement profond qu'on dirait qu'il parle depuis l'intérieur d'un chêne centenaire.

« Underneath the soil, a secret network is breathing... »

Tu vois des images en accéléré de spores qui éclatent. C'est magnifique. C'est poétique. C'est... c'est extrêmement lent. Le rythme du documentaire est calqué sur la croissance du lichen, soit environ trois millimètres par siècle. La musique est une nappe de synthétiseur planante qui ressemble étrangement au bruit d'un aspirateur branché dans la pièce d'à côté.

Ton menton commence à piquer du nez. La lumière de l'écran danse sur tes paupières closes. Tu te dis : « Je ferme juste les yeux deux secondes pour mieux me concentrer sur la narration. C'est très dense, scientifiquement. »

Mensonge. La vérité, c'est que ton cerveau a activé la fonction d'éjection d'urgence. Tu n'as pas choisi de dormir, c'est le néant qui t'a cueilli. Tu es en train de t'effondrer devant la reproduction asexuée des pleurotes.

Minuit et demi. Tu te réveilles en sursaut. La télé est toujours allumée, mais l'écran est noir. Enfin, pas tout à fait noir. Il y a un message blanc, au milieu, d'une insolence rare :

« Êtes-vous toujours là ? »

C'est la question la plus violente qu'on t'ait jamais posée. Netflix n'est plus un service de streaming, c'est un philosophe existentialiste qui te met le nez dans ton propre caca. « Êtes-vous toujours là ? » Sous-entendu : « Es-tu encore en vie, ou ton corps n'est-il plus qu'une enveloppe charnelle servant de support à une télécommande ? Y a-t-il encore un pilote dans l'avion de ton existence, ou as-tu définitivement délégué ta conscience à une interface en HTML5 ? »

Tu te lèves, courbaturé, le cou bloqué dans un angle de 45 degrés qui te fera souffrir pendant les trois prochains jours. Tu éteins tout. Tu te traînes jusqu'à ton lit. Tu es épuisé. Une longue soirée de sélection, c'est harassant.

Demain, tu te le promets, tu seras plus efficace. Demain, tu regarderas ce chef-d'œuvre iranien de quatre heures. Ou peut-être que tu liras un livre. Un vrai livre, avec des pages en papier.

Mais au fond de toi, tu connais la vérité. Demain soir, le *Toudoum* retentira à nouveau. Et tu passeras deux heures à hésiter entre un documentaire sur les tueurs à gages et une compétition de pâtisserie, pour finir par t'endormir devant la saison 12 de « Comment c'est fait : les vis à bois ».

Parce que choisir, c'est renoncer. Et que dans le vide abyssal de ta vie, renoncer à quoi que ce soit est la seule chose que tu n'as pas encore eu le courage de faire.

Chapitre 8

L'Organisation du Vide : Ranger pour ne pas agir

Regarde-toi. Non, ne détourne pas les yeux vers ce petit tas de poussière qui stagne sous ton radiateur — nous y reviendrons, je sais que tu en crèves d'envie. Regarde-toi vraiment. Tu es assis devant ton ordinateur. L'onglet de la Direction Générale des Finances Publiques est ouvert. Le curseur clignote avec la régularité d'un électrocardiogramme de quelqu'un qui a déjà abandonné la partie. C'est le moment. Le moment de déclarer au monde, ou du moins à l'État français, que tu as passé une année de plus à échanger ton temps contre des jetons de présence dans une entreprise qui t'oubliera avant même que ton badge ne soit désactivé.

Mais soudain, l'insupportable se produit. Ton regard dévie de trois centimètres sur la droite. Et là, tu le vois. Le Nid.

L'entrelacs cauchemardesque de câbles qui gît dans le coin de ton bureau. Une partouze électromagnétique de plastique noir, de caoutchouc blanc jauni et de fils dénudés. C'est une insulte à l'entropie. C'est un affront personnel à ta dignité. Comment pourrais-tu honnêtement, sereinement, remplir la case 1AJ si ton câble Micro-USB de 2012 — celui qui rechargeait un téléphone dont la marque a disparu en même temps que tes espoirs de devenir astronaute — est emmêlé avec le chargeur de ton rasoir électrique ?

C'est impossible. La morale l'interdit. L'hygiène mentale l'exige.

Tu repousses ton clavier avec la solennité d'un chirurgien qui s'apprête à opérer à cœur ouvert. Les impôts attendront. L'État est une entité millénaire, il n'est pas à vingt minutes près. Par contre, ce câble HDMI 1.0, lui, est dans une urgence absolue. Il a

besoin d'être classé.

C'est ici que commence la grande « Organisation du Vide ». C'est ce processus fascinant où l'être humain, confronté à l'immensité de son inutilité existentielle, décide que le salut réside dans l'étiquetage.

Tu décides de trier tes câbles par ordre alphabétique. C'est audacieux. C'est stupide. C'est donc parfaitement indispensable.

« A » comme Apple (30 broches, l'époque où tu avais encore des cheveux). « B » comme Belkin. « C » comme USB-C, la seule chose qui semble tenir tes relations sociales ensemble actuellement. Tu les étales sur le sol de ton salon, transformant ton tapis en une sorte de carte mère géante pour dépressifs.

Tu entres dans une transe maniaque. Tu enroules chaque câble avec une précision millimétrique, utilisant des petits liens en velcro que tu as achetés sur un site chinois à 3 heures du matin un mardi de novembre, lors d'une précédente crise de « reprise en main ». Tu te sens efficace. Tu te sens puissant. Tu as l'impression de reprendre le contrôle sur le chaos de l'univers. À cet instant précis, tu n'es plus un employé de bureau anonyme qui craint de ne pas pouvoir payer sa taxe foncière ; tu es le Dieu de la Connectique. Le Maître des Flux.

Mais alors, le doute surgit. Est-ce que « Micro-USB » va à M, ou à U pour USB ? Et ce vieux câble FireWire ? Est-ce qu'on le classe sous F, ou sous « Relique de l'âge de bronze » ?

Tu te redresses, les genoux qui craquent comme des branches mortes sous le poids d'une vérité trop lourde : le classement alphabétique ne suffit pas. Il faut un système multicritère. Tu commences à envisager un code couleur basé sur le débit de transfert théorique. C'est à ce moment-là que ton cerveau, ce traître, commence à sécréter de la dopamine. Tu es en train de « travailler ». Regarde comme tu es occupé ! Regarde

cette sueur sur ton front ! Quelqu'un qui travaille aussi dur sur des câbles ne peut pas être une épave humaine, n'est-ce pas ?

C'est le grand paradoxe du rangement compulsif : c'est l'activité préférée de ceux qui n'ont rien à faire, mais qui ont besoin de se sentir débordés pour ne pas s'effondrer. C'est la musculation de l'insignifiance. On range pour ne pas agir. On organise le contenant parce qu'on a horreur du contenu.

Pendant que tu es là, à genoux, à essayer de démêler un chargeur de Nokia 3310 (on ne sait jamais, en cas de guerre nucléaire, ce sera la seule technologie encore debout), l'horloge tourne. Il est 22h30. La déclaration d'impôts est toujours là, ouverte sur ton écran, qui s'est mis en veille par pitié pour toi.

Tu passes alors à la phase 2 : Le Fétichisme du Tiroir.

Tu réalises que classer les câbles n'était que le début. Pour que ce tri soit pérenne, il te faut des compartiments. Tu vides le tiroir de ton bureau — celui qui contient des piles usagées, des tickets de caisse de 2017 et une gomme en forme de fraise qui ne gomme rien mais qui étale du rose sur tes erreurs. Tu jettes tout. Enfin, tu ne jettes pas, tu « transfères » vers une boîte à chaussures marquée « Divers », ce qui est le nom diplomatique que l'on donne à la poubelle quand on a trop peur de perdre son passé.

Tu es maintenant dans un état second. Tu as faim, mais manger briserait ton élan créatif. Tu as soif, mais l'eau n'a pas la saveur de la victoire que procure un câble d'alimentation d'imprimante parfaitement lové sur lui-même.

Soudain, tu tombes sur **Le Câble Inconnu**.

Celui qui n'a pas d'alphabet. Une fiche propriétaire bizarre à un bout, une prise USB de type A à l'autre. À quoi servait-il ? Un appareil photo ? Un ventilateur de bureau ? Un sex-toy acheté lors d'une phase de solitude extrême ? Tu restes là, prostré, à fixer ce bout de cuivre gainé. Ce câble est la métaphore de ta vie : tu sais qu'il sert à quelque chose, mais tu as oublié le mode d'emploi et personne n'en veut plus.

Plutôt que de le jeter et d'affronter la finitude des choses, tu décides de lui créer une catégorie spéciale : « Z - Zone de l'Inconnu ». Tu es un génie. Tu as résolu le problème en le nommant. C'est exactement ce que font les gouvernements, et ça marche pour eux depuis des siècles.

Minuit sonne.

Ton salon est impeccable. Tes câbles sont alignés comme des soldats à un défilé nord-coréen. Le silence est total. Tu te lèves, tu admires ton œuvre. Tu ressens une paix profonde, la paix de celui qui a enfin mis de l'ordre dans le néant. Tu te sens... prêt. Prêt à quoi ? Sûrement pas à faire tes impôts. Il est trop tard maintenant, tes yeux piquent. Tu as besoin de repos après une telle prouesse organisationnelle.

Tu t'approches de ton ordinateur pour l'éteindre. Ton regard croise à nouveau la fenêtre du navigateur. « Temps restant avant déconnexion automatique : 2 minutes ». Tu la fermes d'un clic rageur. « De toute façon, la plateforme bugue sûrement à cette heure-ci », te justifies-tu à voix haute, seul dans ton appartement rangé à la perfection.

Tu te couches, fier de toi. Demain, c'est juré, tu t'attaques aux impôts.

Mais alors que tu fermes les yeux, une pensée te foudroie, plus violente qu'une décharge électrique :

Est-ce que j'ai bien rangé les câbles HDMI par version de protocole ou juste par marque ?

Tu te relèves. La nuit va être longue. La déclaration d'impôts, elle, attendra bien que tu aies trié tes chaussettes par dégradé de gris. Parce qu'au fond, dans ce monde qui s'écroule, la seule chose qui compte vraiment, c'est que ton câble de recharge Kindle soit à sa place exacte, entre le « J » de Jabra et le « L » de Logitech. Le reste n'est qu'un détail administratif dans la grande gestion de ton vide intérieur.

Chapitre 9

Le Génie de 3h du Matin

Félicitations. Il est 3h12 du matin, et tu viens officiellement de résoudre le problème de la faim dans le monde, d'inventer un nouveau système de propulsion ionique pour les trajets banlieue-Paris, et de rédiger mentalement le discours de réception de ton troisième prix Nobel. Tout ça en fixant une fissure au plafond qui ressemble étrangement au profil de Margaret Thatcher.

Le problème, c'est que tu es en slip, que tu as une haleine de rat mort et que ton seul public est un acarien nommé Kevin qui vit dans ta taie d'oreiller.

Il y a une injustice biologique fondamentale dans la condition humaine : ton cerveau est un stagiaire sous-payé et narcoleptique entre 9h et 18h, mais il se transforme en un mélange toxique de Steve Jobs, Nikola Tesla et un dealer de coke mexicain dès que tes paupières pèsent plus lourd qu'un dictionnaire médical. C'est le syndrome du « Génie de 3h du Matin ». Une pathologie qui te fait croire que si tu ne te lèves pas *tout de suite* pour noter cette idée révolutionnaire consistant à créer une application de rencontre pour les propriétaires de cactus dépressifs, l'humanité passera à côté de son prochain saut évolutif.

Pendant la journée, quand la société te supplie d'être productif, ton cerveau est en mode économie d'énergie. Tu es incapable de choisir entre deux marques de papier toilette sans faire une crise existentielle au milieu du rayon droguerie. Tu regardes ta déclaration d'impôts comme s'il s'agissait d'un parchemin rédigé en araméen ancien par un scribe dyslexique. Mais dès que l'obscurité s'installe et que le silence devient assez épais pour être découpé au couteau, ton néocortex décide d'organiser une rave-party.

Pourquoi ? Parce que c'est facile d'être un conquérant quand on est horizontal.

À 3h du matin, le risque est nul. Tu n'as pas besoin d'affronter la réalité du marché, les banquiers, ou simplement le fait que tu n'as absolument aucune compétence en ingénierie aéronautique. Ton cerveau profite de ton immobilité physique pour te vendre du rêve à crédit. C'est du pur marketing neuronal : il te bombarde de dopamine en te montrant le succès final, mais il omet soigneusement de mentionner les 14 ans de travail acharné, la sueur, et le fait que tu n'as même pas de perceuse chez toi.

Tu es là, gisant sur ton matelas trop mou, et tu te dis : « Et si je lançais une chaîne YouTube de tutoriels pour apprendre le solfège aux hamsters ? C'est le segment de marché qui manque ! ». Et au lieu de te dire « Tais-toi et dors, sombre crétin », tu te redresses, l'œil vitreux mais brillant d'une lueur messianique. Tu attrapes ton téléphone — cette petite dalle de verre qui distille la mort de ton cycle circadien à coups de lumière bleue — et tu commences à taper frénétiquement dans l'application « Notes ».

Le lendemain matin, à 7h30, quand ton réveil sonnera avec la subtilité d'un peloton d'exécution, tu liras cette note. Elle dira : « HAMSTER PIANO = MILLIARDS ». Et tu te demanderas quel genre de possession démoniaque a pu te faire croire, pendant une heure entière de pur délire nocturne, que c'était le billet de sortie pour ton existence médiocre.

Le Génie de 3h du Matin est le plus grand procrastinateur de l'histoire. Il t'offre une simulation de vie extraordinaire pour t'éviter d'affronter la vie ordinaire. C'est le mécanisme de défense ultime contre le néant que tu as si soigneusement rangé dans ton appartement. Rappelle-toi : tu as passé la soirée à trier tes câbles HDMI par version de protocole. C'est le niveau zéro de l'ambition humaine. Ton cerveau, conscient de cette déchéance, panique. Pour compenser le fait que tu as passé deux

heures à décider si le câble 1.4 devait aller à gauche ou à droite du 2.0, il te balance une vision cosmique à l'heure où même les chats de gouttière ont arrêté de faire les cons.

C'est une forme de narcissisme métaphysique. Dans le noir, sans les regards des autres pour te rappeler que tu es juste un type qui a oublié de racheter du liquide vaisselle, tu redeviens le centre de l'univers. Tu deviens Elon Musk, mais sans les fusées, sans l'argent, et avec une bien meilleure capacité à t'auto-convaincre que tu es un incompris. Tu refais l'histoire. Tu imagines ce que tu aurais dû répondre à ton patron lors de cette réunion d'il y a trois ans. À 3h du matin, ta répartie est digne d'Oscar Wilde. À 3h du matin, tu as le charisme d'un dictateur charismatique et la sagesse d'un vieux maître zen.

En réalité, tu es juste en manque de sommeil.

La science appelle ça le « vagabondage mental ». Moi, j'appelle ça le « neuro-masochisme ». C'est ce moment précis où ton esprit décide que le tri des chaussettes par dégradé de gris était, en fait, une métaphore de la structure de l'atome de carbone. Tu te sens profond. Tu te sens immense. Tu te sens surtout incapable de fermer l'œil parce que tu as peur que si tu t'endors, cette étincelle de divinité ne s'éteigne à jamais.

Sauf qu'elle s'éteindra. Toujours. La lumière du jour est le pire ennemi du génie nocturne. Le soleil a cette propriété magique de transformer tes épiphanies en déchets radioactifs. C'est une règle absolue : toute idée qui semble géniale après minuit est, au mieux, une erreur de jugement, au pire, une preuve que tu devrais réduire ta consommation de caféine après 16h.

Et pourtant, demain, tu recommenceras. Tu te coucheras avec la ferme intention de dormir huit heures pour être « performant ». Tu fermeras les yeux, fier d'avoir bien aligné tes produits de beauté par ordre alphabétique de composants chimiques. Et vers

2h55, ton cerveau te tapotera sur l'épaule pour te dire : « Hé, psst... et si on réinventait le concept de la fourchette ? Mais genre, une fourchette qui détecte quand tu manges trop vite ? On appellerait ça la Fork-IT. On ferait un Kickstarter. On deviendrait les rois de la Silicon Valley. Allez, lève-toi, va chercher un carnet. »

Et tu te lèveras. Parce que l'espoir est une drogue dure, et que le silence de la nuit est le seul moment où tu peux encore prétendre que ta vie ne se résume pas à l'organisation obsessionnelle d'un vide intersidéral. Tu préféreras toujours être un génie imaginaire à 3h du matin qu'un employé lambda qui doit remplir sa feuille d'impôts à 14h.

Le drame de ta vie, c'est que ton potentiel est inversement proportionnel à la probabilité que quelqu'un soit réveillé pour le constater. Tu es le roi d'un royaume d'ombres, le PDG d'une entreprise de poussière, le messie d'une église dont tu es le seul fidèle.

Maintenant, repose ce téléphone. Le monde n'a pas besoin de ton application pour hamsters mélomanes. Le monde a besoin que tu dormes, pour que demain, tu puisses au moins avoir assez de neurones connectés pour ne pas mettre tes chaussettes triées par dégradé de gris dans le micro-ondes par inadvertance.

Mais je sais que tu ne vas pas dormir. Tu vas rester là, les yeux grands ouverts, à te demander si le protocole HDMI 2.1 supporte vraiment le Dynamic HDR de façon optimale dans une pièce orientée au nord. Et soudain, paf ! Une idée de génie : des rideaux intelligents qui ajustent la saturation des couleurs en temps réel.

C'est bon, tu tiens ton milliard. Elon n'a qu'à bien se tenir. Dommage qu'il soit 4h15 et que tu ne saches même pas coudre un bouton.

Chapitre 10

La Sieste de Récupération (de quoi ?)

Admettons-le, tu es une épave. Mais pas une de ces épaves romantiques, un galion espagnol gisant fièrement par deux cents mètres de fond avec des pièces d'or plein les cales et des coraux colorés qui lui font une nouvelle jeunesse. Non, tu es un pédalo en plastique abandonné sur un parking de zone industrielle, à moitié dégonflé, avec une vieille canette de bière tiède qui flotte dans le compartiment à gobelets.

Il est 13h42. Ta matinée a été, selon tes propres termes, « éreintante ». Ton agenda, ce champ de bataille où les troupes de la productivité ont été massacrées dès l'aube, affiche un bilan sanglant : tu as ouvert trois mails, tu as lu l'objet du premier (« Compte-rendu de réunion »), tu as ressenti une pointe de douleur intercostale similaire à une attaque cardiaque, et tu as immédiatement refermé l'onglet. Puis, tu as passé quarante-cinq minutes à regarder une vidéo en 4K d'un type qui restaure une hache rouillée trouvée dans une forêt de l'Oregon.

L'effort a été colossal. Ton cerveau, cet organe de luxe que tu traites comme un vieux grille-pain dont on force le levier avec un couteau à beurre, réclame justice. Il hurle. Il exige une compensation. Il lui faut ce que la science de la médiocrité appelle : la Sieste de Récupération.

Mais attention, on ne parle pas ici de la « micro-sieste » de vingt minutes préconisée par les neuroscientifiques de la Silicon Valley ou les moines bouddhistes qui gèrent leur énergie comme un portefeuille d'actions. Vingt minutes ? C'est à peine le temps qu'il te faut pour trouver la position qui ne comprime pas ton foie déjà malmené par ton alimentation à base de glucides complexes et de regrets. Non, il te faut les deux heures réglementaires. Le grand format. Le coma hydraulique. La plongée en apnée

dans le néant dont on ressort avec une trace d'oreiller sur la joue droite qui ressemble étrangement à la carte de la Lozère.

Analysons scientifiquement le phénomène. Pourquoi as-tu besoin de dormir deux heures après avoir virtuellement « ignoré » trois emails ?

Tout est une question de charge cognitive inversement proportionnelle à l'action réelle. Dans le monde merveilleux des gens qui travaillent, le stress vient de la tâche à accomplir. Dans ton monde, le stress vient de la *contemplation* de la tâche. C'est une physique quantique de la paresse : le simple fait d'observer un mail dans ta boîte de réception modifie son état de « truc chiant » à « montagne infranchissable de souffrance pure ». Ton cerveau brûle des calories à une vitesse folle juste pour maintenir le bouclier de déni qui t'empêche de cliquer sur « Répondre ». C'est de la thermodynamique de haut vol. Maintenir ce niveau de vacuité demande une énergie métabolique supérieure à celle requise pour courir un marathon en portant un lave-vaisselle.

Et là, ton corps lâche. C'est la « Chute de la Glycémie de l'Imposteur ».

Tu te diriges vers ton canapé. Ce canapé, c'est ton autel. Il a épousé tes formes avec le temps, créant une sorte de moule anthropomorphique dans le rembourrage de chez Ikea, une empreinte fossile de ton échec quotidien. Tu t'y installes. Tu ne te déshabilles pas, non. Se déshabiller impliquerait une intention claire, une structure, un plan. Tu préfères opter pour la « technique du naufragé » : tu t'écroules tel quel, avec tes clés dans la poche qui te labourent la cuisse et ta ceinture qui te rappelle que tu as mangé trop de pâtes hier soir.

C'est ici que commence la phase 1 : Le Sommeil de Culpabilité Liquide. Les dix premières minutes sont un tourbillon d'images où tu vois ton patron te pointer du doigt en hurlant, tandis que ton compte en banque se vide comme une baignoire percée. Tu te dis : « Je ferme juste les yeux cinq minutes ». C'est le plus gros

mensonge de l'humanité, juste après « J'ai lu et j'accepte les conditions générales d'utilisation ».

Puis, la phase 2 : Le Grand Effacement. Ton cerveau bascule dans un mode de survie reptilien. Puisque tu n'utilises pas tes neurones pour générer de la valeur ou du sens, ils décident de se mettre en veille prolongée pour éviter de s'oxyder. Tu entres dans un sommeil si profond que même un tremblement de terre ou l'arrivée des huissiers ne parviendraient pas à t'extirper de ton rêve où tu es étrangement en train de donner des conseils de jardinage à un ornithorynque qui porte la cravate de ton père.

Pourquoi deux heures ? Parce que c'est le temps nécessaire pour que ton corps oublie totalement qui tu es. Au bout de soixante minutes, tu es dans le sommeil paradoxal. Au bout de quatre-vingt-dix minutes, tu es dans une dimension où le temps n'est plus une ligne droite mais une espèce de bretzel mou. À deux heures, tu as officiellement réinitialisé ton système d'exploitation, mais avec une version pirate de Windows 95 pleine de malwares.

Le réveil est la partie la plus spectaculaire de l'expérience.

Quand tu ouvres les yeux à 16h15, le monde a changé. La lumière a cette teinte orangée et dépressive de fin de journée d'hiver, même si on est en plein mois de juillet. Tu as la bouche sèche, comme si tu avais passé la sieste à lécher un tapis de gym. Ton cerveau, lui, tente de se reconnecter à la réalité, mais le Wi-Fi de ta conscience est en rade.

Tu te redresses. C'est là que le verdict tombe. Tu as mal partout. Comment peut-on avoir mal au dos après s'être reposé ? C'est le paradoxe de la sieste de récupération : plus tu dors pour compenser ton manque d'activité, plus ton corps te punit de n'être qu'une masse de gélatine inerte. Tes cervicales te hurlent que tu n'es plus un prédateur au sommet de la chaîne alimentaire, mais une proie facile qui se ferait dévorer par un chat domestique un peu trop ambitieux.

Tu regardes ton téléphone. Trois nouveaux mails. Deux notifications LinkedIn te suggérant des postes de « Leader Inspirant » ou de « Chef de projet Junior » que tu n'auras jamais le courage de postuler. Un message de ta mère te demandant si tu as pensé à appeler ton assurance.

Et là, au lieu de te sentir « récupéré », tu ressens une fatigue monumentale, une lassitude cosmique. Tu as besoin d'une récupération de ta récupération. C'est le cercle vicieux de l'entropie personnelle. Tu as dormi pour échapper au vide, et tu te réveilles en constatant que le vide a profité de ton sommeil pour redécorer ton appartement et s'installer confortablement dans ton salon.

Scientifiquement parlant, tu es un cas d'école. Tu es la preuve vivante que l'être humain est capable de produire de l'épuisement à partir de rien. Tu es un générateur à mouvement perpétuel de flemme. Tu pourrais alimenter une petite ville en électricité juste avec la chaleur produite par ton irritation à l'idée de devoir, peut-être, éventuellement, sortir les poubelles avant que le soleil ne se couche.

Mais ne te blâme pas trop. Après tout, cette sieste de deux heures était vitale. Sans elle, tu aurais peut-être dû affronter la réalité de ta vie. Et la réalité, c'est comme le soleil : si tu la regardes trop longtemps en face sans protection, ça te brûle la rétine et ça te donne envie de mourir. Alors que le canapé, lui, ne te juge pas. Le canapé t'accepte tel que tu es : un conquérant du néant, un explorateur de la léthargie, un génie dont la seule œuvre majeure est un enfoncement de huit centimètres dans la mousse polyuréthane.

Lève-toi maintenant. Va te passer de l'eau sur le visage. Essaie de ne pas trébucher sur ton propre sentiment d'inutilité. Il reste encore trois heures avant que tu ne puisses décemment te recoucher pour la nuit sous prétexte que « la journée a été vraiment longue ».

Demain est un autre jour. Un autre jour pour ne pas répondre à ces trois mails. Un autre jour pour préparer la prochaine sieste. Car après tout, la vie n'est qu'un court interlude de conscience entre deux périodes de sommeil profond, et tu as décidé de réduire cet interlude au strict minimum. C'est une forme de minimalisme, finalement. Très tendance. Très courageux.

Maintenant, va boire un café. Un grand. Sans sucre. Il faut bien que ton cœur batte un peu, ne serait-ce que pour confirmer à l'administration fiscale que tu es techniquement encore en vie.

Chapitre 11

Le 'Demain' : Ce pays imaginaire et merveilleux

Bienvenue en Demainie. Population : huit milliards de velléitaires, et toi, leur souverain incontesté, trônant sur un piédestal de promesses non tenues et d'abonnements à la salle de sport payés pour rien depuis 2014.

Le « Demain » n'est pas une unité de temps. C'est une zone géographique mythologique, une sorte d'Atlantide pour les gens qui ont la flemme, un Eldorado de la volonté où les lois de la physique et de la paresse sont suspendues par décret divin. C'est ce pays merveilleux où, soudainement, la sérotonine coule à flots comme le champagne dans une soirée d'influenceurs, et où ton corps — ce tas de gélatine que tu traînes actuellement entre le canapé et le micro-ondes — se transforme en une machine de guerre huilée et performante.

Regarde-toi, là, tout de suite. Tu es une nature morte. Une étude sociologique sur l'érosion humaine provoquée par le streaming en flux continu. Mais en « Demain », tout change. En « Demain », tu es l'incarnation d'un rêve humide de coach de vie californien.

D'abord, parlons de ton réveil en Demainie. Dans la réalité, ton réveil est un ennemi personnel, une agression sonore que tu tentes d'étouffer sous un oreiller qui sent la défaite. En « Demain », non. En « Demain », tu te lèves à 5h30 du matin. Sans alarme. Tu bondis hors du lit avec la grâce d'une gazelle sous amphétamines. Tu n'as pas cette haleine de rat mort qui te caractérise au quotidien ; non, en Demainie, ton souffle sent naturellement la menthe fraîche et l'ambition. Tu ne traînes pas les pieds. Tu ne gémis pas en cherchant tes pantoufles. Tu effectues une série de pompes claquées dès le saut du lit, parce que c'est ce que font les gagnants, et qu'en « Demain

», tu as enfin décidé d'être le PDG de ta propre existence.

Ensuite, il y a la métamorphose athlétique. C'est fascinant. En « Demain », tu ne te contentes pas de « faire un peu d'exercice ». Tu es devenu un athlète de haut niveau par la seule force de ta pensée magique. Ton corps, qui considère actuellement que monter deux étages est une tentative de suicide cardiovasculaire, devient capable de courir un marathon avant le café. Tu te vois déjà, galopant sur le bitume, les muscles saillants, la sueur perlant sur ton front comme des diamants de pure détermination. Tu ne souffres pas. Tu ne ressembles pas à un poivron rouge en fin de vie respirant comme un soufflet de forge cassé. Non, tu es fluide. Tu es la vitesse. Tu es le mouvement. Dans ce futur mythique, tu possèdes des abdos tellement découpés qu'on pourrait s'en servir pour râper du parmesan. Et tout ça, bien sûr, sans avoir jamais eu à gérer la phase intermédiaire où on a envie de vomir ses poumons après trois minutes de jogging.

Mais le miracle de la Demainie ne s'arrête pas à la fibre musculaire. C'est aussi le sanctuaire de l'érudition spontanée.

Actuellement, ton niveau d'anglais se résume à « Where is the Bryan ? » et à comprendre les insultes dans les jeux vidéo en ligne. Mais « Demain », ô miracle, tu es bilingue. Mieux : tu es polyglotte. Tu te réveilles et, subitement, ton cerveau a téléchargé le mandarin, le russe et le japonais médiéval. Tu te vois déjà tenir des conférences TED sur la physique quantique en espagnol, avec un accent castillan parfait qui fait frémir l'auditoire. Tu n'as pas ouvert un livre de grammaire ? On s'en fiche. En Demainie, la connaissance s'acquiert par osmose, probablement parce que tu as décidé de dormir avec un dictionnaire sous ton oreiller, une technique dont l'efficacité n'est contestée que par les gens qui possèdent un cerveau fonctionnel.

Et l'organisation ? Parlons-en. Ton appartement actuel ressemble au site d'une catastrophe naturelle où les seuls survivants seraient des boîtes de pizza vides et des chaussettes orphelines. Mais en « Demain », tu es le roi de la logistique. Ton bureau

est une épure scandinave. Chaque trombone est rangé par ordre de taille et de conductivité thermique. Tu as un « Bullet Journal » avec des codes couleurs tellement complexes qu'ils pourraient servir à guider des missiles balistiques. Tu réponds à tes mails dans la minute. Tu anticipes tes impôts. Tu as déjà acheté tes cadeaux de Noël pour les douze prochaines années. Tu es devenu cette personne insupportable qui a « tout sous contrôle » et qui regarde les autres avec une pitié condescendante parce qu'ils ont deux minutes de retard.

Le « Demain » est une terre de lait et de miel où l'on mange des graines de chia au petit-déjeuner sans avoir envie de se tirer une balle. C'est un monde où la procrastination est une maladie éradiquée, une vieille légende qu'on raconte aux enfants pour leur faire peur. « Si tu n'es pas sage, tu finiras comme ton ancêtre qui passait quatre heures à regarder des vidéos de nettoyage de tapis sur TikTok au lieu de rédiger son rapport annuel. »

Mais pourquoi ce pays est-il si merveilleux ? Parce qu'il n'existe pas.

C'est la beauté de la chose. La Demainie est une drogue dure, une morphine mentale que tu t'injectes pour supporter le vide abyssal de ton « Aujourd'hui ». Tant que tu as ce futur idéal en stock, tu n'as pas besoin de bouger le petit doigt. Pourquoi ferais-tu une seule pompe aujourd'hui, alors qu'en « Demain », tu vas en faire cinq cents avec un sac de sable sur le dos ? Pourquoi apprendrais-tu un seul mot de vocabulaire allemand maintenant, alors qu'en « Demain », tu seras capable de traduire Goethe simultanément tout en faisant tes comptes ?

C'est le paradoxe du génie de la léthargie : plus ton « Demain » est brillant, plus ton « Présent » peut se permettre d'être une décharge publique. Tu te sers de ce futur héroïque comme d'un bouclier contre la réalité. C'est ton alibi. Tu n'es pas un raté, tu es juste « en phase de pré-lancement ». Tu es une version bêta qui se promet une mise à jour révolutionnaire pour la prochaine itération du calendrier.

Le problème, c'est que la Demainie est une ligne d'horizon. Et comme toute ligne d'horizon, plus tu avances vers elle, plus elle recule avec un petit rire narquois. Tu peux passer ta vie entière à la frontière, le pied levé, prêt à bondir dans cette existence formidable, pour finalement mourir d'épuisement sans avoir jamais quitté ton fauteuil en polyuréthane.

Tu es là, à fantasmer sur ta version bilingue et sportive, pendant que tes muscles s'atrophient au rythme de ta connexion Wi-Fi. Tu es l'architecte de châteaux en Espagne construits sur des sables mouvants de paresse. C'est magnifique, d'une certaine manière. C'est de l'art conceptuel. « L'Homme qui allait tout déchirer, mais qui a finalement préféré regarder une compilation de fails de chats ».

Alors, continue de rêver à ce pays merveilleux. Imagine-toi en train de courir ce marathon imaginaire en parlant finnois. C'est beaucoup moins fatigant que d'aller réellement acheter une paire de baskets. Le « Demain » est le seul endroit au monde où tu es parfait. Et entre nous, la perfection, c'est très surfait. Ça demande beaucoup trop d'entretien.

Mieux vaut rester ici, dans le néant confortable du maintenant, où ta seule œuvre majeure reste cette empreinte de huit centimètres dans la mousse de ton canapé. Après tout, c'est une forme de signature. L'empreinte d'un géant... qui a décidé de ne jamais se lever.

Mais bon, on en reparlera demain, n'est-ce pas ? Demain, c'est promis, tu seras un dieu. En attendant, essaie de ne pas t'étouffer avec ton café sans sucre. Il serait dommage que l'administration fiscale perde son meilleur client avant que le miracle n'ait lieu.

Chapitre 12

L'Épuisement par le Néant

Tu as remarqué ce petit miracle biologique ? Ce moment précis où, après avoir passé quatorze heures d'affilée à fixer le plafond en te demandant si les acariens ont une vie sociale, tu te sens plus épuisé qu'un mineur de fond en fin de carrière ? Félicitations, tu viens de découvrir la physique quantique du canapé : le Néant pèse plus lourd que la matière.

Si tu avais couru un marathon ce matin, tu serais actuellement entouré de groupies en lycra, on te tendrait une couverture de survie en aluminium (très chic pour le réveillon) et tu aurais cette lueur de triomphe dans les yeux qui dit : « J'ai frôlé l'arrêt cardiaque, mais j'ai une médaille en plastique ». Au lieu de ça, tu es là, échoué sur ton canapé comme un béluga dépressif, incapable de soulever la télécommande qui gît à trente centimètres de ta main gauche. Ce n'est pas de la fatigue, c'est une liquéfaction structurelle. Ton squelette a officiellement démissionné. Et le pire, c'est que c'est parfaitement logique.

L'effort, c'est une dépense d'énergie. Le néant, c'est un investissement dans le vide. Et le vide, ça pompe, ça aspire, ça draine.

Quand un athlète court, son corps secrète des endorphines, de la dopamine, de l'adrénaline. C'est un cocktail de fête foraine qui lui donne l'illusion qu'il n'est pas en train de détruire ses ménisques pour la gloire. Toi, dans ton immobilisme sacré, tu secrètes du cortisol de culpabilité et de la sueur froide de procrastination. C'est le cocktail "Bloody Mary" de l'âme, mais sans la vodka et avec beaucoup trop de sel. Ton cerveau tourne à 10 000 tours/minute pour justifier le fait que ton corps est à l'arrêt complet. « Je ne reste pas assis, je laisse l'univers se stabiliser autour de moi ».

Cette gymnastique mentale est, statistiquement, plus gourmande en calories qu'un sprint de 100 mètres. Sauf que les calories brûlées par la mauvaise conscience ne font pas maigrir ; elles font juste vieillir les tissus de ton visage.

Regarde-toi. Tu es exténué. Pourquoi ? Parce que porter le poids de tout ce que tu n'as pas fait est physiquement insupportable. Chaque tâche que tu as repoussée à demain est un petit sac de sable invisible que tu as attaché à tes chevilles. À l'heure qu'il est, tu traînes derrière toi une cargaison de trois tonnes de mails non répondus, de vaisselle moisie, d'ambitions avortées et de rendez-vous chez le dentiste annulés. Courir 42 kilomètres avec des baskets de pointe ? Facile. Traverser le salon pour aller jeter un carton de pizza vide alors que tu portes sur le dos l'Everest de ton propre renoncement ? C'est de l'héroïsme pur.

Il existe une forme de noblesse dans cet épuisement par le rien. C'est une fatigue aristocratique. On ne se fatigue pas en faisant des choses vulgaires comme « travailler » ou « avoir une passion ». On s'épuise par le frottement constant entre nos rêves de grandeur (devenir un dieu demain, tu te souviens ?) et la réalité spongieuse de notre housse de couette. C'est l'entropie à l'œuvre.

D'ailleurs, le "Rien" possède sa propre ergonomie pathologique. Le syndrome du tunnel carpien du scroll infini est une blessure de guerre. Ton pouce est le seul muscle de ton corps qui pourrait encore gagner un bras de fer contre un champion de MMA, alors que ton cou, penché à 45 degrés sur ton écran, a désormais la solidité d'une tige de rhubarbe trop cuite. Tu es une prouesse de l'évolution : un cerveau en surchauffe monté sur un corps en état de décomposition avancée.

Et n'oublions pas la fatigue sociale du néant. Quand quelqu'un te demande : « Alors, qu'est-ce que tu as fait de beau aujourd'hui ? », l'énergie monumentale qu'il te faut pour inventer une activité crédible (« J'ai... euh... optimisé mes flux logistiques personnels ») te vide de tes dernières réserves de glycogène. Mentir sur sa propre léthargie est un sport de haut niveau. On finit la journée avec les yeux rouges, non pas

à cause de l'effort physique, mais à cause du rayonnement bleu de l'écran qui a fini par griller tes rétines, les transformant en œufs au plat.

C'est là toute la douce amertume de ta condition. Tu es épuisé de n'être rien. C'est un paradoxe qui ferait pleurer un moine bouddhiste. Tu as atteint le Nirvana, mais c'est un Nirvana en solde, avec des miettes de chips dans les plis du drap.

Tu te sens lourd, n'est-ce pas ? Tes paupières pèsent chacune le poids d'un dictionnaire Larousse. C'est la gravité terrestre qui s'acharne sur toi parce qu'elle a senti que tu n'offrais plus de résistance. Quand on ne bouge pas, on devient une cible facile pour la physique. La poussière commence à te considérer comme un meuble, les mouches commencent à te regarder avec une curiosité morbide, et ton canapé, ce traître, commence à fusionner avec ton derme dorsal.

L'épuisement par le néant est la maladie des rois sans royaume. Tu as tout le temps du monde, et c'est précisément ce qui te tue. L'ennui est un acide qui ronge la batterie. Un moteur qui tourne à vide finit par serrer. Toi, tu as serré depuis 2014, mais tu continues de mettre le contact tous les matins en espérant un miracle.

Mais rassure-toi, cet épuisement est utile. Il te sert d'excuse parfaite. « Je ferais bien de grandes choses, mais je suis tellement crevé ! ». C'est le cercle vicieux le plus confortable de l'histoire de l'humanité. Tu es trop fatigué pour agir, et tu es fatigué parce que tu n'agis pas. C'est un mouvement perpétuel. Tu as enfin inventé le moteur à énergie infinie : il fonctionne au regret et à la somnolence.

Alors, savoure cette lassitude. Sens chaque fibre de ton être crier grâce alors que tu n'as pas quitté ton périmètre de sécurité de deux mètres carrés. C'est le prix à payer pour ne pas avoir de cicatrices, pour ne pas avoir de courbatures de sportif, pour ne pas avoir de rides de sourire. Tu auras une peau lisse, un cœur au repos, et l'énergie vitale d'une méduse échouée sur une plage de Normandie un mardi après-midi sous la pluie.

C'est physiquement plus dur que de courir un marathon, car le coureur, lui, peut s'arrêter. Toi, tu ne peux pas t'arrêter de ne rien faire. C'est un sacerdoce. C'est une performance artistique permanente intitulée : « Homme de 80 kilos attendant la fin du monde ou le prochain épisode, selon ce qui arrive en premier ».

Dors maintenant. Enfin, essaie. Mais on sait tous les deux que tu vas rester éveillé jusqu'à trois heures du matin à regarder un documentaire sur la fabrication industrielle des trombones ou sur la vie sexuelle des fougères. Parce que le néant ne dort jamais. Il se nourrit de ta fatigue comme un vampire de série B.

Et demain, tu te réveilleras encore plus épuisé. Quel exploit. Tu es l'Atlas de la paresse, portant sur tes épaules une sphère de vide absolu. Ne lâche rien. Enfin si, lâche tout. De toute façon, tu n'as plus la force de tenir quoi que ce soit, pas même tes propres résolutions.

Allez, un dernier effort : essaie de cligner des yeux. Voilà. C'était ta séance de cardio de la journée. Tu peux bien reprendre deux heures de sieste pour t'en remettre. Le néant, ça ne se gère pas à la légère, c'est un métier à plein temps. Et vu ta gueule, tu es mûr pour une promotion.

FIN

Merci d'avoir lu "Débordé par le néant de ta vie"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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