

# DEMAIN, CE CIMETIERE POUR TES AMBITIONS FOIREUSS

Dr. Sarcasme

FREE TRIAL  
LIFE: 8% COMPLET.



FAIL!

RELAD?

# **Demain, ce cimetière pour tes ambitions foireuses**

*Par Dr. Sarcasme*

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

# Table des matières

Chapitre 1 : Demain : La Terre Promise qui n'existe pas sur Google Maps	4
Chapitre 2 : Le Lundi : Ce mythomane qui nous plante chaque semaine	9
Chapitre 3 : L'Art de ranger ses chaussettes pour ne pas écrire son roman	14
Chapitre 4 : La Phase de Recherche (ou comment finir sur un tuto pour toiletter un alpaga)	19
Chapitre 5 : Le Syndrome du Génie de Minuit	24
Chapitre 6 : La To-Do List : L'acte de décès officiel de tes rêves	29
Chapitre 7 : Le 'Juste 5 minutes' : L'unité de mesure la plus fausse de l'univers	34
Chapitre 8 : L'Adrénaline de la dernière minute : Ton seul sport extrême	39
Chapitre 9 : Le Mythe de l'Espace de Travail Parfait	44
Chapitre 10 : L'Inspiration : Cette ex toxique qui ne répond jamais	49
Chapitre 11 : Le Syndrome de l'Imposteur (pour ceux qui n'ont même pas commencé)	54
Chapitre 12 : Le Cimetière des Abonnements : Basic Fit et Masterclass	59
Chapitre 13 : Le 'Demain, j'arrête' : Le plus grand succès de la fiction française	65

# Chapitre 1

## Demain : La Terre Promise qui n'existe pas sur Google Maps

Regardez-vous. Non, vraiment, jetez un coup d'œil dans le miroir avant de continuer. Ce que vous voyez là, c'est la version « Version d'Essai Gratuite avec Pubs » de vous-même. C'est le prototype foireux, celui qui a des miettes de chips sur le jogging et qui a reporté son passage chez le dentiste depuis le début du quinquennat de François Hollande. Mais à l'intérieur de votre crâne, dans cette petite zone humide que les neurosciences appellent poliment le cortex préfrontal et que j'appelle « la zone de pure fiction », vous avez un autre moi. Un double. Un jumeau astral qui vit à Demain.

Demain, c'est le seul endroit au monde où le PIB par habitant dépasse celui du Qatar sans que personne n'ait jamais eu besoin de lever le petit doigt. C'est un paradis fiscal pour vos remords. Si vous essayez de le taper sur Google Maps, l'algorithme sature, le petit bonhomme orange fait une crise de panique et le serveur explose. Pourquoi ? Parce que Demain est un fuseau horaire qui n'existe que pour les gens qui ont trop peur d'exister aujourd'hui.

Bienvenue dans la géographie de l'illusion.

À Demain, tout le monde possède une ceinture abdominale si saillante qu'on pourrait y râper du parmesan. Là-bas, vous vous réveillez à 4h30 du matin sans alarme, frais comme un gardon qui aurait fait une cure de désintoxication, et vous buvez un jus de kale bio en lisant Marc Aurèle dans le texte original, parce qu'à Demain, vous parlez évidemment le latin couramment. C'est fascinant, cette version de vous à Demain. Elle est riche, elle est stable émotionnellement, elle a trié ses mails par dossiers colorés et elle ne passe pas trois heures à regarder des vidéos de rats-laveurs qui

mangent des raisins sur TikTok.

Le problème, c'est que Demain est une destination de vacances où le vol est perpétuellement retardé. Vous êtes dans la salle d'embarquement de votre propre vie, avec un sandwich triangle rassis à 9 euros, et vous attendez un avion qui n'a même pas de train d'atterrissage.

Analysons la topographie de cette Terre Promise. À l'est, nous avons les « Plaines de la Productivité Infinie ». C'est là que vous comptez lancer votre start-up, écrire votre roman de 600 pages et enfin comprendre comment fonctionne la crypto-monnaie. À l'ouest, les « Montagnes du Self-Care », où vous faites du yoga sur un tapis qui ne sent pas la sueur froide et où vous avez une routine de soins de la peau en douze étapes. Au centre, il y a la « Capitale du Courage », la ville où vous direz enfin ses quatre vérités à votre patron, où vous demanderez une augmentation, et où vous quitterez cette personne avec qui vous restez uniquement parce que vous avez la flemme de diviser la collection de mugs.

C'est une carte magnifique, n'est-ce pas ? Le seul souci, c'est que l'échelle est de 1 pour l'infini.

Ce qui rend Demain si séduisant, c'est son absence totale de friction. Dans la réalité (ce truc un peu naze où vous êtes actuellement), faire une pompe, ça fait mal aux bras. Dans Demain, vous en faites cinquante sans transpirer. Dans la réalité, écrire une page de texte demande de se battre contre son envie d'aller voir si l'ex de son cousin est toujours en couple sur Instagram. À Demain, les mots coulent comme une diarrhée de génie littéraire.

Demain est la drogue la plus dure du marché. Elle est gratuite, elle est légale, et elle est distribuée par votre propre cerveau. C'est l'héroïne des mous. On s'injecte une dose de « Je m'y mets demain » et instantanément, la culpabilité s'évapore. On se sent bien. On se sent déjà victorieux. On savoure le succès d'une action qu'on n'a pas

encore entreprise. C'est l'orgasme sans le rapport sexuel, le diplôme sans l'examen, le salaire sans le boulot. C'est une simulation mentale où vous êtes le héros, alors que dans le monde réel, vous avez encore oublié de sortir la poubelle et ça commence à sentir le fromage oublié.

Et les agences de voyage pour Demain ? Elles pullulent. On les appelle les « Coachs de Vie ». Ces types sur YouTube qui crient devant une piscine de location à Dubaï. Ils vous vendent des guides de voyage pour Demain. « Comment devenir un lion demain », « Changez votre vie en 24 heures (mais pas tout de suite) ». Ils savent que votre cerveau adore l'idée du changement, mais qu'il déteste le changement lui-même. Alors ils vous vendent le ticket pour la Terre Promise. Ils vous disent que vous êtes un diamant brut. Spoiler : vous n'êtes pas un diamant, vous êtes du charbon, et pour devenir un diamant, il faut une pression monumentale et quelques millions d'années de souffrance. Pas juste un abonnement à une newsletter de développement personnel.

Le plus drôle, c'est le système de visa pour entrer à Demain. Pour y accéder, il faut présenter une preuve d'épuisement aujourd'hui. « Je suis trop fatigué là, donc je mérite d'aller à Demain. » C'est l'argument ultime. La fatigue est l'ambassadeur de Demain sur Terre. Dès que vous ressentez une once de résistance, dès que la tâche devient un tant soit peu chiant, le consulat de Demain vous ouvre ses bras : « Viens, mon petit. Pose ce dossier. Va sur Netflix. On fera tout ça Demain. À Demain, tu auras de la motivation. À Demain, tu auras de la discipline. À Demain, tu seras une machine. »

Mais voici le twist que personne ne vous dit à l'office du tourisme : Demain est un fuseau horaire en mouvement. C'est comme l'horizon. Plus vous avancez, plus il recule. C'est une ligne de faille temporelle. Quand vous vous réveillez, il est à nouveau Aujourd'hui. Et Aujourd'hui, c'est la zone de guerre. C'est là où les rêves vont pour mourir, étouffés par la réalité des factures, de la flemme et du fait qu'il n'y a plus de café.

Alors on reporte le voyage. Encore une fois. On devient des expatriés de notre propre existence, vivant dans le présent mais avec le cœur garé sur un parking de l'avenir.

Imaginez si Google Maps affichait vraiment vos projets pour Demain. Vous verriez des milliards de petits points rouges partout sur le globe, indiquant des « Salles de sport jamais visitées », des « Langues étrangères jamais apprises » et des « Conversations importantes jamais eues ». La Terre serait recouverte d'un manteau de fantômes non réalisés. On pourrait marcher de Paris à Tokyo sur un pont de bonnes résolutions foireuses.

Le problème de cette Terre Promise, c'est qu'elle finit par devenir un cimetière. Chaque jour que vous passez à fantasmer sur le « Vous de Demain », vous assassinez un peu plus le « Vous de Maintenant ». Vous le laissez mourir d'atrophie. Pourquoi s'occuper du type minable qui est assis sur le canapé quand on peut flirter avec le dieu grec qui existera dans 24 heures ?

Sauf que le dieu grec ne viendra pas. Il n'a pas de passeport. Il n'a pas de corps. C'est juste un hologramme que vous projetez pour ne pas avoir à regarder la vérité en face : vous êtes un lâche. Un lâche confortable, certes, avec le Wi-Fi et la climatisation, mais un lâche quand même.

Demain, c'est l'endroit où l'on range tout ce qu'on ne veut pas assumer. C'est le grenier de l'âme, l'endroit où s'accumulent la poussière et les regrets en devenir. C'est une décharge publique déguisée en Eldorado. On y envoie nos ambitions comme on envoie nos déchets nucléaires dans des fûts au fond de l'océan : on espère que ça ne remontera jamais à la surface de notre vivant.

Alors, continuez à scroller. Continuez à planifier votre conquête du monde pour la semaine prochaine. La Terre Promise vous attend. Elle est juste là, après cette vidéo, après cette nuit de sommeil, après ce dernier café. Elle est magnifique, elle est

brillante, elle est parfaite.

Et elle n'existe pas.

Bon voyage, bande de touristes.

## Chapitre 2

### Le Lundi : Ce mythomane qui nous plante chaque semaine

Si le lundi était un être humain, il purgerait actuellement une peine de perpétuité pour escroquerie en bande organisée, abus de faiblesse et usurpation d'identité. Il serait ce type fringuant, en costume trois-pièces italien, qui vous aborde à une terrasse pour vous vendre des actions dans une mine de licornes en Ouzbékistan. Et le pire, c'est que vous sortiriez votre chéquier. Encore. Comme vous le faites depuis 1998.

Regardez-vous. Nous sommes dimanche soir, il est 22h30, et vous êtes en train de vivre votre épiphanie hebdomadaire. C'est le moment où, affalé dans votre canapé avec des miettes de chips sur votre t-shirt "I Love Berlin" (ville où vous n'êtes jamais allé, faute de budget et de courage), vous décidez que demain, c'est le Grand Soir. Le lundi de la Rédemption. Le lundi où le phénix va renaître de ses cendres de tabac froid et de procrastination grasse.

Dans votre tête, le film est déjà tourné, monté, et il a reçu une Palme d'Or imaginaire. Demain à 6h00, vous allez bondir du lit comme un Navy Seal sous amphétamines. Vous allez boire un jus de kale dégueulasse qui ressemble à de la pelouse mixée, enfiler ce legging de compression qui vous boudine au-delà du raisonnable, et courir dix kilomètres en fixant l'horizon d'un air déterminé, pendant que la ville s'éveille et que les oiseaux chantent votre gloire. Vous allez devenir cette version "Premium" de vous-même, celle qui a des abdominaux à la place du gras de pizza et une discipline de moine shaolin.

Spoiler : ça n'arrivera pas. Et vous le savez. Le lundi le sait aussi. Le lundi vous regarde avec un petit sourire en coin, celui du dealer qui sait que son client est accro à la pire drogue du monde : l'espoir de la page blanche.

Pourquoi est-ce qu'on continue de croire ce mythomane ? Parce que le lundi est le seul anesthésiant efficace contre la médiocrité du dimanche. Si vous n'aviez pas le lundi pour vous mentir, vous seriez obligé de constater, là, tout de suite, que vous êtes une loque humaine incapable de monter deux étages sans cracher un poumon. Mais grâce au lundi, vous pouvez finir cette part de pizza froide avec la conscience tranquille. "C'est mon dernier repas de condamné avant ma nouvelle vie", vous dites-vous. C'est le principe du régime "Demain". C'est un crédit à la consommation pour votre ego : vous dépensez de la gloire imaginaire aujourd'hui, et vous espérez que le futur "vous" paiera la facture. Sauf que le futur "vous" est tout aussi feignant que le "vous" actuel, avec un mal de crâne en plus.

Remontons en 1998. C'est l'année charnière. Pour certains, c'est la Coupe du Monde. Pour vous, c'est l'année où vous avez acheté votre premier abonnement à une salle de sport. Vous aviez 20 ans, ou 15, ou 30, peu importe. Vous étiez plein de certitudes. Vous aviez acheté des baskets avec des bulles d'air tellement grosses qu'elles auraient pu maintenir un pétrolier à flot. Et vous avez dit : "Lundi, je m'y mets."

Depuis cette date historique, le lundi vous a posé plus de lapins qu'un éleveur de province. Il vous a trahi avec une régularité de métronome. Il a utilisé toutes les excuses du catalogue : "Il pleut", "J'ai mal au dos", "J'ai une réunion importante à 9h", "C'est la pleine lune", "J'ai pas trouvé ma chaussette gauche". Le lundi est le complice de votre lâcheté. Il est l'alibi parfait. On ne dit jamais "Je suis une merde sans volonté", on dit "Ce lundi n'était pas le bon, les conditions n'étaient pas réunies".

Le lundi, c'est le jour où l'on finance l'industrie du fitness sur la base d'un mensonge sociétal. Les patrons de salles de sport sont les seuls à avoir compris le génie criminel du lundi. Ils savent que 80 % de leur chiffre d'affaires repose sur des gens qui pensent que payer 49,90 € par mois équivaut à faire du cardio. C'est une indulgence papale moderne. Tu paies ta dîme au dieu de la sueur, et en échange, tu as le droit de rester assis sur ton cul en te disant que, techniquement, tu "fais partie d'un club de sport".

Vous n'êtes pas un athlète, vous êtes un mécène. Vous subventionnez l'électricité des néons et les haltères que de vrais fous vont soulever à votre place.

Et que se passe-t-il quand le réveil sonne, ce fameux lundi matin ? Le mythomane change de visage. Le bellâtre en costume de 22h30 se transforme en un bourreau sardonique. La lumière est trop crue. Votre bouche a le goût d'un cendrier qui aurait passé la nuit dans un évier bouché. Votre motivation, qui était hier soir une flamme olympique, ressemble désormais à une bougie de gâteau d'anniversaire oubliée sous une averse.

C'est là que commence la grande négociation. C'est un sommet diplomatique entre votre cerveau reptilien (qui veut rester sous la couette et manger du sucre) et votre Surmoi (qui vous rappelle que vous avez payé ce legging 80 balles).

"Si je commence mardi, c'est pareil, non ? Techniquement, la semaine est encore jeune."

"Et si je faisais juste une séance de yoga de 5 minutes sur YouTube ? C'est du sport, le yoga. Les gens qui font du yoga ont l'air sereins. Je veux être serein."

"Ah, j'ai une petite douleur au genou. Ce serait irresponsable de forcer. La santé avant tout."

À 8h15, le combat est terminé. Le lundi a gagné. Vous avez troqué le jus de kale pour un café noir trop fort et un croissant que vous mangez avec une haine de vous-même à peine dissimulée. Vous entrez dans votre bureau – ou vous vous installez devant votre ordinateur en télétravail, le pyjama étant le linceul de vos ambitions – et vous repoussez la conquête du monde à la semaine prochaine.

Parce que le lundi a un secret : il sait que vous avez besoin de lui pour supporter le reste de la semaine. Sans la promesse du "Lundi Prochain", comment feriez-vous pour survivre au mercredi ? Le mercredi est le jour du constat d'échec. Le vendredi est le jour de l'amnésie alcoolisée. Le samedi est le jour de la procrastination active. Mais le lundi... le lundi est sacré. C'est le cimetière où l'on enterre les cadavres de

nos bonnes résolutions dans des cercueils en satin.

On continue de croire au lundi parce que la vérité est trop atroce à regarder en face. La vérité, c'est que le sport, la discipline, l'ambition, ce n'est pas un événement calendaire. Ce n'est pas un ruban qu'on coupe en fanfare le premier jour de la semaine. C'est une corvée quotidienne, chiant, ingrate et sans public. Et ça, votre ego ne peut pas l'accepter. Votre ego veut des trompettes. Il veut que le changement soit spectaculaire, qu'il soit "Lundi-esque".

Vous êtes comme ces parieurs compulsifs qui reviennent au casino le lendemain d'une grosse perte en disant : "Cette fois, j'ai un système". Votre système, c'est le calendrier. Vous pensez que le simple passage d'un dimanche à un lundi va opérer une mutation génétique dans vos cellules. Vous pensez que le temps est une machine à laver qui va vous ressortir propre, blanc et repassé.

Mais le temps est un tapis roulant qui va vers l'abîme, et vous êtes en train de courir à l'envers juste pour rester sur place.

Depuis 1998, combien de "Nouveaux Vous" sont morts-nés dans le berceau du lundi matin ? Si on empilait tous vos projets de reprise du sport, on pourrait construire une rampe d'accès jusqu'à la Lune. On y trouverait des programmes de musculation imprimés en 2004, des vidéos de fitness de l'époque de la VHS, des applications de running qui n'ont jamais dépassé l'étape de la création de profil, et des kilos de poudre de protéine périmée qui ont désormais la texture du ciment.

Le lundi n'est pas votre ami. Ce n'est pas un nouveau départ. C'est juste le 1/7ème de votre vie que vous passez à vous mentir avec une conviction de gourou de secte. C'est le jour où vous signez un pacte avec le diable de la paresse en utilisant l'encre de votre propre déception.

Alors, ce soir, quand vous sentirez monter cette délicieuse chaleur au creux de

l'estomac, cette certitude que "Demain, tout change", faites-moi une faveur : giflez-vous. Fort. Pas une petite tape de mise en garde, non, une vraie baffe pédagogique. Regardez votre calendrier et dites-lui : "Je sais qui tu es, espèce de mythomane. Tu es le jour où rien ne commence. Tu es le jour où je m'invente une vie pour ne pas avoir à affronter celle que j'ai foirée."

Mais vous ne le ferez pas. Vous allez fermer ce livre, vous allez regarder l'heure, et vous allez vous dire : "Allez, encore un dernier épisode, et demain, promis, je m'y mets."

Le lundi vous attend dans l'ombre, avec ses baskets neuves et ses promesses en carton. Il a déjà préparé son discours. Il sait exactement quels mots utiliser pour vous séduire avant de vous piétiner l'âme à 7h00 du matin.

Bonne chance, champion. On se revoit en 2045, quand tu planifieras ta reprise du squash pour le lundi suivant. D'ici là, essaie de ne pas t'étouffer avec ton espoir, c'est très dur à digérer.

## Chapitre 3

### **L'Art de ranger ses chaussettes pour ne pas écrire son roman**

C'est un moment de pure grâce métaphysique. Vous êtes assis devant votre écran, le curseur clignote avec une régularité de métronome sadique. Il vous défie. Chaque battement du petit trait vertical semble dire : « Vas-y, Champion. Impressionne-moi. Étale ton génie sur cette page blanche que tu fixes depuis trois heures comme si c'était une apparition de la Vierge. »

Et là, le miracle se produit. Votre cerveau, cette machine de guerre conçue pour l'évitement de haut niveau, déclenche l'alerte rouge. Une pensée, fulgurante, indiscutable, s'impose à vous : \*Je ne peux pas écrire le chapitre 4 si mes chaussettes sont dans cet état de déshérence structurelle.\*

C'est le début de la « Procrastination Productive ». C'est l'art sublime de s'agiter dans le vide pour se donner l'illusion du mouvement. Parce que si vous ne faites rien, vous êtes un raté. Mais si vous trieux votre linge de corps par dégradé de gris, vous êtes un gestionnaire. Un homme d'ordre. Un futur lauréat du Goncourt qui prépare son environnement de travail.

Regardez-vous. Vous vous levez avec la solennité d'un neurochirurgien entrant au bloc. Vous vous dirigez vers ce tiroir, ce vortex de coton et de lycra où s'entassent les vestiges de votre dignité. Le roman ? Quel roman ? L'urgence est ici. Il s'agit de sauver l'harmonie de votre penderie.

Pour réussir votre auto-sabotage avec panache, vous devez adopter la méthode académique. On ne range pas ses chaussettes, on procède à une \*Taxonomie du Textile\*.

Première étape : l'inventaire des orphelines. Vous savez très bien de quoi je parle. Ces chaussettes qui ont perdu leur partenaire lors de la Grande Purge de la machine à laver de 2022. Dans un moment de lucidité normale, vous les jetteriez. Mais aujourd'hui, vous avez un roman à ne pas écrire. Alors, vous les étalez sur le lit. Vous les examinez. Vous essayez de créer des couples contre-nature. « Celle-ci est bleu marine, celle-là est noire, si je reste dans une pièce mal éclairée, personne ne verra que je suis un naufragé de l'existence. » C'est fascinant de voir à quel point vous devenez un expert en colorimétrie dès qu'il s'agit de fuir une intrigue de 300 pages.

Deuxième étape : le diagnostic d'usure. C'est ici que le sarcasme de votre propre conscience devrait vous achever, mais vous êtes trop occupé à inspecter un talon élimé. Vous passez dix minutes à vous demander si ce trou constitue une aération stylistique ou une preuve irréfutable de votre déchéance sociale. Vous pourriez écrire une scène de dialogue poignante, mais non, vous préférez peser le pour et le contre de la conservation d'une chaussette de tennis qui a connu la chute du mur de Berlin.

Troisième étape : la technique de pliage. C'est le sommet de l'art. Vous avez vu cette vidéo YouTube sur la méthode Marie Kondo, n'est-ce pas ? Cette femme qui vous explique que vos vêtements ont des sentiments. Alors, vous vous mettez à parler à vos socquettes. Vous les caressez. Vous les roulez en petits cylindres parfaits, serrés comme des nems. Vous les alignez verticalement dans le tiroir. C'est magnifique. C'est symétrique. C'est propre. Si un inspecteur de la Gestapo de la Lingerie entrait chez vous à cet instant, il vous serrerait la main avec émotion.

Mais voilà le problème, mon petit génie : votre manuscrit, lui, ressemble toujours à un champ de ruines après un bombardement de platitudes.

La procrastination productive est une drogue dure parce qu'elle vous offre le shoot de dopamine de l'accomplissement sans l'effort de la création. À la fin de l'heure, vous avez un tiroir qui ressemble à une publicité pour un catalogue de décoration suédois.

Vous vous sentez « prêt ». Vous vous dites : « Maintenant que mon environnement est pur, l'inspiration va couler comme une source de montagne. »

Spoiler : Non.

L'inspiration ne coule pas, elle se noie dans votre tasse de café froid. Parce qu'une fois les chaussettes rangées, votre cerveau, ce traître, va soudainement remarquer que les épices dans la cuisine ne sont pas classées par ordre alphabétique. Et saviez-vous que le filtre de votre hotte aspirante est probablement un bouillon de culture pour des civilisations bactériennes non encore répertoriées par la science ? C'est une priorité nationale. Le roman peut attendre. Le roman est patient. Il vous attendra jusqu'à votre mort, bien au chaud derrière votre flemme.

Soyons honnêtes deux minutes. Si on transformait votre capacité à ranger des trucs inutiles en énergie cinétique, on pourrait éclairer la ville de Lyon pendant trois semaines. Vous êtes un ingénieur du vent. Un orfèvre du détail insignifiant.

Pourquoi faites-vous ça ? Pourquoi est-il plus facile de nettoyer le joint du frigo avec une brosse à dents que de pondre trois paragraphes sur les états d'âme de votre protagoniste ?

Parce que le joint du frigo ne vous jugera jamais. Si vous ratez le nettoyage du joint, au pire, il reste un peu de moisissure. Si vous ratez votre roman, c'est votre âme que vous exposez. C'est le risque de découvrir que vous n'avez rien à dire. Que votre « grand œuvre » n'est qu'une collection de clichés enrobés dans une syntaxe douteuse. Alors, on se réfugie dans le tri sélectif. Le plastique avec le plastique, le papier avec le papier, et vos ambitions au vide-ordures.

La procrastination productive, c'est l'hommage que le lâche rend à la discipline. C'est se donner les gants de boxe du champion pour ne jamais monter sur le ring. Vous passez votre vie à « préparer le terrain ». Vous êtes le champion du monde de

l'échauffement. Si l'existence était une course de 100 mètres, vous seriez celui qui ajuste ses lacets avec une précision micrométrique pendant que les autres sont déjà à la douche.

Regardez ce tiroir à chaussettes. Regardez-le bien. C'est le monument funéraire de votre après-midi. Chaque petit rouleau de coton est une épitaphe. Ici repose l'idée de génie que j'ai eue à 14h12. Là, dans la section des chaussettes de sport, gît la structure du deuxième acte qui s'est évaporée pendant que je cherchais la paire de ma chaussette « Star Wars ».

Et le pire, c'est le sentiment de supériorité qui vous habite quand vous avez fini. Vous vous sifflez une bière en admirant votre œuvre. Vous vous dites : « Quelle journée productive ! J'ai trié le linge, j'ai fait la vaisselle, j'ai même répondu à ce mail de ma tante qui me demande si j'ai bien reçu son lien vers une vidéo de chatons. »

Vous êtes une fraude.

Vous êtes un expert en logistique de l'échec. Vous avez construit une forteresse de propreté pour vous protéger de l'invasion de la réalité. La réalité, c'est que vous n'écrirez jamais ce livre tant que vous aurez un tiroir à ranger, un évier à récuser ou une application de méditation à installer pour « gérer votre stress créatif ».

D'ailleurs, parlons-en, de vos outils. C'est la forme ultime de la procrastination productive : l'optimisation du workflow. Vous passez quatre jours à tester des logiciels d'écriture. « Est-ce que Scrivener est mieux que Final Draft ? Oh, attendez, il y a ce nouvel outil de prise de notes minimaliste en Markdown qui coûte 50 balles par mois mais qui a une police de caractère qui rappelle le Berlin des années 30. »

Vous achetez le logiciel. Vous configurez les marges. Vous choisissez la couleur de fond « crème de laitue » parce que c'est reposant pour les yeux. Vous créez des dossiers : « Personnages », « Monde », « Recherches ». Vous téléchargez une playlist

Spotify intitulée « Deep Focus For Intellectuals ».

Et puis ? Et puis vous allez vérifier si vos caleçons sont bien pliés. Parce qu'on ne peut pas créer dans le chaos des slips en vrac, n'est-ce pas ? Ce serait un sacrilège.

Vous êtes en train de polir les cuivres du Titanic alors que l'iceberg de votre médiocrité est déjà en train de déchirer la coque.

Alors, faites-moi plaisir. Allez dans votre chambre. Prenez ce tiroir à chaussettes si durement acquis. Renversez-le par terre. Piétinez ces petits nems de coton. Remettez du bordel dans votre vie. Parce que le génie est sale, le génie est mal rangé, et le génie ne porte pas de chaussettes assorties.

Le génie écrit. Le reste du monde fait la lessive.

Mais je perds mon temps, n'est-ce pas ? Vous venez de remarquer que j'ai utilisé une virgule de travers au troisième paragraphe, et vous allez passer les vingt prochaines minutes à chercher dans le Bescherelle si mon usage du subjonctif est licite.

Félicitations. Vous venez de gagner vingt minutes de vie en moins sans avoir écrit une seule ligne. Votre tiroir est fier de vous. Votre roman, lui, commence à se demander s'il ne ferait pas mieux de se faire écrire par une IA, au moins elle n'a pas de pieds à habiller.

Allez, va ranger tes slips, Champion. Demain, c'est promis, on attaque le chapitre 1. Ou peut-être qu'on nettoiera le four. Le four, c'est important, le four. On ne peut pas écrire avec une odeur de graisse brûlée, c'est scientifiquement prouvé par le syndicat des branleurs anonymes.

# Chapitre 4

## La Phase de Recherche (ou comment finir sur un tuto pour toiletter un alpaga)

La recherche, c'est la cocaïne de l'imposteur. C'est le seul vice qui vous permet de vous regarder dans la glace en vous brossant les dents avec le sentiment du devoir accompli, alors que techniquement, vous avez autant produit de valeur pour l'humanité qu'un bulot sous Xanax.

Si vous êtes ici, c'est que vous avez un Projet. Un Grand Projet. Peut-être que vous voulez monter une start-up de livraison de croquettes par drone, ou écrire une saga de fantasy épique où les elfes sont des experts-comptables dépressifs. Peu importe. Pour réussir ce projet, votre cerveau de primate surévolué vous a susurré une petite mélodie séduisante : « Hey, Champion. On ne peut pas commencer comme ça, à froid. Il nous faut des données. Il nous faut de la \*documentation\*. Il nous faut... la Phase de Recherche. »

Et c'est là que le piège se referme, avec le bruit sec d'une menotte sur un poignet de coupable.

La Phase de Recherche, c'est cette zone grise merveilleuse où l'on confond « s'instruire » et « exister ». C'est le purgatoire du génie. On ouvre un onglet pour vérifier la fiscalité des micro-entreprises en Estonie, et quatre heures plus tard, on se retrouve à regarder une vidéo intitulée « Top 10 des bruits que font les tortues quand elles s'accouplent (le numéro 7 va vous surprendre) ».

C'est mathématique. C'est la loi de l'Entropie Numérique de YouTube. Tout trajet intellectuel sur le web commence par un désir de productivité et finit invariablement

par une étude comparative de la température idéale du fumier pour faire pousser des champignons hallucinogènes en milieu urbain.

Prenons votre cas, mon petit génie des alpages.

Il est 14h. Vous êtes assis devant votre écran, le regard brillant de détermination. Vous tapez : « Comment structurer un business plan disruptif ». Très bien. C'est propre. C'est pro. Vous tombez sur une vidéo de 12 minutes d'un mec en col roulé qui vous explique que le secret, c'est la résilience. Mais dans les suggestions à droite, il y a cette vignette : « Pourquoi les pyramides ne sont pas ce que vous croyez ».

Votre cerveau, ce traître, vous balance un argument imparable : « Écoute, si les pyramides ont été construites par des aliens, ça change radicalement ma vision du management de projet de grande envergure. C'est de la veille stratégique. »

Clic. Adieu, veaux, vaches, business plan.

À 15h30, vous avez glissé. Vous ne savez plus pourquoi, mais vous êtes en train de regarder un documentaire sur la vie de Gengis Khan. C'est fascinant, Gengis. Quel charisme. Quel sens de la logistique. Vous vous dites que pour votre futur roman, c'est une mine d'or. Même si votre roman se passe dans une boulangerie à Limoges en 2024. On ne sait jamais, le boulanger pourrait avoir un ancêtre mongol. C'est la profondeur de champ, ça, monsieur. Le souci du détail.

À 17h, le grand effondrement commence. L'algorithme a senti que votre volonté était désormais plus molle qu'un camembert oublié sur un radiateur. Il vous propose alors le Graal de l'absurde. Vous voyez une vidéo d'un type au Pérou, avec un chapeau à oreilles, qui caresse une bête laineuse.

Titre : « TOILETTAGE DE L'ALPAGA : TECHNIQUES ANCESTRALES ET MODERNES POUR UN PELAGE SOYEUX ».

Et là, vous ne luttez plus. Vous plongez. Vous êtes dans le tunnel. Vous êtes Alice, mais au pays des camélidés qui sentent le tapis mouillé.

Le pire, c'est que vous prenez des notes. Dans votre carnet « Idées Révolutionnaires » (celui avec la couverture en cuir de pomme que vous avez payé 45 balles pour vous sentir comme Hemingway), vous gribouillez frénétiquement : \*« Attention : l'alpaga crache quand il est stressé. Toujours aborder par le flanc gauche. Éviter les ciseaux à bouts ronds, ça effiloche la fibre. »\*

Regardez-vous, Champion. Regardez votre vie.

Il est 19h. Vous n'avez pas écrit une ligne de votre business plan. Vous n'avez pas ouvert votre logiciel de compta. Votre four est toujours dégueulasse — je vous vois jeter un œil à la vitre grasse, n'essayez pas de nier — mais par contre, vous êtes désormais la personne la plus qualifiée de tout le département pour préparer un alpaga de concours pour la foire agricole de Cusco.

C'est ça, la grande arnaque de la recherche : elle nous donne l'illusion de la progression sans la douleur de la création. Créer, c'est moche. Créer, c'est prendre le risque d'être nul. Regarder un tuto sur les alpagas, c'est safe. On accumule du savoir. On devient une bibliothèque ambulante de faits inutiles. On est le roi du Trivial Pursuit dans un monde qui s'en tamponne l'oreille avec une babouche.

Vous savez ce qui se passe dans votre cerveau à ce moment-là ? Une petite décharge de dopamine à chaque nouvelle information « insolite ». Votre cerveau pense qu'il est en train de chasser des baies sauvages dans la savane pour sa survie, alors qu'il est juste en train de se gaver de chips intellectuelles devant un écran qui lui bouffe la rétine.

« Oui, mais je me cultive ! » hurlez-vous en jetant votre Bescherelle à la figure de

votre écran.

Non, tu ne te cultives pas, Jean-Eudes. Tu procrastines avec un costume de savant. La culture, c'est ce qui reste quand on a oublié tout ce qu'on a appris. Toi, ce qui te reste, c'est juste une connaissance encyclopédique de la manière de démêler les nœuds dans la laine d'un ruminant des Andes. Est-ce que ça va t'aider à payer ton loyer ? Est-ce que ça va donner une structure à ton chapitre 2 ?

À moins que ton héros ne se transforme soudainement en lama garou, j'en doute fort.

Le problème, c'est que la Phase de Recherche n'a pas de fin naturelle. C'est un océan sans rivage. Il y aura toujours une autre vidéo, un autre article Wikipédia, un autre podcast de trois heures sur l'évolution de la fourchette au Moyen-Âge. On peut passer une vie entière à « se préparer ». C'est même l'activité préférée des gens qui meurent avec un tiroir plein de manuscrits jamais commencés. Sur leur pierre tombale, on devrait graver : « Il savait tout sur tout, mais il n'a rien foutu. Par contre, son alpaga était nickel. »

Alors, voici le tuto que vous n'avez pas demandé, mais dont vous avez besoin :

Étape 1 : Fermez cet onglet.

Étape 2 : Éteignez le Wi-Fi. Oui, c'est radical. C'est comme enlever les piles du pacemaker d'un cardiaque, mais votre créativité est à ce prix.

Étape 3 : Prenez une feuille de papier. Une vraie. Un truc que vous ne pouvez pas scroller.

Étape 4 : Écrivez une phrase. Même si elle est nulle. Même si elle contient une faute d'orthographe qui ferait pleurer une académie de moines copistes.

Étape 5 : Résistez à la pulsion d'aller vérifier si « alpaga » prend un ou deux « l ». (Il n'en prend qu'un, je vous gagne trois minutes, remerciez-moi plus tard).

La recherche, c'est pour les historiens et les gens qui ont déjà un contrat d'édition.

Pour vous, c'est un poison. C'est l'excuse parfaite pour ne pas faire face au vide. Parce que le vide, c'est terrifiant. Le vide ne vous apprend pas comment tondre une bête à laine. Le vide vous demande de sortir quelque chose de vos propres tripes, et visiblement, vos tripes préfèrent regarder des ours polaires faire du toboggan sur la banquise.

D'ailleurs, vous avez remarqué comme ils sont mignons, ces ours ? On dirait de gros chiens maladroits. On se demande comment ils arrivent à chasser le phoque avec une telle allure de peluche. Tiens, d'ailleurs, comment ils font pour ne pas geler sur place ? Je parie qu'il y a un reportage National Geographic incroyable là-dessus...

**NON ! REVIENS ICI, CHAMPION !**

Lâche cette souris. Pose ce téléphone. L'ours polaire s'en fout de toi. L'alpaga n'a pas besoin de tes soins capillaires. Ton projet, lui, est en train de crever de faim dans un coin de ton cortex frontal pendant que tu te nourris de snacks numériques pré-mâchés par des algorithmes conçus pour transformer ton cerveau en purée de pois.

Demain, on parlera de la structuration. Ou peut-être qu'on passera l'après-midi à chercher quel est le meilleur logiciel d'écriture, pour finir par regarder un comparatif de stylos-plumes japonais à 400 euros. Parce que c'est important, le matériel. On ne peut pas écrire un chef-d'œuvre avec un Bic cristal qui fuit, c'est scientifiquement prouvé par le Conseil Supérieur de la Glande.

En attendant, va te coucher. Et si tu rêves d'un camélidé qui te juge en silence, c'est normal. C'est juste ton ambition qui essaie de te dire qu'elle a froid.

# Chapitre 5

## Le Syndrome du Génie de Minuit

Il est minuit trente-deux. La pièce est plongée dans le noir, à l'exception de l'écran de ton smartphone qui projette sur ton visage une lueur bleutée de cadavre en sursis. Et là, soudain, le miracle se produit. Une décharge de dopamine pur jus, garantie sans gluten et sans sucre ajouté, traverse ton encéphale.

Tu ne dors pas. Oh que non. Tu es en train de concevoir le plan de domination mondiale le plus brillant de l'histoire de l'humanité.

À cet instant précis, allongé sous ta couette qui sent un peu trop la procrastination et le linge oublié dans la machine, tu es un génie. Tu es le fils illégitime d'Elon Musk et de Marie Curie, avec un soupçon de Steve Jobs pour le côté "col roulé et mépris social". Tu viens de trouver l'idée. LA vraie. Celle qui va révolutionner le marché de la livraison de croquettes par drone, ou peut-être un système de monétisation révolutionnaire pour les vidéos de chèvres qui crient comme des humains. Peu importe. Dans ta tête, le business plan s'articule avec la précision d'une horloge suisse. Tu vois déjà les graphiques en bâtons monter vers le plafond, tu visualises ton interview dans *\*Forbes\**, tu choisis mentalement la couleur de ta villa au Portugal (un blanc cassé, très sobre, pour montrer que tu as gardé tes valeurs).

À minuit trente-deux, tu as l'énergie d'un réacteur nucléaire. Tu pourrais apprendre le mandarin en trois semaines, coder une application de rencontre pour lamas neurasthéniques et soulever 120 kilos au développé couché. Tu es invincible. Tu es une machine de guerre. Le monde est ton huître, et tu as déjà le couteau entre les dents.

Puis, le soleil se lève.

Quatorze heures. La lumière du jour est agressive, on dirait qu'elle essaie d'inspecter tes pores de peau avec une lampe-torche de la Gestapo. Tu es assis devant ton bureau. Devant toi, un formulaire CERFA. Un document administratif d'une simplicité pourtant insultante, dont le seul but est de déclarer que tu existes, ou que tu as changé d'adresse, ou que tu as mangé une pomme.

Et là, c'est le drame.

Le génie de minuit a disparu. Il s'est évaporé avec la rosée, laissant à sa place une sorte de mollusque déshydraté qui a du mal à se souvenir de son propre code postal. Remplir la case "Nom d'usage" te demande un effort cognitif supérieur à la démonstration du théorème de Fermat. Tu regardes le curseur qui clignote sur l'écran avec une haine pure. "Veuillez joindre un justificatif de domicile de moins de trois mois." Trois mois ? Mais qui a ça ? Qui vit une vie assez structurée pour avoir une facture EDF rangée quelque part ? À cet instant précis, ton ambition de conquête spatiale de la veille te semble aussi lointaine et absurde qu'une promesse électorale. Tu n'es plus le futur maître du monde. Tu es juste un gars en sueur qui ne sait pas s'il doit mettre des majuscules dans la case 4B.

Pourquoi ? Pourquoi sommes-nous des divinités de l'efficacité une fois la lune levée, et des huîtres lobotomisées dès que l'administration nous demande un truc ?

C'est ce que j'appelle la "Sûreté Temporelle de l'Inaction".

À minuit trente-deux, ton cerveau se permet d'être génial parce qu'il sait pertinemment que tu ne vas rien foutre. C'est un génie de salon, un courageux de canapé. Ton cortex préfrontal te siffle à l'oreille : "Vas-y, imagine que tu lances cette startup de recyclage de chewing-gums, c'est brillant ! De toute façon, Leroy Merlin est fermé, la banque ne répond pas, et ton comptable dort. On ne risque rien."

C'est une prise de risque à taux zéro. Ton ambition fait du saut à l'élastique, mais sans élastique et... sans saut. Elle reste juste au bord du pont en criant "Regardez comme je pourrais tomber avec élégance si je le voulais !". C'est une simulation de grandeur. Ton cerveau te shoote à l'adrénaline de la réussite sans t'infliger la douleur de l'effort. C'est du porno entrepreneurial : tu as tout le plaisir visuel, mais à la fin, tu es toujours seul dans ta chambre avec tes chaussettes dépareillées.

En revanche, à quatorze heures, le danger est réel. Remplir ce formulaire, c'est \*faire\* quelque chose. C'est entrer dans l'arène de la réalité, là où les gens peuvent te juger, là où tu peux te tromper de case, là où l'administration peut te renvoyer ton dossier avec une mention "Incomplet" qui sonne comme un verdict de mort sociale. Le formulaire administratif, c'est la kryptonite du procrastinateur prophétique. C'est le rappel brutal que pour construire un empire, il faut d'abord savoir scanner un document en PDF (et pas en JPEG dégueulasse avec ton ombre portée dessus, espèce de sauvage).

Le syndrome du génie de minuit, c'est la maladie des gens qui préfèrent l'ivresse du sommet à la sueur de l'ascension.

Regarde-toi. Hier soir, tu as passé deux heures à chercher le nom parfait pour ta future boîte de consulting. Tu as trouvé "Aether & Horizon". C'est classe, ça ne veut rien dire, ça fait "mec qui porte des montres à 5000 euros et qui mange des graines de chia au petit-déjeuner". Tu étais en transe. Tu as même regardé si le nom de domaine était disponible. Il l'était. Tu as eu un orgasme mental.

Aujourd'hui, à 14h, tu dois envoyer un email de trois lignes à ton conseiller Pôle Emploi.

Bilan des courses : tu as ouvert l'onglet Outlook il y a quarante minutes. Tu as tapé "Bonjour,". Puis tu es allé sur YouTube pour regarder une vidéo d'un mec qui restaure une vieille hache rouillée trouvée dans une forêt en Estonie. Pourquoi ? Parce que la

hache, elle, ne te demande pas de justifier tes revenus des douze derniers mois. La hache est simple. La hache est honnête. La hache ne te renvoie pas à ta propre flemme.

Le décalage entre tes ambitions nocturnes et ta réalité diurne est si vaste qu'on pourrait y loger l'intégralité de la dette grecque. La nuit, tu es une licorne. Le jour, tu es un poney de foire avec une patte folle qui essaie de ne pas vomir son granola.

Et le pire, c'est la culpabilité qui accompagne ce cycle. Parce qu'à 00h32, quand tu as cette idée de génie, tu te dis : "Demain, dès 8h, je m'y mets. Je vais tout péter." Tu te couches avec ce sentiment de supériorité morale, celui de l'homme qui a enfin trouvé sa voie. Tu dors du sommeil du juste, ou plutôt du sommeil de celui qui vient de se mentir avec un talent digne d'un acteur de série B.

Le réveil sonne. 8h00.

Le "Toi" du matin regarde le "Toi" de la nuit avec le mépris qu'on réserve aux ex-toxiques qui t'appellent à 3h du mat' pour te dire qu'ils ont changé. Tu éteins l'alarme. Tu te lèves à 9h30, avec une barre au front et l'envie de brûler ton carnet de notes "Idées de business" tellement ce qui y est écrit te semble maintenant être le gribouillage d'un psychotique sous champignons hallucinogènes. "Vendre des chaussettes d'intérieur connectées qui analysent la sueur pour prédire la météo." C'était ça, ton idée révolutionnaire ? Vraiment ?

Tu te sens trahi par ton propre cerveau. Tu réalises que ton génie nocturne n'était qu'un effet secondaire de la privation de sommeil et d'un abus de vidéos de motivation sur Instagram où des types avec des dents trop blanches te disent de "grinder" pendant que les autres dorment. Spoiler : les types qui "grindent" pendant que les autres dorment finissent généralement avec un ulcère et une addiction au café lyophilisé, pas avec une villa au Portugal.

C'est là que le cimetière pour tes ambitions foireuses commence à se remplir. Chaque

nuit, tu y enterres une nouvelle idée grandiose, et chaque après-midi, tu y déposes une couronne de fleurs en forme de formulaire administratif non rempli.

Le problème, champion, c'est que le monde appartient à ceux qui sont capables d'être médiocres à 14h. Le succès, ce n'est pas d'avoir une vision mystique sous ta couette. Le succès, c'est d'avoir la force mentale d'un bulot asthmatique pour affronter la bureaucratie, les emails passifs-agressifs de ton patron et la panne de ton imprimante.

Si tu veux vraiment conquérir le monde, arrête d'attendre minuit pour te sentir capable. Essaie d'être un génie à l'heure du goûter. Essaie d'avoir autant d'audace face à un tableau Excel que face à tes rêves de grandeur nocturnes. Mais on sait tous les deux que ça n'arrivera pas aujourd'hui. Aujourd'hui, tu vas finir cette vidéo sur la hache estonienne, tu vas culpabiliser un bon coup, et tu vas attendre sagement minuit pour redevenir le roi de l'univers dans le silence de ta chambre.

C'est tellement plus confortable d'être un lion dans le noir qu'un caniche sous les projecteurs.

Allez, va chercher ton justificatif de domicile. Il est sous la pile de pizzas de la semaine dernière. Et si tu n'y arrives pas, ne t'en fais pas : minuit approche. Dans dix heures, tu auras une nouvelle idée incroyable pour automatiser le rangement des cartons de pizza. Et tu te sentiras à nouveau comme le maître du monde.

Dors bien, petit prodige de l'obscurité. Le réveil de demain matin t'attend déjà avec un rictus sadique.

# Chapitre 6

## La To-Do List : L'acte de décès officiel de tes rêves

Regarde-la. Elle est là, sur ton bureau, étincelante de blancheur ou luisant sous le rétroéclairage de ton iPhone 15 Pro Max que tu n'utilises que pour scroller des vidéos de loutres qui se tiennent la main. C'est elle. La Liste.

Ne l'appelle pas une « To-Do List ». Soyons honnêtes, appelons-la par son vrai nom : le registre de la morgue de ton potentiel. C'est le document officiel qui atteste, avec signature et tampon de la préfecture de ta flemme, que toutes ces idées brillantes que tu as eues hier soir à 23h45, entre deux crises d'angoisse existentielle, sont officiellement décédées.

Le processus commence toujours de la même façon, dans une sorte de ferveur religieuse démente. Le lundi matin (ou le mardi, si le lundi était trop « chargé » émotionnellement par ta reprise de *\*The Office\**), tu te saisiss d'un stylo à pointe fine ou tu ouvres une application de productivité à 12 euros par mois qui promet de « révolutionner ton workflow ». Tu es dans un état de transe. Tu es Napoléon avant Austerlitz. Tu es Elon Musk avant qu'il ne décide de racheter des trucs pour les casser. Tu es l'architecte de ta propre destinée.

Et là, tu commets le premier acte de terrorisme contre toi-même : tu écris le premier item.

Généralement, c'est quelque chose de pathétiquement facile, juste pour goûter à cette petite décharge de dopamine gratuite.

1. \*« Faire la liste. »\*

Et là, d'un geste vif, presque érotique, tu le barres. *\*Vlan.\** Regardez-moi ce

productivisme de génie. Je suis en train de conquérir ma journée. Je suis une machine. Je suis un rouleau compresseur d'efficacité.

Puis, l'hubris s'installe. Comme un parieur compulsif qui vient de gagner 5 euros au gratte-gratte et qui décide de miser sa maison, tu passes aux choses sérieuses. Tu commences à empiler les cadavres de tes futures déceptions.

2. \*« Rédiger le business plan pour l'appli de livraison de compost par drone. »\*

3. \*« Apprendre le japonais (niveau JLPT N5 d'ici vendredi). »\*

4. \*« Rappeler ma mère (urgent, ça fait trois mois). »\*

5. \*« Faire 50 pompes. »\*

Regarde cette liste. C'est magnifique. C'est un monument aux morts à la gloire d'un mec que tu n'es pas et que tu ne seras jamais. À ce stade, la To-Do List n'est pas un outil de travail, c'est de la fan-fiction. Tu es en train d'écrire l'histoire d'un super-héros qui te ressemble physiquement, mais qui possède des super-pouvoirs que tu n'as jamais eu, comme la « volonté » ou la « capacité à ne pas cliquer sur une vidéo intitulée : Pourquoi les châteaux forts médiévaux n'avaient pas de toilettes ? ».

C'est là que le décalage horaire entre ton ambition et la réalité commence à piquer.

Vers 10h30, tu réalises que pour faire l'item n°2 (le business plan), il faudrait d'abord que tu télécharges un modèle de document. Mais pour ça, il faut ouvrir Chrome. Et sur Chrome, il y a tes favoris. Et dans tes favoris, il y a ce forum sur les haches estoniennes. Et paf, deux heures plus tard, tu sais tout sur la trempe de l'acier balte mais tu n'as toujours pas écrit une ligne sur ton compost volant.

À midi, la To-Do List commence à te regarder avec un mépris silencieux. Elle n'est plus ce parchemin sacré du matin ; elle est devenue un témoin à charge dans le procès de ta médiocrité. Chaque ligne non barrée est un petit doigt pointé vers toi, qui murmure : « Alors, on voulait révolutionner l'agriculture urbaine ? On n'est même pas capable de sortir les poubelles sans faire un burn-out, champion. »

C'est à ce moment précis que tu inventes la technique dite de « l'extension de cimetière ». Au lieu de faire ce qui est écrit, tu rajoutes des trucs que tu as \*déjà\* faits sans le faire exprès, juste pour avoir le plaisir de les barrer.

6. \*« Boire un café. »\* (Check !)

7. \*« Survivre à la matinée. »\* (Check !)

8. \*« Penser à la liste. »\* (Check !)

Félicitations. Tu viens de transformer ta gestion de projet en une séance de soins palliatifs. Tu essaies de maintenir l'illusion de vie dans un corps déjà froid.

Le plus drôle, c'est le vocabulaire que tu emploies. Tu n'écris jamais « essayer de comprendre comment marche ce putain de tableur ». Non, tu écris : \*« Optimiser les flux de données transactionnelles »\*. C'est plus noble. C'est plus propre. On dirait l'épithète d'un grand d'Espagne. Sauf que dans les faits, « optimiser » signifie que tu vas fixer l'écran pendant 45 minutes en te demandant si tu peux déduire tes frais de livraison Uber Eats de tes impôts, avant de te dire que, de toute façon, l'État est un concept oppressif et que tu devrais plutôt devenir berger dans le Larzac.

Et puis arrive le soir. L'heure des comptes. L'heure où la To-Do List devient officiellement ton acte de décès pour la journée.

Tu regardes ce papier (ou cette appli, qui commence à t'envoyer des notifications agressives du style « Votre journée n'est pas finie ! » – ferme ta gueule, Siri, tu ne connais pas ma douleur).

Sur les 12 tâches initiales, tu en as barré trois. Les trois plus débiles. Les neuf autres brillent de mille feux, intactes, pures, épargnées par ton action.

C'est là que se produit le miracle de la « Migration ».

La Migration, c'est cet acte de foi sublime qui consiste à prendre les échecs d'aujourd'hui et à les transformer en promesses pour demain. Tu prends une nouvelle page, ou tu fais un « glisser-déposer » numérique, et tu reportes tes ambitions au

lendemain.

« Demain, c'est promis, je fais le business plan ET le japonais. Je serai un samouraï du compost. »

Tu te sens mieux, n'est-ce pas ? En réécrivant ta liste, tu as l'impression d'avoir travaillé. Tu as recyclé tes regrets. C'est de l'écologie mentale : tu transformes tes déchets d'ambition en engrais pour ta culpabilité future.

Mais soyons lucides deux secondes. Ta To-Do List n'est pas un outil de productivité, c'est un inventaire archéologique. Si on l'enterrait aujourd'hui et qu'on la déterrait dans deux mille ans, les historiens penseraient que tu étais un génie visionnaire, un polymathe, un homme de la Renaissance. Ils ne sauraient pas que la tâche « Réparer l'étagère » est inscrite sur tes listes successives depuis le mandat de Jacques Chirac. Ils ne sauraient pas que « Apprendre le japonais » se résume en réalité à connaître trois insultes que tu as entendues dans un anime en mangeant des chips.

La vérité, c'est que ta liste est un bouclier. Tant que c'est écrit sur le papier, tu n'as pas besoin de le faire. L'écriture est l'étape finale de l'idée. Une fois que c'est noté avec ton plus beau stylo, ton cerveau coche la case « Intention » et considère que le plus dur est fait. Tu as l'ivresse de l'accomplissement sans la gueule de bois de l'effort. C'est la masturbation intellectuelle poussée au rang de gestion de carrière.

Tu aimes tes listes parce qu'elles sont parfaites. Tant que le business plan est un point sur une liste, il est potentiellement le meilleur business plan du monde. Il est pur. Il n'est pas encore gâché par la réalité du marché, par ton manque de fonds, ou par le fait que ton idée de drone-composteur est techniquement illégale et probablement dangereuse pour les oiseaux. Une fois que tu commences à le faire, ça devient médiocre. Alors tu préfères le laisser là, dans le purgatoire du papier, entre « acheter du liquide vaisselle » et « sauver le monde ».

Alors ce soir, quand tu refermeras ton carnet Moleskine à 25 balles (que tu as acheté

parce que tu pensais que le talent de Hemingway était vendu avec la couverture en cuir), regarde bien ce qui n'a pas été fait. Ne te sens pas coupable. Admire plutôt ce cimetière. C'est calme, non ? Toutes ces ambitions qui ne crient plus. Toutes ces versions de toi-même qui auraient pu réussir si seulement tu n'avais pas découvert ce thread Twitter de 48 tweets sur la fabrication artisanale de fromage de chèvre en Lozère.

Demain matin, tu recommenceras. Tu reprendras une page blanche. Tu écriras :

1. \*« Reprendre ma vie en main. »\*

Et tu le barreras tout de suite. Parce que, soyons honnêtes, c'est déjà bien assez d'effort pour une heure de goûter.

Maintenant, éteins cette lumière. Ton acte de décès est prêt. Il ne manque plus que ton corps fatigué pour s'allonger dessus. Dors bien, petit prodige des listes. Demain est un autre jour pour ne rien faire avec une organisation exemplaire.

# Chapitre 7

## Le 'Juste 5 minutes' : L'unité de mesure la plus fausse de l'univers

Si la physique moderne était une discipline honnête, elle aurait déjà remplacé la seconde, le mètre et le kilogramme par une unité de mesure universelle, immuable et pourtant totalement fictive : le « Juste cinq minutes ».

Einstein s'est cassé la tête sur la relativité restreinte en observant des trains et des horloges, mais le pauvre Albert n'a jamais connu la puissance d'attraction gravitationnelle d'un canapé Ikea un mardi soir face à l'onglet « Explorer » d'Instagram. S'il l'avait connue, il aurait compris que le temps n'est pas une ligne droite, mais un élastique usé que tu étires jusqu'à ce qu'il te pète à la gueule.

Le « Juste cinq minutes » est le plus grand mensonge de l'humanité. C'est la version numérique du « J'arrive » envoyé alors que tu es encore sous la douche, ou du « Je n'en bois qu'une » hurlé à 23h dans un bar miteux alors que tu sais très bien que tu vas finir par chanter du Céline Dion sur une table à 3h du matin. C'est un pacte avec le diable, signé avec un pouce gras de chips et une flemme olympique.

Analysons la mécanique de l'effondrement. Tout commence par une intention noble, presque pure. Tu as travaillé. Enfin, tu as ouvert trois fichiers Excel, renommé un dossier « IMPORTANT » et répondu à un mail en mettant « Cordialement » au lieu de « Allez tous brûler en enfer ». Tu mérites une pause. Ton cerveau, cet organe traître qui préfère le glucose et les vidéos de rats laveurs à la réussite socio-professionnelle, te murmure à l'oreille : « Juste cinq minutes sur le téléphone. Juste pour voir si le monde n'a pas explosé. C'est pour ta culture générale. »

Et là, le piège se referme. Tu entres dans ce que les astrophysiciens de la glande appellent la « Singularité du Scroll ».

À l'instant où ton pouce effleure l'écran, tu ne scratches plus une application, tu ouvres un portail vers une dimension où les lois de la thermodynamique sont suspendues. Dans cette dimension, cinq minutes terrestres correspondent à environ trois cycles solaires complets.

Tu commences par regarder une story d'une ancienne connaissance du lycée que tu détestes. Elle est en vacances à Bali. Elle poste une photo de ses pieds devant une piscine à débordement avec la légende « Blessed ». Tu passes trois minutes à zoomer sur ses cuticules pour voir si elle a une mycose, juste pour te sentir un peu mieux dans ta vie de rat de bureau. C'est de la recherche anthropologique, n'est-ce pas ?

Deux secondes plus tard – du moins, c'est ce que ton cerveau dévasté par la dopamine te raconte – tu es en train de regarder une vidéo d'un type au Kazakhstan qui fabrique une piscine olympique uniquement avec une cuillère à café et de la boue. Pourquoi ? Tu n'as pas de jardin. Tu ne sais pas nager. Mais tu es hypnotisé. La technique de la cuillère est fascinante. Tu te dis que ça pourrait servir, au cas où la civilisation s'effondrerait et que tu devrais rebâtir un empire aquatique au milieu de la Creuse.

C'est là que se produit la distorsion physique. Ton corps subit une métamorphose. Tu n'es plus un Homo Sapiens debout, fier, prêt à conquérir le marché de la comptabilité analytique. Tu deviens une crevette humaine. Ta colonne vertébrale adopte un angle que même un contorsionniste du Cirque du Soleil jugerait « préoccupant ». Ton menton s'enfonce dans ton thorax, tes yeux deviennent rouges comme ceux d'un lapin albinos sous acide, et une goutte de salive commence à perler au coin de ta bouche.

Tu es devenu un réceptacle à algorithmes.

L'algorithme, parlons-en. C'est un génie maléfique enfermé dans une boîte noire qui

te connaît mieux que ta propre mère. Il sait que si tu vois une vidéo d'un chat qui a peur d'un concombre, ton cortex préfrontal va se déconnecter instantanément. Il sait que tu as une faiblesse inavouée pour les vidéos de « Restauration de vieux objets rouillés ». Et voilà que tu passes quarante minutes à regarder un Polonais poncer une hache de 1920. Tu n'as jamais tenu une hache de ta vie. Ta seule activité physique consiste à ouvrir des pots de cornichons, mais là, tu es expert en grain de papier de verre. Tu juges son travail. « Trop de vernis, Stanislas, tu gâches la patine ! » cries-tu intérieurement, alors que ton propre appartement est un dépotoir de linge sale.

C'est à ce moment précis que se produit le phénomène de l'Éclipse Solaire Totale de l'Ambition.

Tu lèves les yeux de l'écran. Tu penses qu'il est 19h15. La lumière de la pièce a changé. Il fait noir. Le silence est lourd, seulement interrompu par le bruit de ton estomac qui réclame une pitance que tu as la flemme de cuisiner. Tu regardes l'heure. Il est 22h47.

Trois heures et demie.

Tu viens de perdre trois heures et demie à regarder :

1. Une recette de pâtes à la feta que tu ne feras jamais parce que tu as la flemme de couper une tomate.
2. Un débat stérile entre deux inconnus sur Twitter pour savoir si le pain au chocolat doit s'appeler chocolatine (tu as lu les 150 commentaires, tu as pris parti, tu as failli insulter un mec de Toulouse).
3. Une publicité pour un aspirateur de pores de peau qui promet de transformer ton visage en marbre de Carrare.
4. Le compte Instagram de ton ex, pour vérifier s'il/elle est toujours avec ce mec/cette meuf qui a une tête de pied. (Verdict : oui, et ils ont l'air heureux, ce qui te donne envie de manger tes rideaux).

Où sont passées tes cinq minutes ? Elles ont été aspirées dans le trou noir de ta procrastination. Elles ont été converties en données vendues à des publicitaires qui vont maintenant t'envoyer des pubs pour des piscines en boue et des haches polonaises pendant six mois.

Le plus tragique, c'est le sentiment de décompression qui suit. Quand tu éteins enfin l'écran, le monde réel te paraît fade, en basse résolution et terriblement exigeant. Les murs de ton salon n'ont pas de filtres « Nashville » ou « Clarendon ». Ta vie ne dure pas 15 secondes avec une musique de fond entraînante. Ta vie, c'est un plan-séquence de huit heures de sommeil médiocre suivi d'une journée de travail inutile.

Et c'est là que le « Juste cinq minutes » révèle sa nature de tueur en série de rêves. Parce que ces trois heures que tu viens de cramer, c'était le temps qu'il te fallait pour :

- Apprendre les bases du japonais.
- Écrire le premier chapitre de ce roman que tu promets de sortir depuis 2014.
- Faire 50 pompes (bon, ok, 12 pompes et un début de malaise).
- Ranger ce tiroir où s'entassent des câbles USB de téléphones qui n'existent plus depuis la chute du mur de Berlin.

Mais non. Tu as choisi le shot de dopamine gratuit. Tu as choisi de laisser Mark Zuckerberg et ses amis te siphonner la cervelle avec une paille.

Tu te redresses, tes vertèbres craquent comme un feu de camp en plein mois d'août. Tu as mal au cou, tes yeux te brûlent, et tu as cette sensation de vide intersidéral dans la poitrine, cette nausée existentielle qui accompagne chaque session intensive de scroll intensif. Tu te dis : « Demain, je désinstalle tout. Demain, je deviens un moine shaolin de la productivité. »

C'est beau, cette naïveté. C'est presque touchant. On dirait un enfant qui pense qu'en mettant une dent sous son oreiller, un rongeur va venir lui donner du pognon.

Car demain, vers 18h, quand tu rentreras chez toi avec le cerveau en bouillie, tu vas t'asseoir « juste deux secondes » pour enlever tes chaussures. Ton téléphone sera là, sur la table basse, brillant comme l'anneau de Sauron. Tu vas le prendre, « juste pour vérifier la météo ».

Et cinq minutes plus tard – ou peut-être trois siècles, selon le point de vue de l'univers – tu seras en train de regarder une vidéo d'un mec qui explique pourquoi les pyramides ont en fait été construites par des castors géants venus de l'espace.

Félicitations. Tu es officiellement un habitant de la Quatrième Dimension de la Glande. Là où le temps n'existe plus, où l'ambition va mourir en silence, et où « juste cinq minutes » est l'épithète gravée sur la tombe de ton potentiel.

Maintenant, pose ce livre. Ou continue de lire, après tout, ça fait déjà cinq minutes que tu as commencé ce chapitre, et tu n'as toujours pas sauvé le monde. Autant finir le travail de destruction massive de ton emploi du temps avec panache. De toute façon, ton carnet Moleskine t'attend toujours, vierge de tout talent, et Bali est toujours rempli de gens « blessed » pendant que tu calcules combien de temps tu peux survivre en ne mangeant que des biscottes périmées.

Le temps presse. Ou pas. Dans cinq minutes, on en reparle.

# Chapitre 8

## L'Adrénaline de la dernière minute : Ton seul sport extrême

On y est. Dimanche soir, 22h42. Le silence de ton appartement est si lourd qu'on dirait qu'il a été coulé dans le béton par la mafia sicilienne. Tu es assis devant ton ordinateur, la rétine brûlée par la lumière bleue, le teint d'un navet oublié au fond d'un frigo socialiste, et une goutte de sueur froide qui trace un chemin solitaire le long de ta colonne vertébrale.

C'est le moment. Le Grand Saut. Ton Everest à toi, ce n'est pas un sommet enneigé au Népal avec des sherpas qui te portent tes slips de rechange ; c'est ce dossier de quarante-huit pages que tu as eu trois mois pour préparer et dont tu n'as pour l'instant rédigé que le titre. Et encore, tu as mis « Projet Final » en gras, police 14, parce que tu es un esthète du vide.

Certains sautent en parachute. D'autres font de l'apnée sous glace ou se marient. Toi, ton sport extrême, c'est l'adrénaline de la dernière minute. Tu es un toxicomane du sursis, un junkie de la deadline, un cascadeur du rendu de projet qui jongle avec des tronçonneuses allumées alors qu'il ne sait même pas faire ses lacets.

Regarde-toi. Il y a trois mois, quand on t'a confié cette mission, tu as souri avec l'assurance d'un dieu grec. Tu t'es dit : « J'ai le temps. Je vais faire des recherches approfondies. Je vais révolutionner le secteur. Je vais même inclure des graphiques en 3D qui feront pleurer la comptabilité. »

Le premier mois, tu as acheté un carnet de notes haut de gamme et tu as regardé des tutos sur « Comment optimiser sa concentration en buvant du thé matcha ».

Le deuxième mois, tu as découvert que les castors de l'espace dont on parlait tout à l'heure étaient vachement plus intéressants que l'analyse comparative du marché de

la vis plâtrerie en Europe de l'Est.

Et là, maintenant, tout de suite, tu es en train de réaliser que tu vas devoir condenser quatre-vingt-dix jours de travail intellectuel en cent vingt minutes de frénésie dactylographique.

C'est là que la magie opère. C'est là que tu deviens une sorte de super-héros bas de gamme : Procrastinator-Man. Ton super-pouvoir ? Transformer le plomb en merde, mais en merde qui a l'air d'avoir été pondue par un génie.

À 23h00, la phase de déni s'arrête. Tu entres dans la « Zone ». Ton cerveau, ce feignant qui refusait de retenir le code de ta carte bleue hier, se transforme soudain en processeur quantique. Tes doigts volent sur le clavier. Tu ne tapes plus, tu percusses. Tu ne réfléchis plus, tu canalises. Tu es branché directement sur la source universelle de l'escroquerie intellectuelle.

C'est fascinant, physiologiquement parlant. Ton cœur bat à 140 pulsations par minute sans que tu aies bougé un orteil. Tes glandes surrénales balancent tellement de cortisol et d'adrénaline dans ton sang qu'on pourrait s'en servir pour redémarrer une Tesla en panne de batterie. Tu as les pupilles dilatées comme un raver à Berlin en 1994, mais ta seule drogue, c'est l'approche imminente du lundi matin et la perspective de perdre ton emploi, ta dignité, et ton accès à l'abonnement Netflix familial.

C'est à ce moment précis que tu oses prononcer la plus grande insulte à l'intelligence humaine : « De toute façon, je travaille mieux sous pression. »

Laisse-moi rire. Dis plutôt que tu as besoin d'avoir le canon d'un flingue temporel sur la tempe pour arrêter de te curer le nez en regardant des compilations de gens qui tombent dans des piscines. Travailler « mieux » ? Non. Tu travailles « vite ». Tu ne crées pas une œuvre d'art, tu es en train de faire un massage cardiaque à un cadavre de projet pour espérer qu'il ait encore un peu de couleur aux joues quand tu le

présenteras demain à 9h.

Regardons de plus près la qualité de cette production « sous pression ». À minuit et demi, tu commences à inventer des sources. « Selon une étude récente de l'Institut de Recherche de... l'Université de... Machin-Chose, il s'avère que... » Et hop, une statistique sortie de ton fondement, mais emballée dans une syntaxe tellement pompeuse que ton patron n'osera pas poser de questions de peur de paraître inculte. À 1h15, tu fais des copier-coller de Wikipédia que tu reformules avec l'aide d'un dictionnaire des synonymes, ce qui donne des phrases absurdes du genre : « La synergie exponentielle des paradigmes transactionnels induit une mutation systémique des flux. » Traduction : « On vend des trucs, mais c'est compliqué. »

Tu es dans un état de transe mystique. La biscotte périmée que tu mâchottes sans t'en rendre compte a le goût de l'ambrosie. La bouteille de soda tiède à côté de toi est ton calice sacré. Tu te sens vivant. Plus vivant que n'importe quel randonneur qui respire le grand air. Toi, tu respires la poussière de ton clavier et l'odeur de brûlé de ton propre système nerveux.

C'est ça, ton sport extrême. Le parachutiste a la gravité, toi tu as le calendrier Outlook. Le surfeur a la vague géante, toi tu as la barre de chargement de l'envoi de mail qui reste bloquée à 99% à 2h59 du matin alors que le serveur ferme à 3h00. C'est le frisson pur. Le moment où tu cliques sur « Envoyer » et où tu pousses un cri de guerrier viking dans ton salon en désordre, réveillant ton voisin qui, lui, a une vie saine et des draps qui sentent la soupline.

Félicitations, tu as survécu. Tu as fait en deux heures ce qui aurait dû te prendre un trimestre. Tu te sens comme un génie. Tu te regardes dans le miroir (grave erreur) et tu vois un conquérant, malgré les cernes qui te descendent jusqu'aux mâchoires et l'odeur de désespoir qui émane de tes pores.

Mais soyons honnêtes deux secondes, entre cardiaques du dimanche soir : ce n'est pas

de la productivité. C'est de la survie de bas étage. C'est comme si tu prétendais être un grand pilote automobile parce que tu as réussi à ne pas rentrer dans un mur après avoir descendu un col de montagne à fond, les yeux bandés et sans freins. C'est impressionnant une fois, c'est suicidaire la deuxième, et c'est juste pathétique à la longue.

Pourtant, tu sais ce qui va se passer. Demain, après avoir présenté ton chef-d'œuvre de fumisterie avec un aplomb qui mériterait un Oscar, et après avoir reçu les félicitations polies de gens qui n'ont probablement pas lu plus loin que la page trois, tu vas rentrer chez toi. Tu vas t'effondrer sur ton canapé, épuisé par ton exploit.

Et là, une petite voix dans ta tête va murmurer : « Tu as vu ? Ça a marché. La prochaine fois, on pourra même commencer à minuit. »

Et c'est reparti. Tu vas te réinstaller dans la Quatrième Dimension de la Glande, en attendant la prochaine injection de terreur. Tu vas retourner regarder tes vidéos de castors spatiaux, convaincu que tu as maîtrisé le temps, alors que c'est le temps qui te mâche et te recrache comme un chewing-gum sans goût.

Tu n'es pas un athlète de la performance, mon pote. Tu es juste un otage qui a fini par tomber amoureux de son ravisseur : la montre qui tourne. Ton Moleskine est toujours vierge, ton potentiel est toujours en soins intensifs, mais au moins, tu as cette petite décharge d'adrénaline, ce micro-instant de triomphe minable avant que la réalité ne te rattrape.

Savoure-le bien. Parce que le problème avec les sports extrêmes, c'est qu'à force de chercher la limite, on finit par la trouver. Et un de ces dimanches soirs, ton cœur ou ton ordinateur va lâcher avant le dossier. Et ce jour-là, les castors géants ne viendront pas te sauver.

Mais bon, on s'en fout, non ? Il reste encore six minutes avant que tu ne décides de

vraiment faire quelque chose de ta vie. C'est largement assez pour aller voir si les pyramides n'auraient pas été, en fait, des antennes Wi-Fi pour dinosaures. Allez, clique. On sait tous les deux que tu vas cliquer.

# Chapitre 9

## Le Mythe de l'Espace de Travail Parfait

Admettons-le : ton problème, ce n'est pas ton manque de talent, ton déficit d'attention ou cette fâcheuse tendance à regarder des vidéos de rats laveurs qui font de la batterie à trois heures du matin. Non. Ton problème, c'est ton bureau. Regarde cette table en formica écaillé que tu as héritée de ta tante Odette. Regarde cette chaise qui couine comme un rat qu'on égorge à chaque fois que tu déplaces ton centre de gravité. Comment espères-tu enfanter le prochain best-seller mondial ou révolutionner le marché de la cryptomonnaie de niche dans un environnement qui pue autant l'échec et la soupe à l'oignon ?

C'est là que l'épiphanie te frappe, entre deux épisodes de ta procrastination habituelle : pour devenir un génie, il faut l'écrin du génie. Il te faut du bois clair, des lignes épurées, et ce parfum de pin suédois qui murmure à ton oreille : « Viens, Jean-Eudes, ici on ne remet pas les choses à demain, ici on conquiert le monde en buvant du café équitable. »

Bienvenue dans le pèlerinage du désespoir. Direction le hangar bleu et jaune, cette cathédrale de la consommation de masse où les rêves d'efficacité viennent s'échouer sur des parkings de huit hectares.

Traverser un IKEA un samedi après-midi avec l'espoir d'en ressortir « productif », c'est comme chercher la paix intérieure dans une fosse de mosh-pit pendant un concert de heavy metal. Tu entres avec un objectif clair : un bureau. Tu en ressorts trois heures plus tard avec un système de rangement pour tes chaussettes (dont tu n'as rien à foutre), une plante en plastique nommée \*FEJKA\* qui finira par accumuler plus de poussière qu'un sarcophage égyptien, et ce sentiment diffus d'avoir été violé

psychologiquement par un labyrinthe conçu par un architecte sociopathe.

Mais tu l'as. Le graal. Le modèle \*MALM\* ou \*KULLABERG\*. Quatre cents euros plus tard, tu es convaincu que ces planches de particules compressées contiennent l'essence même de la discipline. Tu rentres chez toi, les yeux injectés de sang, prêt à bâtir ton empire.

C'est ici que commence la phase deux : la décomposition mentale par la clé Allen.

Monter un meuble IKEA pour « mieux travailler », c'est le test de Turing de la dignité humaine. Tu étales les pièces sur ton sol de 20 mètres carrés. Tu ressembles à un expert de la police scientifique sur une scène de crime, sauf que la victime, c'est ton dimanche après-midi. Le mode d'emploi te regarde avec son petit bonhomme sans visage qui a l'air d'avoir pris plus de Xanax que toi. Tu visses, tu emboîtes, tu transpires une sueur froide qui sent le regret. Et soudain, le drame. Il reste une vis. Une petite vis orpheline, là, sur le tapis. Elle te regarde. Elle sait. Tu sais. Dans trois mois, ton bureau va s'effondrer sur tes genoux parce que tu as ignoré le composant 412-B, mais pour l'instant, tu t'en fous. L'autel est dressé.

Tu installes tout. C'est magnifique. On dirait un set de tournage pour une pub de logiciel de gestion de projet. Tu poses ton ordinateur, ta lampe au design industriel qui éclaire plus ton ego que tes dossiers, et ce fameux Moleskine vierge que tu trimbales depuis 2018. Tu t'assieds. Tu ajustes ton dos. Tu es droit. Tu es fier. Tu es un professionnel. Tu es... en train de t'emmerder royalement au bout de douze minutes.

Parce que le bureau parfait a un défaut majeur : il est intimidant. Il est trop propre. Il te juge. Chaque grain de poussière sur la surface laquée semble crier : « Alors, elle vient cette idée de génie ou je suis juste venu ici pour servir de support à tes coudes gras ? »

C'est là que le processus de dégradation organique commence.

Vers 22 heures, la réalité biologique reprend ses droits. Ton dos, pourtant soutenu par une chaise ergonomique à 150 euros censée respecter la courbure de ta colonne vertébrale de lâche, commence à te lancer des signaux de détresse. Ton cerveau, lui, a déjà capitulé. Le bureau est trop dur. La lumière est trop crue. Et puis, il y a cette force invisible, cette singularité gravitationnelle située à trois mètres de là : le canapé.

Le canapé n'a pas de design scandinave. Il n'a pas de nom imprononçable. Il sent juste le vécu et le plaid qui n'a pas vu une machine à laver depuis la chute du mur de Berlin. C'est là que tu finis. Toujours.

Le bureau à 400 euros devient alors ce que les archéologues appellent un « site de dépôt sédimentaire ». En quarante-huit heures, la surface minimaliste disparaît sous une couche de courriers non ouverts, d'assiettes de pâtes séchées et de tasses de café qui ont commencé à développer leur propre écosystème fongique. Ton espace de travail sacré est devenu un dépotoir de luxe.

Toi, pendant ce temps, tu es en position fœtale sur ton sofa. Ton ordinateur portable est en équilibre précaire sur tes cuisses, chauffant tes organes génitaux à une température proche de celle d'un réacteur nucléaire. Tu es entouré d'un champ de mines composé de miettes de chips au vinaigre — ces petites traîtresses qui s'infiltrèrent partout, jusque dans les interstices de ton clavier, rendant la touche « Entrée » aussi collante que la moquette d'un cinéma porno des années 80.

C'est l'ironie suprême de ton ambition. Tu as dépensé le budget d'une semaine de vacances en Grèce pour te donner l'illusion du mouvement, pour te persuader que l'outil fait l'ouvrier. Tu as acheté le contenant, mais tu as oublié que le contenu, c'est toujours toi : un tas de flemme en pyjama qui préfère scroller sur TikTok que d'affronter le vide de sa propre créativité.

Le « Mythe de l'Espace de Travail Parfait » est la version moderne de l'indulgence religieuse. On achète notre salut au rayon ameublement. On se dit que si notre environnement ressemble à celui d'un PDG de la Silicon Valley, nos neurones vont magiquement se mettre à fonctionner à 150 % de leur capacité. C'est un mensonge confortable. C'est plus facile d'acheter une nouvelle lampe que d'écrire une seule ligne correcte. C'est plus gratifiant de monter une étagère \*KALLAX\* que de monter un business plan sérieux. Le montage de meubles est la forme ultime de la procrastination productive : tu as fait quelque chose de tes mains, tu es fatigué, donc tu as « travaillé ».

Sauf que non. Tu as juste fait du bricolage pour camoufler ton angoisse.

Regarde-toi, là, maintenant. Tu es probablement sur ton canapé, n'est-ce pas ? Ou alors dans ton lit, ton téléphone à dix centimètres du visage. Ton beau bureau IKEA est à l'autre bout de la pièce, il te regarde avec mépris. Il sert de support à ton panier de linge sale. La plante \*FEJKA\* commence à pencher du côté où elle va mourir (même si elle est en plastique, ton aura de paresse est assez toxique pour corrompre les polymères).

Tu as dépensé 400 euros pour transformer ton appartement en un showroom de tes échecs. Tu as créé un monument à la gloire de ce que tu aimerais être, tout en restant exactement celui que tu es : un type qui mange des chips dans l'obscurité en se demandant pourquoi le succès ne frappe pas à sa porte.

Mais ne t'en fais pas. Demain, tu verras une pub pour un « clavier mécanique ultra-silencieux » ou un « écran incurvé pour une immersion totale ». Et tu cliqueras. Tu te diras que c'est \*ça\* qui manque. Que c'est la pièce finale du puzzle. Parce que tant que tu achètes du matos, tu n'as pas à affronter le fait que le problème ne vient pas de la table, mais du mec qui s'assoit devant.

Allez, remue-toi. Va donc secouer ton plaid au-dessus de la baignoire pour faire

tomber les miettes. Ça sera la seule chose productive que tu feras aujourd'hui. Et essaie de ne pas trébucher sur le carton d'emballage du bureau que tu n'as toujours pas descendu aux poubelles. Ce serait con de mourir pour un meuble que tu n'utilises même pas.

# Chapitre 10

## L'Inspiration : Cette ex toxique qui ne répond jamais

Tu es là, assis devant ton écran, l'œil humide et le cerveau aussi plat qu'une crêpe oubliée sous un canapé, à attendre « le déclic ». Tu te dis que si tu ne tapes pas un seul mot, si tu ne traces pas une seule ligne de code, si tu ne composes pas cette mélodie qui doit révolutionner le monde (ou au moins ton compte Instagram), c'est parce que l'Inspiration ne t'a pas encore honoré de sa présence. Tu l'attends comme on attend le retour d'une ex qui est partie avec le livreur de pizzas et tes économies : avec une espérance pathétique et une absence totale de dignité.

L'Inspiration, parlons-en. Dans ton esprit, c'est une sorte de muse vaporeuse, une nymphe grecque qui descendrait de l'Olympe pour venir murmurer des génies à ton oreille pendant que tu somnoles dans tes draps qui sentent le désespoir et le Kebab de mardi dernier. Spoiler : l'Inspiration n'est pas une nymphe. C'est une ex toxique. Une vraie. Le genre qui te « ghoste » pendant six mois, qui ne répond à aucun de tes SMS larmoyants (« T'es où ? J'ai besoin de toi pour le chapitre 3... »), et qui réapparaît soudainement à trois heures du matin quand tu as trois grammes d'alcool dans le sang et que tu essaies de dormir. Elle te balance une idée géniale à un moment où tu ne peux rien en faire, juste pour te rappeler qu'elle a le contrôle, puis elle disparaît à nouveau en te laissant avec une gueule de bois et une note illisible sur ton téléphone que tu ne comprendras jamais le lendemain.

Tu crois sincèrement que les gens qui réussissent sont des élus qui reçoivent des téléchargements de données divines directement dans le cortex ? Tu penses que Steven Spielberg s'assoit dans son fauteuil et attend qu'une colombe vienne lui chier une idée de scénario sur l'épaule ? Non. Les gens qui réussissent ont compris une chose que ton cerveau embrumé par la procrastination refuse d'admettre :

l'Inspiration est une snob de la pire espèce. Elle ne traîne qu'avec ceux qui travaillent déjà.

Pendant que tu es là à ajuster l'éclairage de ton bureau « scandinave » pour que la lumière soit assez « inspirante » (ce qui est une autre façon de dire que tu perds ton temps avec des ampoules connectées au lieu de bosser), le « Bon Moment », lui, est ailleurs. Il est en train de prendre un café en terrasse avec quelqu'un qui a vraiment du talent. Ou plutôt, avec quelqu'un qui a compris que le talent, c'est juste de la sueur qui a fini par sécher et faire une croûte brillante. Le Bon Moment se marre bien, d'ailleurs. Il te regarde à travers la vitre de ta propre paresse et il se fout de ta gueule. « Regardez-moi ce clown, dit-il à la Discipline (une fille super chiante mais qui finit toujours par payer l'addition), il attend que je frappe à sa porte alors que j'ai même pas son adresse sur mon GPS. »

L'attente du « moment propice » est l'excuse la plus élégante que l'on ait inventée pour masquer une frousse de niveau olympique. Parce que tant que tu attends l'inspiration, tu n'es pas responsable de ton échec. « Ah, j'aurais bien écrit ce best-seller, mais la muse n'était pas au rendez-vous, tu comprends... C'est pas ma faute, c'est le cosmos qui fait de la rétention d'information. » C'est pratique, non ? C'est le bouclier ultime. C'est la version adulte du « mon chien a mangé mes devoirs ». Sauf que là, le chien, c'est ton intégrité, et il l'a digérée depuis longtemps.

Tu t'es créé un rituel. On le connaît, ton rituel. Pour « inviter » l'inspiration, il te faut des conditions climatiques et matérielles dignes d'un lancement de fusée à la NASA. Il faut que ton café soit à 62 degrés précisément, que ta playlist « Lo-fi beats to study/relax » diffuse ses ondes de calme plat, que ton téléphone soit en mode avion (même si personne ne t'appelle, de toute façon), et que tu aies le « bon » carnet. Ah, le carnet ! Ce Moleskine à 25 balles avec une couverture en cuir de licorne synthétique que tu as acheté parce que tu pensais que le génie était inclus dans le prix. Tu l'ouvres, tu regardes la première page blanche, et tu as soudainement l'impression de profaner un temple. Tu n'oses rien écrire dedans de peur de gâcher cette pureté

avec tes pensées médiocres. Alors tu le refermes. Et tu vas sur YouTube pour regarder une vidéo de 20 minutes intitulée : « Comment vaincre la page blanche en mangeant des graines de chia ».

Félicitations. Tu viens de passer une heure à te préparer à être inspiré, et le seul résultat tangible, c'est que ton café est froid et que tu as envie de pisser.

L'Inspiration est une manipulatrice. Elle te fait croire que la création est un acte mystique, un truc de chaman sous ayahuasca. Elle te fait croire qu'il faut « ressentir » les choses. Mais la vérité est beaucoup plus crue, beaucoup plus moche : la création, c'est de la plomberie. C'est poser des tuyaux, un par un, en espérant qu'à la fin, la merde soit évacuée et que l'eau propre finisse par couler. Parfois, ça pue, souvent tu as les mains sales, et la plupart du temps, tu as juste envie de tout laisser tomber pour aller vendre des glaces sur une plage en Thaïlande. Mais les plombiers ne se demandent pas s'ils ont « l'étincelle créative » avant de réparer une fuite. Ils réparent la fuite, point.

Toi, tu es là, à simper pour une idée qui ne viendra pas tant que tu ne l'auras pas forcée à sortir. Tu es comme un mec qui attendrait d'être en forme pour aller à la salle de sport. « Je ne peux pas soulever de fonte aujourd'hui, je ne me sens pas assez musclé, c'est pas le bon moment. » C'est d'une logique à t'étouffer avec ton propre plaid.

Et pendant que tu stagnes dans ton jus de procrastination, le monde continue de tourner. Quelque part, un type moins intelligent que toi, moins équipé que toi, avec un clavier à membrane qui colle et un écran qui scintille, est en train de produire quelque chose. C'est peut-être de la merde, au début. Probablement, même. Mais il le fait. Et parce qu'il le fait, l'Inspiration, cette petite snob, finit par passer la tête par la porte. Elle voit qu'il y a de l'animation, qu'il y a du mouvement, alors elle s'incrute. Elle déteste le vide, elle déteste l'inertie. Elle va voir ce type et elle lui donne un petit coup de pouce, juste parce qu'elle s'ennuie.

Toi ? Elle t'a déjà oublié. Tu es la zone de confort. Tu es le parking vide de la pensée. Tu es celui qui regarde passer les trains en se demandant pourquoi aucun ne s'arrête dans son salon.

« Mais j'ai besoin d'un environnement stimulant ! » hurles-tu en jetant ton carnet vide contre le mur de ton showroom de l'échec. Non. Tu as besoin d'une paire de couilles et d'une horloge. Le seul « moment propice » qui ait jamais existé, c'était il y a dix minutes. Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant. Et le pire, c'est « demain ». Demain, c'est l'endroit où l'Inspiration va enterrer tes projets avec une pelle en plastique.

Arrête de checker tes mails pour voir si la Muse t'a envoyé une invitation pour une soirée VIP dans ton propre cerveau. Elle ne le fera pas. Elle est trop occupée à coucher avec les gens qui n'ont pas peur de rater. Elle adore le risque, elle adore le chaos, elle adore ceux qui commencent sans savoir où ils vont. Elle déteste les planificateurs, les acheteurs de gadgets et les types qui font des « moodboards » sur Pinterest au lieu de bosser.

Alors, fais-moi plaisir. Éteins cette bougie parfumée « Senteur Éveil Créatif ». Coupe cette musique d'ascenseur pour bouddhistes en herbe. Ferme tes quatorze onglets sur « comment devenir la meilleure version de soi-même ». Et commence. Tape n'importe quoi. Dessine une bite si c'est tout ce que tu as en stock. Mais fais quelque chose.

Parce que l'Inspiration ne répondra jamais à tes appels si tu es au lit en train de pleurnicher. Elle n'apparaît que quand elle voit que tu es capable de te passer d'elle. Elle est comme ça, cette ex. Elle ne revient que quand tu as enfin l'air d'avoir une vie sans elle. Alors fais semblant d'avoir du talent, fais semblant d'avoir de la discipline, et peut-être, avec un peu de chance, elle finira par frapper à ta porte pour voir ce qui se passe.

En attendant, le « Bon Moment » vient de commander une deuxième bouteille de champagne avec quelqu'un qui n'a même pas lu ce chapitre parce qu'il était trop occupé à produire un truc. Ça pique, hein ? Tant mieux. Utilise cette douleur pour bouger ton cul, c'est la seule inspiration dont tu as vraiment besoin aujourd'hui.

# Chapitre 11

## Le Syndrome de l'Imposteur (pour ceux qui n'ont même pas commencé)

Tu as peur d'être un imposteur ? J'ai une excellente nouvelle pour toi, une de celles qui dégonflent l'ego comme une baudruche coincée dans un ventilateur : pour être un imposteur, il faut au moins avoir un job. Il faut occuper une place. Il faut être assis à un bureau, ou debout sur une scène, et se dire : « Merde, si ça se trouve, je n'ai rien à faire ici. »

Toi, tu n'as pas ce problème. Tu n'as pas de bureau. Tu n'as pas de scène. Tu as juste un canapé avec la forme de tes fesses incrustée dans le velours et un dossier intitulé « PROJET\_REVOLUTION\_2024 » qui contient exactement zéro octet de données.

Tu n'es pas un imposteur. Tu es un touriste de ton propre imaginaire.

C'est fascinant, cette capacité qu'a l'être humain à stresser pour une légitimité qu'il n'a même pas encore essayé de revendiquer. C'est comme si tu refusais de monter dans un avion parce que tu as peur de ne pas savoir quoi dire au cas où on te remettrait le Prix Nobel de l'Aéronautique à l'atterrissage. Détends-toi : personne ne va te remettre de prix. Personne ne va t'applaudir. Pour l'instant, personne ne sait même que tu existes, à part l'algorithme d'Amazon qui essaie de te vendre un sixième carnet Moleskine à trente balles parce qu'il a capté que tu achetais de la papeterie pour compenser ton absence totale de discipline.

Le « Syndrome de l'Imposteur de l'Inaction », c'est le summum du luxe intellectuel. C'est la névrose des gens qui ont trop de temps de cerveau disponible. Tu te demandes si tu es « à la hauteur » ? À la hauteur de quoi ? De la page blanche ? De

l'écran éteint ? On ne peut pas être « en dessous du niveau » quand le niveau est à zéro, au sous-sol, sous la couche de calcaire.

Tiens, imagine la scène. Tu es là, devant ton ordinateur. Le curseur clignote. Il te regarde avec ce mépris rythmique, \*tic, tic, tic\*, comme s'il comptait les secondes de ta vie qui s'évaporent dans le néant. Et là, ton cerveau — ce magnifique organe conçu pour la survie en milieu hostile mais qui, faute de mammoth à chasser, s'est mis à faire de l'auto-sabotage de haut niveau — te sort sa meilleure réplique :

\*« Et si je n'étais pas légitime ? Et si les gens se rendaient compte que je n'y connais rien ? »\*

Les gens, chéri(e), s'en foutent. Les gens sont trop occupés à se demander s'ils n'ont pas eux-mêmes l'air d'un gland sur leur propre photo de profil LinkedIn. Mais surtout : comment pourrait-on débusquer une supercherie là où il n'y a même pas de produit ? On ne peut pas braquer une banque qui n'a pas encore été construite.

Ce que tu ressens, ce n'est pas le syndrome de l'imposteur. C'est de la vanité pure et dure déguisée en humilité. Oui, je tape fort, mais c'est pour ton bien. Tu penses que ton idée est tellement géniale, tellement monumentale, que si tu la ratais, ce serait un crime contre l'humanité. Tu as tellement peur de ne pas être le nouveau génie de ton époque que tu préfères rester dans le confort douillet du « génie incompris qui n'a pas encore commencé ». C'est super confortable, le potentiel. C'est chaud, c'est mou, ça ne mange pas de pain. Tant que tu ne fais rien, tu es potentiellement le prochain Steve Jobs, la prochaine J.K. Rowling ou le prochain Banksy. Dès que tu ouvres le fichier Word, tu redeviens juste Jean-Mich' qui galère à aligner trois adjectifs sans faire de faute de conjugaison.

Et ça, ton ego ne peut pas le supporter. Alors il invente ce truc noble : « Je doute de moi ». C'est plus classe que de dire « Je suis une grosse feignasse terrifiée par la médiocrité ».

Regarde les vrais imposteurs. Les mecs qui vendent des formations pour devenir riche en dormant alors qu'ils vivent chez leur mère. Les types qui se proclament « experts en stratégie digitale » parce qu'ils savent poster une photo de leur avocado toast sur Instagram. Eux, ils n'ont pas de syndrome de l'imposteur. Ils foncent. Ils produisent du vent, mais ils le produisent avec une telle conviction que le vent finit par faire tourner des moulins (et par remplir leur compte en banque). Pendant ce temps, toi, tu es dans ton coin, avec ton talent supposé et ton intégrité en carton, à te demander si tu as le droit de taper « Chapitre 1 ».

Laisse-moi te dire un secret : le monde appartient à ceux qui ont l'audace d'être mauvais.

Pour être un imposteur, il faut au moins faire semblant. Il faut construire un décor de cinéma, mettre des lumières, engager des figurants. Toi, tu es encore en train de te demander si tu es digne de tenir le marteau pour planter le premier clou. C'est ridicule.

Tu sais ce qui se passe quand on « n'est pas à la hauteur » d'un projet qu'on commence ? Rien. Absolument rien. Le ciel ne s'effondre pas. La police du bon goût ne débarque pas chez toi pour te confisquer ton clavier. Au pire, tu produis une bouse. Une magnifique, odorante et authentique bouse. Et devine quoi ? C'est la seule manière de devenir bon. La route vers le succès est pavée de merdes que des gens ont eu le courage de signer.

Mais toi, tu veux sauter l'étape « merde ». Tu veux arriver directement à l'étape « génie reconnu qui donne des interviews sur son processus créatif ». Sauf que ton processus créatif actuel, c'est de regarder des vidéos de chats en te demandant si ton syndrome de l'imposteur est lié à ton enfance ou à la configuration des planètes.

Spoiler : c'est juste que tu as peur d'être banal.

Bienvenue au club. On est huit milliards. Personne n'est spécial. Même les gens que tu admires ont commencé en étant des imposteurs. Ils ont piqué des idées à gauche, ils ont imité leurs idoles, ils ont fait semblant de savoir ce qu'ils faisaient jusqu'à ce que, par miracle et par usure, ils finissent par savoir ce qu'ils faisaient.

Alors, on va faire un petit exercice. Tu vas ouvrir ce foutu ordinateur. Tu vas ignorer cette petite voix qui te dit que tu es un fraudeur (parce qu'encore une fois, pour frauder, il faut encaisser un chèque, et pour l'instant, tu n'encaisses que des notifications Uber Eats). Et tu vas écrire la chose la plus nulle, la plus banale, la plus « pas à la hauteur » possible.

Écris un article de blog que même ta mère ne partagerait pas sur Facebook. Dessine un logo qui ressemble à un accident de spaghettis. Enregistre un podcast où tu bafouilles tellement qu'on dirait que tu passes sous un tunnel pendant quarante minutes.

Fais-le.

Deviens enfin un imposteur pratiquant plutôt qu'un imposteur théorique. C'est beaucoup plus amusant. Au moins, tu auras quelque chose à montrer quand on te demandera ce que tu fais de tes journées, au lieu de répondre : « Je suis en phase de réflexion sur la viabilité ontologique de mon positionnement créatif. »

Parce que la vérité, c'est que le seul moment où tu es vraiment un imposteur, c'est quand tu te fais passer pour quelqu'un qui a un projet alors que tu n'as que des excuses. Là, oui, tu es un menteur. Tu mens à tes potes, tu mens à ta famille, et surtout, tu te mens à toi-même.

Le syndrome de l'imposteur, c'est le garde du corps de ta paresse. Il est là pour t'empêcher de sortir dans la rue et de te prendre un râteau par la réalité. Il te murmure

: « Reste au chaud, ici tu es encore un génie potentiel. Dehors, tu ne seras qu'un débutant. »

Mais le génie potentiel, c'est le nom qu'on donne aux losers qui ont de la lecture.

Alors, pose ce bouquin. Ferme tes onglets de psychologie de comptoir. Et commence à être un imposteur pour de vrai. Produis un truc tellement médiocre que tu en auras honte. Et ensuite, produis-en un deuxième. Et un troisième.

Un jour, à force de faire semblant d'être quelqu'un qui bosse, tu finiras par devenir quelqu'un qui a fait quelque chose. Et ce jour-là, quand tu te sentiras enfin comme un vrai imposteur au milieu de ton succès naissant, tu pourras repenser à ce chapitre et rire. Parce qu'au moins, tu auras quelque chose à perdre.

Pour l'instant, tu n'as rien. Même pas une réputation de fraudeur. Travaille pour l'obtenir. C'est déjà un début d'ambition.

# Chapitre 12

## Le Cimetière des Abonnements : Basic Fit et Masterclass

Regarde ton relevé bancaire. Vas-y, n'aie pas peur. C'est ce document PDF que tu ouvres avec la même appréhension qu'un démineur face à un colis suspect dans une gare de banlieue. Descends un peu. Là, entre le prélèvement d'EDF et ton dernier craquage Uber Eats pour un burger tiède qui a coûté le prix d'un rein : le voilà. 19,99 €. Ou 29,99 € si tu as pris l'option « Premium » pour pouvoir inviter un pote qui, lui aussi, ne viendra jamais.

Basic Fit.

Cette ponction mensuelle, c'est ta dîme. C'est l'impôt que tu verses à l'Église de la Vanité pour racheter tes péchés de sédentarité. Chaque mois, sans faute, cet argent quitte ton compte pour aller financer l'éclairage au néon orange d'un entrepôt où tu n'as pas mis les pieds depuis le triomphe des vaccins à ARN messenger.

Tu es le client préféré des salles de sport. Non, pas celui qui soulève 140 kilos au développé couché en hurlant comme un sanglier qu'on égorge. Pas celui qui poste des selfies « No Pain No Gain » devant le miroir des vestiaires. Toi, tu es le client silencieux. Le client fantôme. Le philanthrope de la fonte. Tu es celui qui finance les machines rutilantes sur lesquelles d'autres personnes, plus disciplinées ou plus névrosées que toi, vont transpirer. Tu es le mécène de leurs pectoraux. Sans toi, sans ta paresse monétisée, l'industrie du fitness s'effondrerait en trois semaines. Si tous les inscrits d'un Basic Fit décidaient de venir le même jour à 18h, le bâtiment exploserait sous la pression atmosphérique des corps, et on retrouverait des morceaux de poignées de kettlebell jusque dans le jardin du voisin.

Mais ils savent que tu ne viendras pas. Ils comptent là-dessus. Ton abonnement n'est pas un accès à une salle de sport, c'est un produit financier basé sur ton mépris de toi-même.

Dans ton portefeuille, cette carte orange brille comme un totem de culpabilité. Parfois, tu la croises en cherchant ta carte Vitale. Tu as un petit pincement au cœur. Tu te dis : « Lundi. Lundi, j'y vais. Je vais me racheter un short. Un beau short, avec une technologie qui évacue la sueur que je n'aurai pas. » Et puis lundi arrive, il pleut, ou alors il y a une nouvelle série sur une secte documentaire, et tu te dis que le repos, c'est aussi une forme d'entraînement.

Félicitations : tu viens de payer 20 balles pour avoir le droit de te dire « Je pourrais y aller ». Tu achètes du potentiel. Tu achètes l'idée de toi-même en train de faire des pompes. C'est du fitness homéopathique : la simple présence de la carte dans ton portefeuille est censée raffermir tes fessiers par osmose. Spoiler : ça ne marche pas. La seule chose qui fond, c'est ton solde bancaire.

Mais ne te sens pas trop mal. Car juste en dessous du prélèvement Basic Fit, il y a l'autre. Le plus vicieux. Celui qui s'attaque à ton cerveau.

L'abonnement Masterclass. Ou Skillshare. Ou cette formation obscure intitulée « Devenez libre financièrement en vendant des formations sur comment devenir libre financièrement ».

Là, on entre dans le registre de la pornographie intellectuelle. Payer pour voir Gordon Ramsay t'expliquer comment couper un oignon avec la précision d'un chirurgien de la main, alors que tu es en train de manger des pâtes au beurre directement dans la casserole parce que tu as la flemme de faire la vaisselle, c'est un concept artistique. C'est du méta-échec.

Tu as payé 180 balles par an pour regarder des vidéos en 4K avec un étalonnage

digne d'un film de Christopher Nolan, où des génies mondiaux te murmurent à l'oreille que « le secret, c'est la passion ». Oh, merci Natalie Portman, je pensais que c'était la haine de soi et les frites surgelées, ça change tout.

On appelle ça l'infobésité. Tu te gaves de savoirs que tu ne digèreras jamais. Tu regardes Martin Scorsese parler de mise en scène pendant trois heures, et à la fin, tu te sens « cinéaste ». Tu as l'impression d'avoir acquis ses compétences par un transfert mystique via la fibre optique. Mais le lendemain, quand tu essaies de filmer l'anniversaire de ta nièce avec ton iPhone, ça ressemble toujours à un épisode de \*Strip-tease\* tourné par un parkinsonien sous acide.

L'abonnement Masterclass, c'est le cimetière de tes ambitions de reconversion. Tu as pris le pack « Écriture de scénario », « Photographie de mode » et « Négociation avec le FBI ». Résultat ? Tu ne sais toujours pas écrire un mail de relance pour ta caution, tes photos de vacances sont floues, et la seule chose que tu négocies, c'est le prix du supplément fromage avec le livreur Deliveroo.

Pourquoi tu ne résilies pas ?

Parce que résilier, c'est admettre. C'est acter le décès de tes rêves. Tant que tu paies, tu es « quelqu'un qui s'intéresse au cinéma ». Dès que tu arrêtes le prélèvement, tu redeviens officiellement « un mec qui regarde des vidéos de chats sur YouTube ». L'abonnement est la seule chose qui te sépare de la réalité brutale de ta propre médiocrité. C'est une taxe sur l'espoir. Un abonnement au "Moi de Demain".

Le "Moi de Demain" est un type génial. Il fait du crossfit à 6h du matin, il parle couramment le japonais, il sait coder en Python et il prépare des tartares de thon rouge à la mangue. Le "Moi de Demain" justifie tous les prélèvements automatiques de la terre. Le problème, c'est que le "Moi de Demain" n'existe pas. Il est une invention de ton banquier et des services marketing des startups de la Silicon Valley.

Chaque mois, tu signes un chèque en blanc à ton immobilisme. Tu finances ton propre surplace. Tu achètes des briques pour construire un château en Espagne, mais tu n'as même pas de truelle. Tu as juste une collection de briques numériques qui s'accumulent dans ton cloud, à côté de tes photos de 2014 que tu ne regarderas plus jamais.

Regarde la vérité en face : tu es un collectionneur de débuts. Tu adores le frisson de l'inscription. Le moment où tu entres tes coordonnées bancaires, où tu reçois l'e-mail de bienvenue : "Welcome to the family !". À cet instant précis, ton cerveau libère de la dopamine. Tu as l'impression d'avoir déjà accompli la moitié du chemin. Tu te sens fier. Tu te sens dynamique.

C'est le piège. Le cerveau est une machine stupide qui ne fait pas la différence entre l'intention et l'action. Quand tu paies pour une Masterclass sur le design, ton cerveau coche la case "C'est bon, je suis designer". Et une fois la case cochée, il n'a plus aucune motivation pour réellement regarder les 48 heures de vidéo et faire les exercices pratiques sur Adobe Illustrator. Pourquoi s'emmerder à apprendre puisque le sentiment d'avoir appris a déjà été acheté ?

Tu es devenu un consommateur de compétences au lieu d'être un acquéreur de compétences.

Tu achètes des outils pour ne pas avoir à t'en servir. C'est comme ces gens qui achètent des 4x4 tout-terrain pour faire les courses au Monoprix de Levallois-Perret. L'abonnement, c'est ton 4x4 mental. Ça te donne l'impression que tu \*pourrais\* traverser le désert de ton ignorance, mais tu préfères rester garé sur le trottoir des certitudes, en double file.

Alors, j'ai une proposition pour toi. Un exercice radical.

Prends ton téléphone. Ouvre l'application de ta banque. Regarde ces prélèvements.

Basic Fit. Masterclass. Duolingo Plus (tu ne sais toujours pas dire plus que "la pomme est rouge" en espagnol, admetts-le). La newsletter premium de ce gourou du marketing qui te promet de doubler tes revenus grâce à la "méthode du flux inversé".

Fais le calcul total. 60, 80, 150 euros par mois ?

Résilie tout.

Maintenant.

Sentez cette petite décharge d'angoisse dans ta poitrine ? C'est le bruit de tes ambitions foireuses qui rendent l'âme. C'est le moment où tu acceptes que tu ne seras jamais un gymnaste olympique, ni le prochain Spielberg de la publicité pour shampoing. C'est un deuil. C'est douloureux. Mais c'est sain.

Parce qu'une fois que tu auras arrêté de payer pour faire semblant, il ne te restera plus qu'une seule option : faire pour de vrai.

Si tu veux vraiment faire du sport, sors et cours jusqu'à ce que tes poumons te brûlent comme s'ils étaient remplis d'acide chlorhydrique. C'est gratuit. Et ça, c'est la réalité. Si tu veux apprendre à écrire, prends une feuille de papier et écris une page tellement nulle qu'elle mériterait d'être brûlée en place publique. C'est gratuit aussi.

Arrête de subventionner ton propre mirage. Le cimetière de tes ambitions est déjà plein à craquer de cadavres d'abonnements non résiliés. Ne sois pas le gardien de ce cimetière. Sois le vandale qui vient taguer les tombes et qui repart en courant dans la vraie vie.

Rends ta carte orange. Désabonne-toi de la réussite par procuration. L'argent que tu vas économiser, utilise-le pour t'acheter un truc concret. Ou mieux : ne l'utilise pas. Regarde-le dormir sur ton compte. C'est déjà une compétence que tu n'avais pas :

celle d'arrêter d'être le pigeon d'un système qui monétise tes remords.

Et si vraiment tu as besoin de dépenser cet argent, achète-toi une pelle. Pour commencer à creuser ton propre chemin, au lieu de payer pour regarder les autres creuser le leur en haute définition.

# Chapitre 13

## Le 'Demain, j'arrête' : Le plus grand succès de la fiction française

Félicitations. Oublie Houellebecq, oublie Musso, oublie même les types qui écrivent les modes d'emploi des machines à café Nespresso. Le plus grand auteur de fiction français de tous les temps, c'est toi. Et ton chef-d'œuvre, celui que tu réédites chaque soir à 23h30 devant le reflet bleuté de ton smartphone, s'intitule : « Demain, j'arrête ».

C'est un titre magnifique. C'est court, c'est percutant, ça contient une promesse de rédemption et une date de péremption floue. C'est le \*founding father\* de ta mythologie personnelle. Si on devait adapter ta vie au cinéma, ce serait un film de la Nouvelle Vague : beaucoup de dialogues intérieurs, énormément de fumée de cigarettes (ou de vapoteuse goût melon-pastèque, soyons réalistes), et absolument aucune action pendant deux heures. À la fin, le protagoniste — toi, avec des cernes de raton laveur — regarde l'horizon et murmure : « Allez, demain, c'est la bonne. »  
Fondu au noir. César du meilleur court-métrage de science-fiction.

Parce que c'est de la science-fiction, ne nous mentons pas. Ou plutôt si, mentons-nous, c'est précisément le sujet.

Ta génération n'a pas inventé la roue, elle n'a pas découvert de nouveaux continents, mais elle a réussi un tour de force évolutif sans précédent : vous avez transformé l'auto-persuasion en une discipline olympique. Vous êtes les Shakespeares de l'esquive, les Baudelaire de la procrastination mélancolique. Tu ne te contentes pas de ne pas faire les choses ; tu scénarises ton échec avec une telle virtuosité que tu finis par recevoir des standing ovations de ta propre conscience.

Le « Demain, j'arrête », c'est le couteau suisse de ton lâcher-prise. Demain, j'arrête de scroller jusqu'à ce que mes pouces développent une arthrite précoce. Demain, j'arrête de manger des trucs dont l'emballage contient plus de plastique que de nutriments. Demain, j'arrête de payer cet abonnement à la salle de sport où le seul truc que j'ai musclé en six mois, c'est mon sentiment de culpabilité. Demain, j'arrête d'être cette version bêta de moi-même qui attend un patch de mise à jour qui ne viendra jamais.

C'est génial comme concept. C'est la drogue parfaite. Pourquoi ? Parce que le « Demain, j'arrête » t'offre 100 % de la dopamine de la réussite sans t'imposer 1 % de l'effort de la réalisation. Au moment où tu prononces ces mots, ton cerveau, ce brave petit soldat un peu crédule, envoie une décharge de plaisir. Il croit que c'est fait. Il visualise déjà ton nouveau corps d'athlète, ton compte en banque créditeur et ton premier roman sur la table de nuit de tous les Français. Tu te sens bien. Tu te sens noble. Tu te sens comme un héros qui prend une décision historique. Et puis, tu te rendormes, bercé par la douce mélodie de ton propre mensonge.

Le lendemain, bien sûr, le réveil sonne. Et là, intervient la suite du chef-d'œuvre : « L'Ajustement Scénaristique ».

« Oui, j'avais dit que j'arrêtais, mais il pleut. Et Mercure est en rétrograde. Et puis, franchement, est-ce que c'est vraiment le jour idéal pour commencer une nouvelle vie alors que j'ai mal dormi parce que j'ai passé la nuit à regarder des tutos pour fabriquer des meubles en bambou ? Non. Ce serait un manque de respect envers mon projet. Je vais attendre d'être dans de meilleures dispositions. »

C'est là que tu deviens un génie de la fiction. Tu ne dis pas « je ne le ferai jamais ». Ça, ce serait trop dur pour ton petit ego en porcelaine. Tu dis : « Je le ferai mieux plus tard. » C'est du génie marketing. Tu vends à toi-même une version Premium de ta propre paresse.

Ta génération a élevé l'hypocrisie au rang de compétence professionnelle. Sur LinkedIn, vous êtes tous des « passionnés », des « disruptifs », des « leaders d'opinion ». Dans la réalité, vous êtes des collectionneurs de brouillons. Ton dossier « Mes Projets » sur ton bureau d'ordinateur, c'est le Père Lachaise des bonnes intentions. Il y a des cadavres de business plans, des squelettes de chaînes YouTube, des débuts de blogs sur la permaculture urbaine qui n'ont jamais vu la lumière du jour.

Mais tu t'en fiches, parce que tu as la fiction. Tu as cette capacité incroyable de te regarder dans le miroir et de voir quelqu'un qui \*va\* faire des choses. Tu vis dans l'antichambre du devenir. Tu es le prince héritier d'un royaume qui n'existe que dans tes notes iPhone.

Regarde autour de toi. Tout le système est conçu pour alimenter ta production littéraire. Instagram te vend l'image du résultat pour que tu puisses fantasmer sans bouger ton cul. Les coachs en développement personnel te vendent des méthodes pour « devenir la meilleure version de toi-même » (ce qui est, entre nous, la phrase la plus passive-agressive de l'histoire de l'humanité, comme si ta version actuelle était une vieille version de Windows qui plante dès qu'on ouvre deux onglets). Ils monétisent ta capacité à te mentir. Ils sont les éditeurs de ta fiction. Ils te disent : « Paye 499 euros et je t'apprendrai à écrire le chapitre 2 de ton mensonge. »

Et toi, tu payes. Parce que payer, c'est déjà une action, non ? C'est presque comme si tu avais commencé. Acheter une paire de baskets à 150 balles, c'est 50 % du marathon de fait dans ta tête. S'inscrire à une formation de dropshipping, c'est déjà être millionnaire dans ton imagination. L'argent que tu dépenses, c'est le prix de ton droit à continuer de rêver sans jamais avoir à te réveiller.

Tu es devenu un expert en « réussite par procuration ». Tu regardes des gens vivre sur YouTube et tu ressens une fierté par transfert. « Wow, il a monté son entreprise en partant de zéro, c'est inspirant ! » spoiler : l'inspiration, c'est la version polie de

l'impuissance. On s'inspire quand on n'a aucune intention de transpirer. C'est la différence entre lire un livre de cuisine et manger un steak. Toi, tu meurs de faim, mais tu as une bibliothèque de recettes impressionnante.

Le plus drôle, c'est quand tu essayes de convaincre les autres. Le « Demain, j'arrête » devient un sujet de conversation en terrasse. On s'échange nos fictions comme des cartes Pokémon.

— « Moi, en septembre, je me mets sérieusement au japonais. »

— « Ah ouais ? Moi j'arrête le gluten et je lance mon podcast sur l'économie circulaire. »

On se ment les uns aux autres avec un sérieux olympien. On se valide. On se dit « C'est super, tu as raison, il faut se lancer ». On sait tous les deux que c'est du vent, mais si je pointe ton mensonge du doigt, tu vas pointer le mien, et le château de cartes de notre confort psychologique va s'effondrer. Alors on trinque à nos ambitions imaginaires. Santé ! À nos futurs succès qui n'arriveront jamais parce qu'on est trop occupés à les pitcher.

Tu veux savoir pourquoi le « Demain, j'arrête » est le plus grand succès de la fiction française ? Parce qu'il n'y a jamais de critique presse négative. Le public (toi) adore l'histoire. L'auteur (encore toi) est grassement payé en confort immédiat. Et le producteur (le système) s'en met plein les poches en te vendant les accessoires de ta vie rêvée.

C'est un circuit fermé de bullshit.

Le problème, c'est que pendant que tu peaufines ton scénario, le temps, lui, ne fait pas de fiction. Il ne fait pas de métaphores. Il ne prend pas de gants. Il avance avec la subtilité d'un bulldozer dans un magasin de porcelaine. Un jour, tu vas te réveiller et tu ne diras plus « Demain, j'arrête ». Tu diras « Hier, c'était trop tard ». Et ce jour-là, ton chef-d'œuvre littéraire te semblera soudainement très, très mal écrit. Ce sera une de ces fins de films français déprimants où il ne reste plus que le bruit du vent et une

vieille tasse de café vide sur une table en formica.

Alors, qu'est-ce qu'on fait ? On continue l'écriture ? On vise le Prix Goncourt de la lâcheté ? Ou on brûle le manuscrit ?

Le problème, c'est que pour brûler le manuscrit, il faut trouver des allumettes. Et les allumettes, c'est fatigant à chercher. On verra ça demain, non ? Allez, demain, promis, j'arrête de t'insulter. Demain, je deviens constructif. Demain, je te donne les clés du succès.

Tu sens cette petite décharge de plaisir ? C'est le mensonge qui repart. T'es vraiment un putain d'artiste.

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Demain, ce cimetière pour tes ambitions foireuses"*

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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