

DEMAIN, CE GRAND MENSONGE DE LÂCHE



★ Dr. Sarcasme →

Demain, ce grand mensonge de lâche

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : Bienvenue à Demain-Land : Le pays où tout est possible, mais jamais aujourd'hui	4
Chapitre 2 : Le 'Moi du Futur' est un super-héros (et je le déteste)	10
Chapitre 3 : Le syndrome du Lundi Prochain : La diète la plus longue de l'histoire	15
Chapitre 4 : La productivité de 3h du matin : Le génie du pyjama	20
Chapitre 5 : La To-Do List : Le cimetière des ambitions	24
Chapitre 6 : Le nettoyage de bureau : L'art de ranger des trombones pour éviter de bosser	29
Chapitre 7 : L'algorithme de la tentation : Youtube et le vortex des loutres	34
Chapitre 8 : Le bouton 'Snooze' : La première défaite de la journée	39
Chapitre 9 : L'excuse de la 'Bonne Condition' : Attendre que les astres s'alignent	44
Chapitre 10 : Le 'On se capte' : Le mensonge social par excellence	49
Chapitre 11 : L'urgence créative : Le sprint du condamné	54
Chapitre 12 : Épilogue : Je finirai ce chapitre demain	58

Chapitre 1

Bienvenue à Demain-Land : Le pays où tout est possible, mais jamais aujourd'hui

Prenez une grande inspiration. Fermez les yeux. Visualisez cet endroit merveilleux où vous êtes enfin la personne que vous prétendez être sur votre profil LinkedIn. Cet endroit n'est pas le Paradis, c'est mieux : c'est Demain-Land. Une dimension spatio-temporelle située exactement à vingt-quatre heures de votre flemme actuelle, accessible via un pont mystique construit intégralement avec des briques de mauvaise foi et du mortier de procrastination.

À Demain-Land, le soleil ne se couche jamais sur votre ambition. C'est un pays fascinant où les salles de sport sont remplies de versions de vous-mêmes qui ne transpirent pas, mais qui exhalent une légère odeur de bois de santal et de réussite sociale. Dans cette contrée miraculeuse, vous avez tous des abdominaux si saillants qu'on pourrait y râper du parmesan pour accompagner la salade de quinoa bio que vous mangez avec joie, sans jamais lorgner sur le kebab d'en face. Mieux encore : à Demain-Land, tout le monde parle couramment japonais. Pourquoi le japonais ? Parce que c'est la langue officielle de ceux qui ont juré, un mardi soir à 23h45 devant une vidéo YouTube, qu'ils allaient « s'y mettre sérieusement ». Là-bas, vous récitez du **B a s h M** en faisant vos tractions, tout en gérant un portefeuille passer Warren Buffett pour un gamin qui joue avec des billes.

Le problème, c'est que Demain-Land possède une politique d'immigration extrêmement stricte : personne n'y est jamais entré.

C'est le plus grand parc d'attractions mental de l'humanité. L'entrée est gratuite, mais le séjour est éternellement reporté. Vous connaissez le rituel. Il commence

généralement vers minuit et demi, au moment où votre cerveau, embrumé par la lumière bleue de votre smartphone et une fâcheuse tendance à l'autoflagellation, décide de déclarer l'état d'urgence. C'est là que vous signez le traité de paix avec votre conscience : « Bon, aujourd'hui, j'ai été une larve. J'ai regardé des compilations de rats laveurs qui volent de la nourriture pour chat pendant trois heures. Mais *demain*... ah, demain, c'est le grand nettoyage. Demain, je me lève à 5h30, je bois de l'eau tiède avec du citron pour "détoxifier" mon mépris de moi-même, et je réinvente la roue. »

Et vous le croyez. C'est ça qui est sublime. À cet instant précis, vous ressentez une bouffée de dopamine tellement intense que vous avez l'impression d'avoir déjà accompli la tâche. Vous vous endormez avec le sentiment du devoir accompli, alors que la seule chose que vous avez accomplie, c'est de déplacer le curseur de votre faillite personnelle de quelques centimètres vers la droite. Vous êtes le PDG d'une multinationale de l'intention, le Napoléon de l'ébauche, le Mozart de la partition vierge.

Bienvenue dans la dimension "Demain". Scientifiquement parlant, Demain est une anomalie physique. C'est le seul endroit de l'univers où l'entropie n'existe pas. À Demain-Land, vos factures se payent toutes seules, votre appartement se range par télékinésie dès que vous franchissez le seuil, et votre ex vous envoie un message pour s'excuser d'avoir été une plaie, juste au moment où vous finissez d'écrire votre premier roman à succès. C'est une terre d'abondance où les calories n'existent pas dans le chocolat, mais où les brocolis ont le goût de la victoire.

C'est aussi l'endroit où vous stockez vos versions héroïques. Regardez bien dans la rue. Vous voyez ce type en jogging taché qui attend le bus avec un air de chien battu ? Ce n'est pas lui. C'est juste son avatar temporaire, une version bêta buggée et pleine de malwares. Le *vrai* lui, le "Lui de Demain", est en train de préparer une conférence TED sur l'optimisation du sommeil profond tout en jonglant avec des sabres laser. Nous marchons tous dans la rue en croisant des fantômes de grandeur.

Nous sommes une armée de médiocres convaincus d'être des dieux en attente de téléchargement.

L'architecture de Demain-Land est d'ailleurs fascinante. Les monuments les plus célèbres incluent la "Tour des Livres que je vais lire (promis)", un édifice qui dépasse la stratosphère et dont la base est constituée de classiques de la littérature russe et de manuels de code informatique jamais ouverts. Il y a aussi le "Grand Stade de l'Inscription à la Salle de Sport", une arène immense où des millions de gens paient des abonnements mensuels pour le simple plaisir de posséder une carte magnétique qui prouve qu'ils auraient *pu* être musclés s'ils n'avaient pas eu cette réunion importante (ou cette envie de tester la nouvelle saison de Fortnite).

Mais pourquoi ce mensonge fonctionne-t-il si bien ? Pourquoi notre cerveau gobe-t-il cette pilule périmée chaque soir avec la gourmandise d'un gosse devant un sachet de fraises Tagada ?

Parce que Demain est une drogue dure. C'est l'opium des lâches. Si vous admettiez que "Demain" n'existe pas, vous seriez obligé de regarder "Maintenant" en face. Et "Maintenant", c'est moche. "Maintenant", c'est vous, assis dans votre propre désordre, avec cette petite voix intérieure qui vous rappelle que vous n'avez pas touché à votre projet de start-up depuis 2017. "Maintenant", c'est la réalité crue, sans filtre Instagram, sans le flou artistique de l'espoir.

Alors, on invente Demain-Land. C'est un mécanisme de survie psychologique. Sans la mythologie de demain, la moitié de la population mondiale ferait une dépression nerveuse immédiate en réalisant qu'ils ne seront jamais neurochirurgiens-astronautes-influenceurs-yoga. Demain-Land est la décharge publique où nous jetons nos échecs quotidiens pour qu'ils se recyclent miraculeusement en succès futurs. C'est un système de gestion des déchets émotionnels extrêmement performant.

Entrons un peu plus dans les détails de la vie quotidienne à Demain-Land.

D'abord, la gestion du temps. À Demain-Land, une heure dure environ quatre cents minutes, ce qui explique pourquoi vous avez le temps d'apprendre le piano, de faire vos impôts et de sauver les baleines entre le café et le déjeuner. La procrastination n'y est pas un péché, c'est une période d'incubation nécessaire. Vous ne "traînez pas sur Twitter", vous "faites de la veille stratégique sur les tendances sociétales".

Ensuite, la santé physique. Dans cette dimension, votre métabolisme est celui d'un colibri sous amphétamines. Vous pouvez manger une pizza entière — avec la croûte fourrée au fromage, s'il vous plaît — et vous réveiller avec un "six-pack" parce que, techniquement, c'était la pizza de "Aujourd'hui", et que le corps de "Demain" ne reconnaît pas les calories de la veille. C'est une règle douanière très précise.

Et n'oublions pas les relations sociales. À Demain-Land, vous êtes d'une éloquence redoutable. Vous ne bégayez jamais. Vous avez la répartie de Winston Churchill mixée avec le charisme de George Clooney. Vous appelez vos parents tous les jours. Vous répondez à vos messages WhatsApp en moins de trente secondes au lieu de les laisser macérer dans le jus de votre anxiété sociale pendant trois semaines jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour répondre sans avoir l'air d'un sociopathe.

C'est magnifique, n'est-ce pas ? On dirait un spot publicitaire pour une assurance vie, mais avec plus de sushis et moins de vieux qui sourient en regardant l'horizon.

Le problème technique, le petit grain de sable dans cette rutilante machine à déni, c'est le réveil. Le réveil est le passage frontalier où tout bascule. À 7h00 du matin, quand l'alarme hurle comme un damné dans votre chambre, Demain-Land subit une dévaluation brutale de sa monnaie. En un éclair, le génie polyglotte qui devait conquérir le monde se transforme en un hominidé grognon qui cherche ses chaussettes propres au fond d'un panier à linge qui ressemble à une scène de crime.

C'est là que se produit le miracle de la mutation : Demain-Land ne disparaît pas, il se

déplace. Il glisse. Il fait un pas de côté. Il se repositionne de manière chirurgicale à... demain. Et vous repartez pour un tour. Vous passez votre journée à être la version médiocre de vous-même en vous consolant avec l'idée que ce n'est qu'un intérim. Vous êtes en CDD dans votre propre vie, en attendant que le "Moi de Demain" vienne prendre son poste de PDG.

Mais soyons honnêtes : le "Moi de Demain" est un connard. C'est le mec le plus productif du monde sur le papier, mais il ne se montre jamais au boulot. Il vous laisse gérer les crises, les mails passifs-agressifs et les factures d'électricité, pendant que lui se prélassse dans sa villa imaginaire à Tokyo en révisant ses kanjis. Il vous méprise. Il sait que vous allez faire tout le sale boulot de culpabilité pour lui permettre d'exister en tant qu'idéal inatteignable.

C'est ça, le grand mensonge de lâche. Nous utilisons "Demain" comme un bouclier pour ne pas admettre que nous sommes, ici et maintenant, exactement ce que nous avons choisi d'être. On préfère se voir comme des diamants bruts cachés sous une couche de boue plutôt que d'admettre qu'on est juste de la boue qui rêve d'être un diamant.

Alors, bienvenue à Demain-Land. Prenez un cocktail de déni, installez-vous confortablement dans votre canapé couvert de miettes, et regardez l'horizon. C'est là-bas, juste après la ligne d'arrivée que vous ne franchirez jamais. C'est beau, c'est brillant, et ça sent le succès. Profitez-en bien aujourd'hui, parce que demain... eh bien, demain, vous aurez probablement autre chose à faire. Comme par exemple, planifier ce que vous ferez après-demain.

La visite est terminée. Merci de laisser vos ambitions à l'entrée, elles ne vous serviront à rien ici. On se retrouve demain pour la suite. Ou pas. Probablement pas. On verra. On se rappelle, d'accord ?

Allez, encore un épisode sur Netflix. Juste un. Pour fêter le fait qu'on va changer de

vie dès demain matin. Juré. Craché. En japonais.

Sayonara, pauvres taches.

Chapitre 2

Le 'Moi du Futur' est un super-héros (et je le déteste)

Vous avez remarqué à quel point vous êtes d'une générosité absolument écœurante avec quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré ?

Je parle de ce type. Vous savez, celui qui va se réveiller demain matin à votre place. On l'appelle le « Moi du Futur ». Dans votre tête, ce n'est pas juste vous avec quelques heures de sommeil en plus. Non. C'est une version améliorée, une mise à jour 2.0 sous stéroïdes, un mélange entre Elon Musk pour la productivité, un moine shaolin pour la discipline et un athlète olympique pour le cardio.

Le Moi du Futur est un super-héros. Il est capable de tout. Il adore la salade kale, il fait des pompes au saut du lit en récitant des mantras en sanskrit, et il trouve que remplir une déclaration d'impôts est un passe-temps relaxant.

Et c'est précisément pour ça que je le déteste. Parce que ce type n'existe pas. C'est un mirage biologique que vous entretenez pour ne pas avoir à admettre que, là, tout de suite, vous êtes une sombre loque humaine affalée sur un canapé qui sent le fromage industriel.

Regardez ce que vous lui infligez, à ce pauvre bougre. À 23h30, alors que vous avez les yeux rouges comme des feux de détresse à force de scroller sur des vidéos de gens qui restaurent des vieux marteaux rouillés, vous prenez une décision héroïque : « Demain, je me lève à 6h, je cours 10 kilomètres, je range tout l'appartement, je prépare des repas sains pour toute la semaine et je commence enfin à écrire mon roman sur les licornes dépressives. »

Et là, d'un coup, vous vous sentez bien. Vous ressentez une bouffée de dopamine, un sentiment d'accomplissement. Vous vous dites : « Quel homme/femme d'action je fais ! ». Mais vous n'avez rien fait du tout. Vous venez juste de refiler une liste de corvées longue comme un jour sans pain à un étranger qui n'a rien demandé. Vous agissez comme un patron toxique qui part en week-end aux Bahamas à 16h le vendredi en déposant une pile de dossiers de trois mètres de haut sur le bureau du stagiaire. Le stagiaire, c'est le vous de demain. Et le patron de merde, c'est vous, là, maintenant, avec votre miette de chips sur le menton.

Pourquoi faisons-nous cela ? Parce que notre cerveau est une machine à arnaques. Les neurosciences — ce domaine fascinant qui consiste à expliquer pourquoi on est des idiots avec des termes compliqués — ont prouvé que lorsque nous pensons à notre « moi futur », les zones de notre cerveau qui s'activent sont les mêmes que celles qui s'activent quand nous pensons à une tierce personne. À un parfait inconnu. Pour votre cortex, le « vous » de dans dix ans, ou même le « vous » de demain matin, c'est juste un type croisé dans le métro. Et franchement, est-ce que vous en avez quelque chose à foutre que le type du métro ait trois tonnes de vaisselle sale à laver demain ? Non. C'est son problème. Qu'il se démerde.

Le drame, c'est que le réveil finit toujours par sonner.

Et là, c'est le crash boursier de l'ego. La métamorphose n'a pas eu lieu. Vous ouvrez un œil chassieux, vous avez la bouche pâteuse comme si vous aviez mangé un tapis de yoga, et vous réalisez avec une horreur glaciale que vous n'êtes pas devenu Superman pendant la nuit. Vous êtes toujours le même type fatigué, mais avec un agenda de ministre psychopathe que votre version de la veille vous a légué.

Le « Moi du Futur » est censé être plein d'énergie ? Mensonge. C'est juste vous, mais avec moins de temps devant vous et une pression artérielle plus élevée.

C'est le grand paradoxe de la procrastination : on traite le futur comme une décharge

publique où l'on balance tous nos déchets de volonté, en espérant que, par magie, ces déchets se transforment en or. On se dit : « Demain, j'aurai la motivation ». Mais la motivation n'est pas un truc qui tombe du ciel comme la pluie ou une fiente de pigeon. Si vous n'avez pas de motivation aujourd'hui pour faire la vaisselle, pourquoi diable en auriez-vous demain, alors qu'il y aura en plus les assiettes du petit-déjeuner et cette poêle qui commence à développer un écosystème autonome ?

Regardez votre cuisine. Cette pile d'assiettes qui défie les lois de la gravité, c'est le monument aux morts de vos ambitions de la veille. Hier soir, vous avez regardé cet évier encombré et vous avez dit, avec une dignité de sénateur romain : « Le Moi de Demain s'en occupera. Il sera frais, il sera dispos. Il aimera le contact de l'éponge. »

Spoiler : Le Moi de Demain déteste l'éponge. Il la hait de toutes ses fibres. Il vous regarde, vous, le Moi d'Hier, et il a envie de vous étrangler avec le tuyau du flexible.

On vit dans cette schizophrénie permanente. On se prend pour deux personnes différentes. Il y a le « Moi Présent », qui est un épicurien de pacotille, une créature de pur plaisir immédiat qui ne veut que du sucre, du confort et de l'évitement de conflit. Et il y a le « Moi Futur », cette entité mythologique, ce demi-dieu de la productivité.

Le problème, c'est que le « Moi Présent » est le seul qui a les mains sur le volant. C'est lui qui décide. Et il décide systématiquement de rouler vers le ravin de la flemme en criant : « C'est pas grave, mon successeur sait voler ! ».

Sauf que votre successeur ne sait pas voler. Il va s'écraser comme une merde en bas de la falaise, et il devra ramasser les débris de votre vie en se demandant pourquoi il est entouré d'autant de boîtes de pizza vides.

Et le pire dans tout ça ? C'est qu'on ne retient jamais la leçon. Jamais.

Ce soir, après avoir lu ces lignes, vous allez vous dire : « Wow, quel chapitre

percutant. Il a raison. Je dois changer. Allez, je finis ce paquet de gâteaux, et dès demain, je deviens une nouvelle personne. »

Et voilà. Vous venez de le refaire. Vous venez de recréer le super-héros. Vous venez de nommer un nouveau bouc émissaire temporel. Vous êtes en train de refiler la patate chaude de votre existence à un pauvre gars qui essaiera juste de ne pas pleurer sous la douche demain à 7h15.

On se déteste tellement qu'on passe notre temps à se tendre des pièges à nous-mêmes. On met le réveil loin du lit pour s'obliger à se lever, comme si on essayait de piéger un rat particulièrement stupide. On cache la carte bleue pour ne pas dépenser, comme si on espérait que notre version future serait trop débile pour retrouver le tiroir à chaussettes. On s'inscrit à la salle de sport pour un an, en payant d'avance, dans l'espoir que la culpabilité financière forcera notre « Moi Futur » à aller soulever de la fonte.

Résultat ? On finit juste par être un type un peu plus pauvre qui a un badge en plastique inutile dans son portefeuille. Parce que le « Moi Futur », quand il voit le sac de sport, il a la même réaction que vous : il fait semblant de ne pas le voir et il s'assoit dessus pour mettre ses chaussures.

Alors, arrêtons le massacre. Arrêtons de déifier ce type de demain. C'est un imposteur. Il est aussi lâche, aussi mou et aussi accro aux réseaux sociaux que vous. La seule différence entre lui et vous, c'est qu'il a un jour de moins à vivre et une liste de problèmes un peu plus longue.

Si vous voulez vraiment être un super-héros, soyez-le maintenant. Mais on sait tous les deux que vous ne le ferez pas. Vous allez plutôt fermer ce livre, ou passer au chapitre suivant en vous disant que vous appliquerez ces conseils... demain.

Bravo. Le cycle continue. Votre « Moi du Futur » vient de recevoir une nouvelle

notification de tâche. Il vous déteste déjà. Et honnêtement, il a bien raison. Allez, remettez un épisode. On n'est plus à une trahison près.

Chapitre 3

Le syndrome du Lundi Prochain : La diète la plus longue de l'histoire

Dimanche soir, 23h42. Vous êtes là, affalé sur votre canapé qui a désormais imprimé la forme exacte de vos fesses à force de sédentarité chronique, les doigts luisants de la graisse d'une pizza format "familial" (que vous avez mangée seul, ne nous mentons pas), et vous regardez le fond de votre verre de soda comme s'il contenait les réponses à l'existence. C'est à ce moment précis, entre un rot étouffé et une bouffée de haine de soi, que se produit le miracle. L'illumination. La sainte vision.

« Allez, c'est bon. Demain, c'est lundi. Demain, je change tout. »

Bravo. Vous venez de prononcer l'incantation magique. En une phrase, vous avez absous tous vos péchés. Puisque vous allez devenir un moine shaolin adepte du brocoli et du crossfit dans huit heures, cela vous donne techniquement le droit — que dis-je, le devoir — de finir ce pot de glace au caramel beurre salé. Ce n'est pas de la gourmandise, c'est une exécution sommaire des stocks avant le nouveau régime. C'est logistique. C'est presque héroïque.

Le "Lundi Prochain" n'est pas un jour de la semaine. C'est une dimension parallèle. C'est une zone tampon mythologique où tous les humains sont minces, riches, sportifs et ne consultent jamais Instagram aux toilettes. Le problème, c'est que le Lundi Prochain possède une propriété physique unique que la science commence à peine à comprendre : il recule exactement à la même vitesse que vous avancez. C'est l'horizon de la flemme.

Analysons ce concept de "Lundi", ce point de départ universel. Pourquoi lundi ?

Pourquoi pas "ce jeudi à 14h12" ? Parce que le jeudi est un jour honnête, un jour de labeur, un jour qui n'accepte pas les conneries. Le lundi, lui, a la réputation d'être un "nouveau départ". Dans votre esprit malade de procrastinateur, le lundi est une gomme géante qui efface le fait que vous avez passé le week-end à regarder des vidéos de gens qui nettoient des tapis à la haute pression au lieu de trier vos papiers administratifs.

Le rituel est toujours le même. Le dimanche soir, vous planifiez votre métamorphose avec une précision chirurgicale qui ferait passer l'invasion de la Normandie pour un pique-nique improvisé.

7h00 : Réveil sans alarme (parce que votre nouveau "Moi" est naturellement dynamique).

7h15 : Eau tiède citronnée (pour "détoxifier" des organes qui se portent très bien sans votre aide, merci pour eux).

7h30 : Yoga face au soleil levant (même si votre fenêtre donne sur un parking et que vous êtes souple comme une barre de fer rouillée).

8h00 : Smoothie à base de trucs verts dont vous ne savez pas prononcer le nom.

Vous vous couchez avec le sentiment du devoir accompli. Vous êtes déjà fier de ce "Moi du Futur". Vous l'aimez, ce type. Il est tellement mieux que vous. Il a de la volonté, lui.

Puis, le lundi arrive.

Le réveil sonne à 7h00. Et là, le "Moi du Présent" — celui qui a la gueule de bois de glucides et qui déteste la lumière — reprend le pouvoir par un coup d'État sanglant. Le "Moi du Futur" de la veille ? Un inconnu. Un idéaliste dangereux. Un terroriste qui veut nous priver de sommeil. D'un geste vif, vous écrasez le réveil. "On ne peut pas commencer un changement de vie si on est fatigué, ce serait contre-productif", vous chuchote votre cerveau, cet expert en négociation d'otages.

À 8h30, vous avalez un pain au chocolat parce que "c'est le dernier avant le vrai début, et puis j'ai eu une matinée stressante". À 12h00, un collègue propose un burger. Vous hésitez. Enfin, vous faites semblant. "Allez, on est lundi, on ne va pas se flinguer le moral dès le premier jour de la semaine. Je commencerai vraiment mardi. Ou lundi prochain. Oui, lundi prochain c'est mieux, c'est le début du mois."

Et voilà. La boucle est bouclée. Le syndrome du Lundi Prochain vient de frapper. C'est la diète la plus longue de l'histoire de l'humanité, car elle dure depuis l'invention du calendrier et n'a jamais réellement commencé.

Le plus fascinant, c'est le marché économique qui s'est bâti sur votre lâcheté. Les salles de sport vivent à 80 % de gens qui ont pris un abonnement un lundi de janvier et qu'on n'a plus jamais revus, à part sur les relevés bancaires. Les vendeurs de blenders à 300 euros comptent sur votre conviction dominicale que vous allez soudainement adorer boire de la bouillie de kale. Votre frigo est un cimetière de légumes bio achetés le lundi matin avec ferveur, qui finissent par se liquéfier dans le bac à légumes le vendredi soir, se transformant en une sorte de soupe primordiale sombre et odorante.

Vous ne voulez pas changer. Vous voulez *l'idée* de changer.

L'idée de changer est confortable. Elle est chaude. Elle est rassurante. Elle vous permet de continuer à faire n'importe quoi aujourd'hui en vous donnant l'illusion que le "Moi du Futur" va payer la facture. Vous traitez votre futur vous-même comme un stagiaire non rémunéré à qui vous refilez tous les dossiers de merde en partant en vacances.

« Tiens, futur moi, prends ces 5 kilos en trop, cette addiction au sucre et ce découvert bancaire. Démerde-toi lundi, moi je vais commander des sushis. »

Si vous étiez honnête avec vous-même deux minutes — je sais, c'est beaucoup demander, restez avec moi — vous réaliseriez que le "Lundi" n'existe pas. C'est une

construction sociale destinée à calmer l'angoisse de notre propre médiocrité. C'est le "Paradis" des athées de la volonté. On y croit pour ne pas se tirer une balle devant le miroir.

Imaginez si les pompiers fonctionnaient comme vous.

« Chef, y'a l'immeuble du 42 qui brûle ! »

« On est vendredi, Garcia. On ne commence pas un sauvetage un vendredi à 16h. On va laisser consumer un peu, et on attaque ça lundi matin, frais et dispos, après une bonne cure de jus de bouleau. »

Le monde s'effondrerait. Mais votre vie, elle, ne s'effondre pas. Elle stagne. Elle s'encroûte dans cette salle d'attente temporelle où le grand départ est toujours prévu pour la prochaine rotation terrestre.

Et le pire, c'est l'arrogance de votre excuse. "Je n'ai pas les bonnes conditions." Ah, bien sûr. Il vous faut la nouvelle paire de baskets, le bon cycle lunaire, que votre patron soit de bonne humeur et que le prix de l'avocat baisse au marché. Vous attendez que les planètes s'alignent pour commencer à manger des fibres. Spoiler : les planètes s'en foutent de votre transit intestinal. Elles vont continuer de tourner, et vous, vous allez continuer de dire "Lundi" jusqu'à ce que le seul lundi qu'il vous reste soit celui de votre enterrement. Et là, pour le coup, vous serez enfin mince, mais ce sera grâce aux vers de terre, pas à votre volonté.

Regardez-vous. Vous êtes en train de lire ce texte en pensant : « Wow, c'est acide, il a raison, je devrais vraiment me reprendre en main... dès lundi prochain. »

Vous voyez ? Vous l'avez encore fait. C'est un réflexe pavlovien. Je vous insulte, je démonte votre système de défense, et votre cerveau, pour se protéger de la vérité, se réfugie immédiatement dans la seule drogue qu'il connaît : la promesse du futur. Vous venez de vous injecter une dose de "Lundi" pour ne pas avoir à affronter le "Maintenant".

Maintenant, c'est dur. Maintenant, ça demande de poser ce livre (ou cet écran), de se lever et de faire une pompe. Une seule. Mais vous n'allez pas le faire. Parce qu'une pompe, là, tout de suite, c'est pathétique. C'est insignifiant. Votre ego préfère imaginer un futur où vous en faites cinquante d'un coup, avec une musique épique en fond sonore. Sauf que les cinquante pompes du futur n'existent pas. Elles n'ont jamais existé. La seule chose qui existe, c'est la pompe que vous ne faites pas maintenant.

Le syndrome du Lundi Prochain, c'est la victoire de l'imagination sur la réalité. C'est préférer un mensonge glorieux à une vérité médiocre. On se sent tellement mieux en se disant qu'on va devenir un dieu grec dans trois jours qu'en acceptant qu'on est juste un humain un peu lâche aujourd'hui.

Alors, allez-y. Fermez ce chapitre. Allez vous coucher. Demain, c'est peut-être mardi, ou mercredi, ou jeudi. Des jours sans saveur. Des jours qui ne permettent pas les miracles. Attendez tranquillement le prochain lundi. En attendant, reprenez donc une part de pizza. Après tout, c'est presque la fin de la semaine. Ce serait dommage de gâcher les restes.

Le futur vous regarde, et il est en train de se commander un kebab par anticipation, parce qu'il sait très bien que lundi prochain, vous allez encore lui poser un lapin.

Chapitre 4

La productivité de 3h du matin : Le génie du pyjama

Il est trois heures du matin. Le silence de la nuit n'est rompu que par le bourdonnement de votre frigo et le cri d'agonie de votre dignité. Vous êtes vautré dans votre canapé, vêtu d'un pyjama qui a connu des jours meilleurs et dont l'élastique lâche prise, un peu comme votre sens des réalités. Et là, soudain, l'illumination. L'étincelle. Le big bang neuronal.

D'un coup, vous n'êtes plus un simple employé de bureau sous-payé qui procrastine sa déclaration d'impôts depuis 2018. Non. À 3h02 précisément, vous devenez un mélange hybride entre Elon Musk, Aristote et un décorateur d'intérieur sous cocaïne.

C'est le phénomène de la "Productivité Fantôme". Votre cerveau, réalisant que le corps est trop épuisé pour opposer la moindre résistance logique, décide de lancer toutes les applications en même temps. Vous êtes là, les yeux rouges comme des feux de détresse, à élaborer le business plan d'une application qui révolutionnerait le marché de la livraison de croquettes pour iguanes, tout en étant intimement convaincu que, si vous aviez un pinceau et un pot de peinture "Sable du Sahara", vous pourriez repeindre l'intégralité de votre salon avant l'aube. Et ce serait magnifique. Ce serait le Louvre, mais avec une table basse IKEA.

Pourquoi cette ferveur ? Parce qu'à trois heures du matin, l'action est impossible. Et c'est précisément pour cela qu'elle est séduisante.

Le génie du pyjama adore les projets qui ne coûtent rien en effort immédiat. Vous pouvez passer deux heures à noter sur votre téléphone – avec une intensité mystique – que vous allez « apprendre le mandarin en six mois » et « lancer un podcast sur la

métaphysique du compostage ». Vous ressentez la même décharge de dopamine que si vous veniez de réussir l'examen ou d'enregistrer le premier épisode. Votre cerveau ne fait pas la différence entre l'intention et l'exécution quand il est en mode survie nocturne. Vous êtes un titan de l'industrie, un maître du monde, un demi-dieu de l'organisation... tant que vous restez assis dans vos propres miettes de chips.

C'est une forme de schizophrénie temporelle. Vous créez une dette d'enthousiasme que votre "Moi du Futur" – celui qui devra se lever dans quatre heures – n'aura absolument aucun moyen de rembourser. À 3h du matin, vous envoyez des mails (que vous mettez heureusement en "envoi différé" pour ne pas passer pour un psychopathe auprès de votre patron) avec des intitulés comme : "Réflexions sur la restructuration globale de la chaîne logistique". Vous vous sentez visionnaire. Vous vous sentez nécessaire. Vous vous sentez... réveillé.

Puis, vient le choc thermique. Le réveil de 7h30.

Le passage de 3h du matin à 9h du matin est la chute la plus brutale de l'histoire de l'évolution humaine. C'est le moment où le super-héros en flanelle se transforme en un mollusque dépressif incapable de gérer une fermeture éclair.

À 9h, le génie a quitté le bâtiment. Il n'est pas juste parti, il a mis le feu aux rideaux en sortant. Vous vous retrouvez devant votre cafetière, et là, c'est le drame. Viser le petit trou avec la capsule Nespresso devient un défi d'ingénierie spatiale comparable à l'amarrage de la station ISS. Vous avez les capacités cognitives d'une méduse échouée. Votre main tremble. Vous regardez votre téléphone et vous voyez vos notes de la veille : « *Concept : Bar à chats spécialisé dans les problèmes de couple (Nom : Le Chat-grin d'Amour)* ». ».

Vous lisez ça à la lumière crue du jour, et soudain, le "génie" ressemble étrangement à une preuve d'internement psychiatrique imminent.

L'ambition de repeindre le salon ? Elle a disparu, remplacée par une ambition beaucoup plus réaliste : réussir à mettre deux chaussettes de la même couleur sans avoir envie de pleurer. La start-up de livraison de croquettes ? Vous n'avez même pas la force de cliquer sur "Accepter les cookies" sur un site de météo.

Le drame du pyjama, c'est que la nuit, nous sommes tous des athlètes du possible. Parce que la nuit est une zone franche. Il n'y a pas de conséquences. On peut conquérir Mars depuis son matelas parce que personne ne va nous demander de fournir un rapport Excel sur le coût du carburant. Le 3h du matin est le paradis des lâches : c'est l'endroit où l'on cultive un ego démesuré sans jamais prendre le risque de l'échec, puisque le sommeil finit toujours par nous "sauver" de nos propres ambitions.

C'est une arnaque neurologique bien rodée. Votre cerveau vous offre un spectacle de lumière, une parade de victoires imaginaires, pour vous distraire du fait que votre vie réelle est en train de stagner comme une mare d'eau de pluie. On se complaît dans cette productivité de l'ombre car elle nous permet de nous dire : « Je pourrais être quelqu'un d'incroyable, la preuve, regardez mes idées à 3h du mat' ». Mais la vérité est plus acide, un peu comme le reflux gastrique après votre kebab de minuit : un génie qui n'agit qu'entre deux ronflements n'est qu'un rêveur avec un mauvais rythme circadien.

Regardez-vous dans le miroir à 9h05, alors que vous venez de rater votre bus et que vous avez une tache de dentifrice sur votre chemise mal repassée. Où est-il, le PDG de la start-up ? Où est-il, le décorateur d'intérieur ? Il est mort, assassiné par le premier rayon de soleil. Il a été pulvérisé par la réalité d'un lundi matin pluvieux où la seule chose que vous allez "monter", ce ne sont pas des échelons sociaux, mais les trois marches qui mènent à la photocopieuse.

Et pourtant, ce soir, vous recommencerez.

Vers minuit, la petite flamme se rallumera. Vous commencerez à regarder des tutos YouTube sur "Comment construire une tiny-house avec des palettes de récupération" ou "Devenir polyglotte en dormant". Vous vous sentirez à nouveau pousser des ailes de géant. Vous noterez des idées révolutionnaires sur un post-it que vous ne retrouverez jamais. Vous serez à nouveau ce génie nocturne, ce héros de la chambre à coucher, ce conquérant du néant.

C'est le confort du mensonge : se sentir puissant quand tout le monde dort, pour ne pas avoir à admettre qu'on est insignifiant quand tout le monde travaille.

Alors, savourez votre délire. Notez bien vos idées de génie sur votre carnet de chevet. Dessinez les plans de votre futur empire entre deux bâillements. Mais n'oubliez pas : à 9h, la cafetière sera toujours là, et elle sera toujours plus intelligente que vous. Le trou est petit, vos mains sont instables, et votre empire de 3h du matin ne vaut pas plus que la bave que vous allez laisser sur votre oreiller dans dix minutes.

Maintenant, éteignez cette lumière. Le génie a besoin de dormir, parce que demain, le crétin de 9h va avoir besoin de toute l'énergie possible pour simplement ne pas oublier ses clés à l'intérieur de l'appartement. Et croyez-moi, c'est déjà un projet de start-up bien assez ambitieux pour vous.

Chapitre 5

La To-Do List : Le cimetière des ambitions

L'acte de naissance de votre échec porte un nom charmant, presque bucolique : la To-Do List. C'est un petit rectangle de papier, souvent arraché avec la ferveur d'un condamné à mort qui rédige ses dernières volontés, sur lequel vous allez consigner, avec une écriture soudainement appliquée, la liste exhaustive des choses que vous ne ferez jamais.

Admirez ce moment de grâce. Vous êtes assis à votre bureau, ou peut-être vautré dans votre canapé avec la dignité d'une méduse échouée, et vous attrapez un stylo. À cet instant précis, vous n'êtes pas un lâche. Non, vous êtes un architecte. Un stratège. Un général de division passant en revue des troupes de papier. Le simple fait d'écrire « 1. Faire du sport » déclenche dans votre cerveau une décharge de dopamine si violente qu'elle devrait être illégale.

Scientifiquement, c'est fascinant. En traçant le « S » majuscule de « Sport », votre cortex préfrontal vient de décider que l'effort est déjà derrière vous. Vous n'avez pas encore enfilé votre leggings en lycra qui vous boudine comme un saucisson de Lyon, vous n'avez pas encore senti l'odeur de moisi de vos baskets restées au fond du placard depuis le premier quinquennat d'Emmanuel Macron, mais dans votre tête, vous êtes déjà en train de soulever de la fonte aux côtés de l'élite mondiale. Mieux : en soulignant le mot avec une règle — parce qu'on est un maniaque de la structure quand on n'a aucune discipline — vous venez de brûler virtuellement 500 calories. C'est le miracle de la papeterie : l'encre remplace la sueur. Le papier absorbe vos péchés. Vous vous sentez léger, athlétique, presque svelte, alors que vous êtes toujours en train de manger des chips avec la main gauche tout en écrivant de la main droite.

C'est là toute la fourberie de la To-Do List : elle transforme l'intention en accomplissement. C'est une drogue de substitution pour ceux qui ont peur de l'action. Dans votre esprit embrumé par la paresse, noter « Appeler le banquier », « Ranger le garage » et « Devenir une meilleure version de moi-même » équivaut à avoir soldé vos dettes, trié vos vieux cartons de câbles péritel et remporté un prix Nobel de la vertu. Vous posez le stylo avec le sentiment du devoir accompli. Vous avez « planifié ». Et dans votre monde de fiction, planifier, c'est déjà un peu avoir fini.

Regardez-vous avec vos carnets Moleskine à vingt-cinq euros. Vingt-cinq euros pour un recueil de promesses non tenues. C'est cher payé le mausolée. Vous achetez ces carnets avec une couverture en cuir souple, du papier couleur ivoire et un petit élastique pour refermer le tout, comme si la noblesse du support allait miraculeusement compenser la médiocrité de celui qui le remplit. Vous vous dites : « Avec un tel carnet, je ne peux que réussir. » C'est faux. Vous allez simplement écrire vos échecs avec plus de style. C'est la différence entre mourir dans le caniveau et mourir sur un lit de soie : le résultat est identique, mais le décorum flatte votre ego de raté de luxe.

La To-Do List est, par définition, une nécropole. Un cimetière des ambitions où les tâches viennent mourir les unes après les autres, étouffées par la procrastination. Observez la progression chronologique d'une liste type.

Le lundi, elle est conquérante. Elle est longue comme un bras de basketteur. On y trouve des verbes d'action puissants : « Conquérir », « Finaliser », « Structurer ».

Le mardi, on commence à voir apparaître les premiers signes de fatigue. On n'a rien barré, alors on réécrit la liste sur une nouvelle page pour « repartir sur des bases saines ». On simplifie. « Conquérir le marché » devient « Envoyer un mail ».

Le mercredi, la liste subit une mutation génétique. Pour sauver les apparences et s'offrir une petite victoire facile, on y ajoute des choses qu'on a *déjà* faites. « 1. Se lever. 2. Prendre un café. » Et là, d'un geste rageur et plein de fierté, on les barre violemment. *Shlack !* Ça, c'est fait. On est un guerrier. On a bu un café. On mérite

bien une pause Netflix de quatre heures pour se remettre de cette intensité opérationnelle.

Le jeudi, la To-Do List devient une source d'anxiété pure. Elle vous regarde depuis le coin du bureau avec le jugement silencieux d'une belle-mère acariâtre. Alors, vous pratiquez la technique de l'enfouissement : vous posez une pile de factures par-dessus. Si je ne la vois pas, elle n'existe pas. C'est la permanence de l'objet version adulte débile.

Et le vendredi ? Le vendredi, c'est le grand pardon. On déchire la feuille, on la met en boule, on vise la corbeille (on rate, évidemment), et on se dit cette phrase merveilleuse, ce mensonge qui est le ciment de notre civilisation : « Je ferai tout ça lundi, je serai d'attaque. »

Mais revenons à cette fameuse mention : « Faire du sport ». Pourquoi l'écrivez-vous ? Vous savez pertinemment que le seul exercice physique que vous pratiquerez aujourd'hui consistera à ramener le carton de pizza du pas de la porte jusqu'à la table basse. Vous l'écrivez pour la galerie. Pour ce spectateur imaginaire qui vit dans votre tête et qui doit se dire : « Oh, regardez-le, il a des projets, quel homme dynamique. » La To-Do List est un outil de mise en scène de soi. C'est le compte Instagram de votre productivité : tout est filtré, tout est faux, et personne n'est dupe, surtout pas vous.

Il existe une variante encore plus pathétique : la To-Do List numérique. Les applications de gestion de tâches. On en télécharge une nouvelle tous les trois mois, espérant que l'algorithme possèdera la volonté que nous n'avons pas. On passe trois heures à configurer les notifications, à choisir des couleurs pour les catégories (Rouge pour « Urgent », Vert pour « Santé », Jaune pour « Trucs que je reporterai jusqu'à ma mort »), et à synchroniser le tout sur sa montre connectée. Résultat ? Maintenant, vous avez une montre à cinq cents balles qui vibre toutes les heures pour vous rappeler que vous êtes une larve. C'est le progrès technologique : l'humiliation en haute résolution, directement sur votre poignet.

Le plus drôle, c'est l'hypocrisie de la « tâche globale ». Vous savez, cette ligne qui dit simplement : « Travailler sur le projet ». C'est tellement vague que ça pourrait signifier n'importe quoi, de la rédaction d'un business plan de cinquante pages à la simple contemplation du logo sur votre écran de veille. C'est le trou noir de la liste. On ne la barre jamais, on tourne autour comme des satellites en perdition.

Soyons honnêtes : la To-Do List est votre doudou. C'est l'objet transitionnel qui vous permet de supporter l'angoisse du vide. Tant que c'est écrit, ce n'est pas perdu. C'est là, sur le papier, en sécurité. Vous avez externalisé votre ambition pour ne plus avoir à la porter. Vous avez mis vos rêves au coffre-fort, et vous avez jeté la clé dans les toilettes.

Alors, allez-y. Sortez votre plus beau stylo, celui qui écrit avec une fluidité insultante pour votre propre lenteur. Prenez une feuille blanche, immaculée, innocente de tout ce qui va suivre. Écrivez en lettres capitales : « CHANGER DE VIE ». Soulignez-le deux fois. Sentez cette bouffée de fierté monter en vous. Vous sentez comme vous êtes puissant ? Comme vous êtes déterminé ? C'est incroyable, on dirait presque que vous avez déjà réussi.

Maintenant, éteignez tout et allez vous recoucher. Vous avez bien travaillé. Après tout, rédiger une liste aussi ambitieuse, c'est épuisant. Et comme vous l'avez écrit tout en bas, juste après « Acheter du sopalin » et avant « Apprendre le mandarin » : « Se reposer pour être efficace ».

C'est la seule consigne que vous respecterez à la lettre. Et c'est sans doute la seule chose pour laquelle vous êtes réellement doué : l'excellence dans le repos forcé. Le papier, lui, finira au recyclage. C'est un cycle écologique parfait : vos ambitions redeviennent de la pâte à papier, pour qu'un autre idiot puisse un jour y noter ses propres fantasmes de gloire avant d'aller commander des sushis.

Dormez tranquille, champion. Votre empire est sur papier, et le papier, ça ne prend

pas de place, ça ne transpire pas, et surtout, ça ne vous contredit jamais. C'est le compagnon idéal de votre lâcheté.

Chapitre 6

Le nettoyage de bureau : L'art de ranger des trombones pour éviter de bosser

Le génie a besoin d'ordre, n'est-ce pas ? On ne peut pas déceimment demander à un cerveau de votre envergure de produire une analyse stratégique de trente pages sur un bureau qui ressemble au campement de base d'une expédition de chercheurs d'or ayant sombré dans l'alcoolisme. C'est une question de respect pour l'intellect. Une question de protocole. Avant d'attaquer la montagne, il faut que les chaussures soient cirées. Avant de rédiger le premier mot de ce dossier crucial qui déterminera si vous finirez l'année avec une promotion ou un carton d'effets personnels sous le bras, il faut que l'univers soit aligné. Et l'univers commence par ce petit tas de trombones, là, sur le coin de votre sous-main.

Observez-les. Ils sont en vrac. Certains sont argentés, d'autres sont recouverts de ce plastique de couleur bon marché qui s'effiloche dès qu'on tente de les forcer un peu. C'est une anarchie bureaucratique intolérable. Vous pourriez commencer à taper votre introduction, bien sûr. Mais que dirait-on de votre rigueur professionnelle si vous laissez un trombone rose flirter avec un trombone bleu au milieu d'une pile de gris ? Rien de bon. Alors, vous commencez le tri. C'est une activité noble, presque méditative. Vous les séparez par taille, par couleur, par degré de torsion. Vous avez l'air d'un horloger suisse en plein délire obsessionnel, mais dans votre tête, vous êtes en train de « préparer votre espace de travail ». Vous ne procrastinez pas, vous optimisez. C'est l'art subtil de transformer une perte de temps manifeste en un séminaire d'organisation interne.

Une fois les trombones rangés, le problème devient soudainement plus grave : la poussière. Pas la poussière visible, non, celle-là, vous vivez avec depuis trois mois. Je

parle de la poussière *conceptuelle*. Celle qui se loge entre les touches « Q », « S » et « D ». Comment pouvez-vous espérer taper des phrases percutantes si vos doigts rencontrent la résistance microscopique d'une miette de pain d'épices datant du Noël dernier ? C'est impossible. Vous vous levez, vous allez chercher le spray spécial pour écrans et ce petit pinceau en poils de martre que vous avez acheté un jour de faiblesse chez Cultura.

Pendant que vous brossez frénétiquement votre clavier, une pensée vous traverse : « Si mon patron me voyait, il serait impressionné par mon souci du détail. » Non, champion. Si ton patron te voyait, il appellerait la sécurité pour vérifier que tu n'as pas fait une overdose de caféine avant de te mettre à lécher les ports USB. Mais vous continuez. Le clavier brille. L'écran est si propre qu'il reflète votre propre visage, ce qui est d'ailleurs une expérience assez désagréable puisque vous y voyez les cernes de celui qui va passer la nuit blanche la plus inutile de l'histoire de l'humanité.

Mais le bureau n'est que l'apéritif. Car une fois que le bureau est propre, le reste de l'appartement devient, par contraste, un dépotoir insalubre. Et on ne peut pas travailler dans un dépotoir. Votre esprit est une extension de votre environnement. Si la cuisine est sale, votre dossier sera sale. C'est une règle de physique quantique que vous venez d'inventer pour ne pas avoir à ouvrir Excel.

C'est là que la folie bascule dans le sublime. Vous vous retrouvez dans la salle de bain. Pourquoi ? Parce que vous avez remarqué, en allant vous laver les mains (acte que vous faites désormais toutes les dix minutes pour maintenir cette illusion de pureté intellectuelle), qu'un joint de carrelage, près du robinet, tire vers le gris anthracite. C'est un affront. C'est une insulte à votre standing. Le dossier peut attendre. L'urgence, c'est cette moisissure invisible à l'œil nu pour tout être humain doté d'une santé mentale normale.

Vous dégainez la brosse à dents. Pas la vôtre, j'espère, mais dans l'état d'urgence où vous êtes, on ne peut jurer de rien. Vous voilà à genoux sur le carrelage froid, frottant

les interstices avec une vigueur que vous n'avez jamais mise dans vos rapports annuels. Vous transpirez. Vous y mettez du cœur. Vous utilisez du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc, et peut-être même un peu de ce parfum coûteux que vous avez reçu à votre anniversaire, juste parce que « ça sent la réussite ». À ce moment précis, vous êtes l'homme le plus actif du monde. Vous êtes un forçat de la propreté. Vous êtes un héros du quotidien qui lutte contre l'entropie.

Pendant ce temps, le curseur clignote sur la page blanche de votre ordinateur, dans la pièce d'à côté. Il clignote comme un cœur qui bat, ou plutôt comme une bombe à retardement. Mais vous, vous ne l'entendez pas. Vous êtes trop occupé à polir le dessous du porte-savon. Vous vous dites : « Dès que j'ai fini ce joint, je m'y mets. Et là, je serai d'une efficacité redoutable parce que je n'aurai plus ce poids sur la conscience. »

Quel poids ? Le poids d'un millimètre de calcaire ? Soyons sérieux deux minutes. Ce que vous nettoyez, ce n'est pas votre salle de bain, c'est votre culpabilité. Chaque mouvement de brosse est un coup de gomme sur le fait que vous êtes terrifié par ce dossier. Vous préférez être le meilleur nettoyeur de joints de la région PACA plutôt que d'être un cadre moyen qui essaie de comprendre un tableau croisé dynamique. Le nettoyage, c'est la victoire facile. C'est le résultat immédiat. On frotte, c'est sale ; on rince, c'est propre. Le cerveau adore ça. C'est une dose de dopamine à bas prix pour les lâches qui craignent le jugement de leurs pairs. Le carrelage, lui, ne vous juge pas. Il vous remercie en brillant. Il est votre seul ami dans cette nuit de déni.

Il est 23h30. Vous êtes épuisé. Votre salle de bain ressemble à une salle d'opération d'une clinique suisse de luxe. Votre bureau est si rangé qu'il semble appartenir à un catalogue IKEA pour psychopathes. Vos trombones sont classés par ordre alphabétique de couleur (Argent, Bleu, Jaune, Rose, Vert – oui, vous avez même vérifié l'étymologie).

Vous vous asseyez enfin devant votre écran. Vous êtes « prêt ». Mais voilà le

problème : l'effort colossal que vous avez fourni pour recurer les recoins les plus obscurs de votre domicile a drainé toute votre énergie créative. Vous avez les mains qui tremblent un peu à cause de l'exposition prolongée à l'eau de Javel. Vos yeux brûlent. Vous regardez le titre de votre dossier : « Rapport d'activité du T3 ». C'est moche. C'est sec. Ça manque cruellement de l'éclat de vos joints de carrelage.

Et là, l'idée de génie, le coup de grâce de la médiocrité, survient : « Je ne peux pas travailler dans cet état de fatigue. Je vais bâcler. Ce dossier mérite mieux. Je vais me coucher, mettre un réveil à 4h du matin, et je serai un lion. Un lion dans une arène propre. »

Vous savez parfaitement que vous n'allez pas vous lever à 4h du matin. Vous savez que vous allez éteindre le réveil dans un geste de pur mépris pour votre futur « moi ». Mais en allant vous coucher, vous traversez votre salon étincelant, vous jetez un regard satisfait à vos trombones au garde-à-vous, et vous vous sentez... accompli. Vous avez passé huit heures à éviter la seule chose que vous aviez à faire, mais vous l'avez fait avec une telle dévotion pour les tâches subalternes que vous arrivez presque à vous auto-persuader que vous avez eu une journée productive.

C'est là toute la beauté de la chose. La procrastination par le nettoyage est la forme la plus sophistiquée de l'auto-sabotage, car elle se pare des atours de la vertu. On ne vous reprochera jamais d'être propre. On vous reprochera d'être en retard, mais au moins, quand vous rendrez ce dossier avec trois jours de délai, vous pourrez dire avec une assurance absolue : « Désolé, j'ai eu quelques détails techniques à régler. »

Vous ne préciserez pas que le détail technique en question était un amas de poussière derrière le frigo.

Demain, vous rendrez un travail médiocre. Mais quel bonheur ce sera, en rentrant chez vous, de savoir que si vous échouez dans votre carrière, vous pourrez toujours vous reconvertir en technicien de surface pour maniaques compulsifs. C'est rassurant,

d'avoir un plan B qui brille autant. Dormez bien, monsieur le Propre. Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt, mais la propreté appartient à ceux qui ont trop peur de réussir pour oser s'asseoir et bosser.

Chapitre 7

L'algorithme de la tentation : Youtube et le vortex des loutres

Tout commence par une intention noble. Une intention si pure qu'elle pourrait faire pleurer un saint ou, à défaut, votre contrôleur de gestion. Vous êtes assis devant votre écran, le dos droit, la mine grave de celui qui va enfin dompter la bête. Votre mission est simple, presque spartiate : maîtriser la fonction `RECHERCHEV` sur Excel. C'est le dernier rempart entre vous et une promotion, ou au moins entre vous et l'humiliation publique lors de la réunion de lundi matin.

Vous tapez donc, d'un doigt ferme et décidé : « Tuto Excel débutant ». La barre de recherche de YouTube, cette gueule béante de l'enfer numérique, vous regarde avec une bienveillance suspecte. Elle sait. Elle sait que vous êtes faible. Elle sait que votre volonté a la consistance d'un flan oublié au soleil.

La première vidéo dure sept minutes. C'est parfait. Sept minutes pour devenir un dieu des tableurs. Vous cliquez. Un homme avec un micro-casque de 2004 et un accent étrangement apaisant commence à vous expliquer l'importance des colonnes. C'est ennuyeux à mourir. C'est aride. C'est exactement ce dont vous avez besoin. Mais alors que vous essayez de comprendre pourquoi la cellule B4 refuse de coopérer, votre regard dévie. Vers la droite.

La colonne des suggestions. Le couloir de la mort de la productivité.

Là, nichée entre une publicité pour une application d'investissement douteuse et une analyse de la chute de l'Empire romain en 48 heures, se trouve une vignette aux couleurs saturées. Un titre en lettres capitales jaunes, avec des points d'exclamation qui vous hurlent au visage : « CETTE LOUTRE TIENT LA PATTE DE SON

COPAIN PENDANT QU'ELLE DORT (VOUS ALLEZ FONDRE) ».

À cet instant précis, votre cerveau de primate, celui-là même qui est censé traiter des flux de données logistiques, subit un court-circuit. Le dilemme est insoutenable : d'un côté, la gestion des stocks de fournitures de bureau sur trois trimestres ; de l'autre, une loutre de mer qui fait preuve d'une tendresse inter-espèces absolument illégale.

Vous vous dites : « C'est juste quarante secondes. Une petite pause neuronale pour mieux me concentrer ensuite. »

Mensonge. Infamie. Trahison de soi-même. Vous venez d'entrer dans le vortex.

La loutre est mignonne, certes. Elle flotte sur le dos, elle ferme les yeux, elle est tout ce que vous n'êtes pas : sereine, sans hypothèque, et parfaitement inutile à la société. Mais YouTube, ce dealer de dopamine algorithmique, ne s'arrête pas là. Sous la vidéo de la loutre, il y a maintenant : « Top 10 des animaux qui se comportent comme des humains ». Puis : « Un raton laveur essaie de laver sa barbe à papa dans l'eau (TRISTE) ».

À 22h15, vous ne savez plus ce qu'est une cellule Excel. Vous êtes devenu un expert mondial en détresse émotionnelle des ratons laveurs. Vous avez appris que les ratons laveurs sont les philosophes du désespoir, les camés de la propreté qui voient leur monde se dissoudre entre leurs pattes poilues. Vous vous reconnaissez en eux. Vous aussi, vous aviez quelque chose de solide entre les mains — votre carrière, votre dignité — et vous l'avez regardé fondre dans le flux ininterrompu de la fibre optique.

C'est là que l'algorithme porte le coup de grâce. Il sent que votre attention sature sur les animaux domestiques. Il lui faut quelque chose de plus hypnotique, de plus "satisfaisant". Il vous propose alors une vidéo intitulée : « Survival Building : Two Men Build a Luxury Villa with Underground Pool using only Bamboo and Mud ».

Le titre est un poème. C'est le fantasme ultime du lâche moderne : retourner à la terre, mais avec une piscine à débordement.

Vous cliquez. Vous voilà transporté dans une jungle quelque part à Bali. Deux hommes en short, dont la musculature suggère qu'ils passent plus de temps à la salle de sport qu'à chasser le sanglier, creusent un trou avec des bâtons. C'est fascinant. C'est primitif. C'est surtout totalement absurde. Pourquoi construisent-ils une piscine dans la jungle, à trois mètres d'une rivière où ils pourraient se baigner gratuitement ? On ne sait pas. L'algorithme ne pose pas de questions logiques. Il flatte votre instinct de bâtisseur de canapé.

Vous regardez ces hommes pétrir de la boue. Vous admirez la précision avec laquelle ils disposent des bâtons de glace (oui, car à un moment, le concept dévie vers le modélisme géant) pour créer un escalier hydraulique. Vous vous dites que si demain l'effondrement de la civilisation survient, vous saurez quoi faire. Vous ne savez toujours pas faire une addition automatique sur Excel, mais vous êtes désormais convaincu que vous pourriez bâtir un palais thermal avec trois branches d'eucalyptus et de la salive.

Minuit passe. La lumière bleue de l'écran a remplacé la mélatonine dans votre sang par une sorte de jus de pixels radioactif. Vous avez dérivé. Vous êtes maintenant dans la zone obscure de YouTube. Celle où les vidéos n'ont plus de titres en français. Vous regardez un tutoriel de 45 minutes sur la fabrication d'une piscine olympique miniature pour hamsters, réalisée entièrement avec des bâtons de glace et de la résine époxy.

Pourquoi des bâtons de glace ? Pourquoi cette obsession pour le bois de bouleau compressé ? Le narrateur ne parle pas. On n'entend que le bruit des bâtons qui s'entrechoquent (ASMR, murmure l'algorithme à votre oreille ensablée). C'est le sommet de l'art. C'est le point de non-retour.

À 1h30 du matin, vous avez une révélation : votre vie est une feuille de calcul vide, mais au moins, vous savez que si vous aviez 12 000 bâtons de glace et une forêt tropicale à disposition, vous seriez le roi du monde. Vous vous sentez productif par procuration. Vous avez regardé quelqu'un travailler dur pendant quatre heures. Dans votre esprit embrumé, cela compte comme une demi-journée de boulot. Vous avez ressenti l'effort, vous avez partagé la sueur de ces artisans du vide. Vous êtes épuisé de ne rien avoir fait.

C'est le génie maléfique de YouTube : transformer votre paresse en une expérience immersive. L'algorithme ne veut pas que vous appreniez Excel. Si vous appreniez Excel, vous finiriez votre travail. Si vous finissiez votre travail, vous éteindriez votre ordinateur. Et si vous éteigniez votre ordinateur, YouTube mourrait de faim. Il préfère donc vous maintenir dans cet état de transe catatonique, à mi-chemin entre l'émerveillement et le coma hydraulique.

Demain matin, vous arriverez au bureau avec des cernes qui touchent vos pommettes. Votre patron vous demandera : « Alors, ce dossier ? Tu as réussi à trier les données par région ? »

Et vous, avec le regard hanté de celui qui a vu la vérité au fond d'une piscine balinaise en terre battue, vous répondrez : « Je n'ai pas encore fini le tri, mais savais-tu que les loutres de mer ont une poche de peau sous leurs aisselles pour ranger leur caillou préféré ? »

Il y aura un silence. Un long silence. Le silence de la honte.

Mais ce n'est pas grave. Parce qu'au fond de vous, vous savez. Vous savez que la promotion n'aura pas lieu. Vous savez que le dossier est mort. Mais vous savez aussi que si un jour, par un hasard extraordinaire, le bureau est inondé et que nous devons tous survivre en construisant des radeaux avec des fournitures de bureau et des touillettes à café, vous serez le seul survivant.

L'algorithme ne vous a pas menti. Il vous a simplement préparé à un futur qui n'existe pas, pour vous éviter d'affronter le présent qui vous terrifie. Demain, vous vous promettez de ne plus recommencer. Demain, vous fermerez YouTube dès la première minute.

Mais nous savons tous les deux que c'est un mensonge. Car demain, l'algorithme aura trouvé quelque chose de nouveau. Une vidéo de vingt minutes sur la restauration d'une vieille hache rouillée trouvée dans un marécage. Et vous cliquerez. Parce que rien n'est plus urgent que de voir de la rouille disparaître sous une brosse métallique quand votre propre vie est en train de se gripper.

Dormez maintenant. Rêvez de bâtons de glace et de loutres ingénieurs. Le monde réel attendra que vous ayez fini de regarder comment on fabrique un château médiéval pour fourmis avec du dentifrice et du sable cinétique. Après tout, Excel, c'est pour les gens qui n'ont pas d'imagination. Vous, vous avez un vortex à explorer.

Chapitre 8

Le bouton 'Snooze' : La première défaite de la journée

Sept heures pile. Le silence de votre chambre, ce sanctuaire de la procrastination nocturne, vient d'être violé par une déflagration sonore que même les conventions de Genève jugeraient disproportionnée. C'est le son « Radar » de l'iPhone, ou peut-être cette mélodie bucolique intitulée « Aurore » qui, après trois matins d'utilisation, sonne désormais comme l'annonce officielle d'une apocalypse nucléaire.

Vous êtes là, gisant sous votre couette, le corps en position fœtale, les yeux collés par un mélange de fatigue chronique et de remords digitaux. Votre cerveau, cette machine de guerre biologique capable de diviser l'atome ou de composer des symphonies, bascule instantanément en mode « Diplomate de l'ONU en pleine crise géopolitique ».

Bienvenue au Conseil de Sécurité du Matin. L'ordre du jour est simple : vous ne voulez pas vous lever. L'adversaire : une petite boîte en plastique ou un rectangle d'aluminium qui, lui, n'a pas d'émotions, pas d'âme, et surtout, pas regardé de vidéos de restauration de haches rouillées jusqu'à deux heures du matin.

Le premier réflexe n'est pas physique, il est politique. Vous entamez une négociation bilatérale avec l'Univers.

« Juste cinq minutes », murmurez-vous dans l'obscurité de votre oreiller, avec la sincérité d'un politicien en campagne électorale. « Si j'ai cinq minutes de plus, je jure que je serai productif. Je ferai mon lit. Je boirai du jus de citron tiède. Je serai ce type sur LinkedIn qui fait des pompes en lisant des graphiques de croissance. »

C'est le premier mensonge de la journée. Le plus gros. Le plus lâche.

Appuyer sur le bouton « Snooze », c'est signer un traité de paix avec la déchéance. C'est la Corée du Nord qui promet de démanteler son arsenal nucléaire : tout le monde sait que c'est faux, mais on a tellement besoin de dormir qu'on accepte de faire semblant d'y croire. Vous tendez une main tremblante, comme un survivant cherchant à attraper un dernier morceau de bois au milieu de l'Atlantique, et vous écrasez ce bouton.

Silence. Victoire ? Non. Capitulation.

Ces cinq à neuf minutes supplémentaires sont la plus grande escroquerie de l'histoire de l'humanité, bien devant les pyramides de Ponzi ou le concept de "salade de pâtes" en boulangerie. Ce n'est pas du sommeil. C'est une agonie fractionnée. Votre cerveau, qui commençait tout juste à comprendre qu'il fallait peut-être rallumer les centrales électriques du cortex préfrontal, est brutalement renvoyé dans les limbes. Vous plongez dans un sommeil de « qualité LIDL », un repos bas de gamme, haché, peuplé de rêves absurdes où vous essayez de remplir votre déclaration d'impôts avec une fourchette dans une piscine remplie de yaourt.

Physiologiquement, vous venez de vous auto-infliger un traumatisme crânien léger. En interrompant votre cycle de réveil pour le relancer dix minutes plus tard, vous créez ce que les scientifiques appellent « l'inertie du sommeil ». Pour le dire en termes moins académiques : vous venez de transformer votre cerveau en purée de pois cassés pour le reste de la matinée.

Mais sur le moment, vous vous sentez comme un génie de la finance. Vous avez l'impression d'avoir volé du temps au destin. Vous êtes là, à recalculer votre emploi du temps avec une agilité mentale qui ferait pâlir un expert-comptable sous cocaïne.

« D'accord », négociez-vous avec votre reflet imaginaire. « Si je ne prends pas de

douche, mais que je me passe juste un coup de gant de toilette sur le visage comme un chat pressé, je gagne sept minutes. Si je ne déjeune pas et que je mange une barre de céréales périmée dans l'ascenseur, je gagne encore quatre minutes. Et si je renonce à mon honneur et que je porte la même chemise qu'hier en prétendant que c'est un concept de "capsule wardrobe", je peux dormir jusqu'à 7h24. »

C'est magnifique. Vous avez optimisé votre propre dégradation. Vous avez transformé votre routine matinale en une course d'obstacles où le seul prix à gagner est une haleine de rat mort et une chemise froissée.

Puis, le deuxième réveil sonne.

Celui-là, il fait mal. Il ne propose plus la paix. Il exige des réparations de guerre. Votre cœur bondit dans votre poitrine comme un lapin sous ecstasy. Vous réalisez que les cinq minutes de « bonus » ont duré, dans votre perception temporelle distordue, environ quatre secondes. Le ratio bénéfique/risque est officiellement dans le rouge sombre.

À ce stade, vous n'êtes plus un être humain. Vous êtes un assemblage de molécules réticentes tenu par un café froid et de la haine de soi. Vous vous levez enfin, mais c'est une défaite. Vous avez perdu la première bataille contre l'objet le plus simple de votre maison. Vous avez montré à votre table de nuit que vous n'aviez aucune volonté. Comment voulez-vous diriger une réunion, gérer un budget ou même simplement choisir une série sur Netflix si vous avez été mis en PLS par un bouton tactile ?

Vous marchez vers la salle de bain, titubant comme un figurant de **The Walking Dead** qui n'aurait pas eu son quota de cerveaux frais. Vous vous regardez dans le miroir. Vos yeux sont injectés de sang, vos cheveux ressemblent à une œuvre d'art moderne intitulée « Échec Systémique », et vous réalisez le drame : ces cinq minutes de sommeil volées vous ont rendu plus fatigué que si vous aviez passé la nuit à courir

un marathon derrière un camion de poubelles.

C'est le paradoxe du Snooze. On croit s'offrir un luxe, on se commande une torture. C'est l'équivalent biologique de se dire qu'on va éteindre un incendie en jetant des gobelets d'essence dessus.

Le pire, c'est que vous savez que vous recommencerez demain. Parce que demain est ce grand mensonge de lâche dont nous parlions. Demain, vous vous direz que cette fois, vous mettrez le réveil loin du lit. Demain, vous vous direz que vous allez vous lever dès la première note, tel un Spartan prêt au combat.

Mais nous savons tous les deux ce qui va se passer.

Demain, vers deux heures du matin, vous serez en train de regarder une vidéo sur la manière dont les Romains fabriquaient du béton avec du sang de bœuf et des cendres volcaniques. Et quand le réveil sonnera à sept heures, vous rouvrirez les négociations avec l'ONU. Vous demanderez un nouvel arbitrage. Vous proposerez de sacrifier votre petit-déjeuner sur l'autel de Morphée.

Parce qu'au fond, le bouton « Snooze » est le seul endroit au monde où vous avez encore l'illusion du contrôle. Dans un univers qui vous impose des horaires, des impôts, des notifications et des pandémies, ces cinq minutes de sommeil de mauvaise qualité sont votre dernier acte de résistance. C'est pathétique, c'est auto-destructeur, c'est absurde.

C'est donc parfaitement humain.

Allez, buvez votre café. Le monde vous attend, et il n'a aucune pitié pour les gens qui ont le cerveau en mode "veille prolongée". Et ne vous inquiétez pas pour votre retard : vous pourrez toujours dire que c'était à cause des transports. C'est le deuxième mensonge de la journée. Un classique. Un incontournable de la diplomatie du

quotidien.

Chapitre 9

L'excuse de la 'Bonne Condition' : Attendre que les astres s'alignent

Admettons-le : vous n'êtes pas un lâche. Non, non. Vous êtes un esthète du timing. Un horloger de l'opportunité. Un surfeur de l'existence qui attend la « vague parfaite » pour enfin sortir la planche du garage et réaliser ce projet qui traîne depuis que Jacques Chirac était encore capable de manger une pomme sans assistance.

Le problème, c'est que pour vous, la vague parfaite nécessite un alignement planétaire que même la NASA n'oserait pas espérer pour un lancement de navette spatiale. Pour que vous puissiez enfin « vous y mettre », il faudrait que la température ambiante soit exactement de 21,4 degrés Celsius, que le taux d'humidité soit compatible avec l'élasticité de vos neurones, que votre compte en banque affiche un chiffre rond et, surtout, que le destin vous envoie un signal clair, du genre un buisson ardent dans votre salon ou un SMS du Saint-Esprit.

En attendant, vous pratiquez le culte de la « Bonne Condition ». C'est une religion très répandue, dont le dogme principal est : « Je le ferais bien, mais là, franchement, c'est pas le moment. »

Regardez-vous. Vous êtes là, assis devant votre bureau, ou affalé sur votre canapé avec l'ordinateur qui vous brûle les cuisses, et vous scrutez l'horizon avec l'intensité d'un guetteur de phare. Pourquoi ne tapez-vous pas ce foutu rapport ? Pourquoi ce manuscrit de roman ne dépasse-t-il pas la page de garde intitulée « Chapitre 1 » en police 48 ?

Ah, j'ai compris. C'est la lumière. Elle est... « agressive », n'est-ce pas ? Il y a ce

rayon de soleil insolent qui vient frapper le coin de votre écran, créant un reflet qui, selon vos calculs, pourrait vous causer une cataracte foudroyante en moins de huit minutes. C'est trop beau dehors pour travailler. Travailler par un temps pareil serait un crime contre l'humanité, une insulte au Créateur (ou à l'anticyclone des Açores). Vous vous dites : « Je vais profiter de cette vitamine D, et je m'y mets ce soir, quand l'ambiance sera plus feutrée, plus propice à la réflexion profonde. »

Sauf que le soir arrive, et là, c'est le drame inverse. Il fait trop sombre. L'obscurité pèse sur vos épaules comme une chape de plomb mélancolique. L'ambiance n'est plus à la productivité, elle est à la rétrospective larmoyante sur votre vie ratée ou au visionnage compulsif de vidéos de street-food coréenne sur YouTube. « Je ne peux pas produire de la valeur dans une telle pénombre, c'est biologiquement impossible, je ne suis pas une chouette », décrétez-vous avec une mauvaise foi qui mériterait une médaille olympique.

L'excuse météorologique est le premier pilier de votre temple de l'inaction. S'il pleut, vous êtes déprimé. S'il fait beau, vous êtes distrait. S'il fait gris, vous êtes amorphe. En gros, vous attendez un micro-climat de laboratoire qui n'existe que dans les publicités pour des médicaments contre l'asthme.

Mais le climat n'est rien face au deuxième pilier : l'ergonomie de l'imposture. Vous avez décrété que pour travailler, il vous fallait le « setup » parfait. Vous avez passé trois semaines à comparer des chaises de bureau à 800 euros parce que « le maintien lombaire est la clé de la clarté mentale ». Vous avez acheté un clavier mécanique qui fait un bruit de mitrailleuse lourde parce que « le feedback tactile stimule la créativité ». Vous avez disposé trois carnets Moleskine vierges sur votre bureau, des stylos à plume dont l'encre coûte le prix d'un bon champagne, et une lampe connectée qui change de couleur selon votre humeur.

Et pourtant, rien. Le curseur clignote. Il vous nargue. *Tic. Tac. Tic. Tac.* Pourquoi ? Parce que maintenant, le bureau est *trop* rangé. C'est intimidant. C'est

trop propre. On dirait une scène de crime avant le crime. Vous avez peur de salir cette perfection avec vos idées médiocres. Alors, pour « décompresser » avant le grand saut, vous décidez de ranger le reste de l'appartement. Vous voilà en train de réorganiser vos chaussettes par dégradé de couleurs ou de nettoyer le joint derrière le lave-vaisselle avec une brosse à dents. C'est ce qu'on appelle la procrastination productive : faire des trucs inutiles pour se donner l'illusion qu'on n'est pas en train de gâcher sa vie.

Et puis, il y a l'excuse biologique. Le corps, ce traître.

« Je ne peux pas commencer maintenant, j'ai une petite faim. Si je travaille le ventre vide, mon cerveau va puiser dans mes réserves de glucose et je vais faire un malaise vagal sur mon clavier. »

Alors vous allez à la cuisine. Vous vous préparez un sandwich qui ressemble à une œuvre d'art brut. Vous le mangez. Et là, c'est le coup de grâce : la digestion. Le sang quitte votre cerveau pour aller s'occuper de votre jambon-beurre. Vous êtes en mode « léthargie de python après avoir avalé une gazelle ».

« Bon, je vais faire une sieste de vingt minutes, juste pour recharger les batteries, et APRÈS, je déchire tout. »

Spoiler : vous vous réveillez trois heures plus tard, la trace du coussin imprimée sur la joue, avec la sensation d'avoir été déterré après un séjour prolongé dans un caveau humide. La journée est finie. Tant pis, « on verra demain, là c'est mort ».

Mais ma préférée, celle qui touche au sublime, c'est l'excuse de l'interférence animale.

« Mon chat me regarde bizarrement. »

C'est une phrase que j'ai entendue, pour de vrai. Le chat est assis sur le buffet, immobile, et il vous fixe avec ses pupilles verticales. Pour une personne normale, c'est juste un prédateur domestique qui se demande s'il pourrait vous manger s'il n'y avait plus de croquettes. Mais pour vous, le procrastinateur en quête de validation, c'est un signe ésotérique.

« On dirait qu'il juge mon projet. Il sent que l'énergie n'est pas bonne. Les chats

ressentent les ondes, tu sais. S'il me regarde comme ça, c'est que je ne devrais pas forcer le destin aujourd'hui. »

Bravo. Vous venez de déléguer la gestion de votre carrière à un animal qui passe 80 % de son temps à se lécher l'anus. C'est un nouveau sommet dans l'abdication de la volonté humaine.

Soyons sérieux deux minutes — ce qui est déjà deux minutes de trop pour vous. L'alignement des astres, c'est un mensonge de paresseux qui veut se faire passer pour un perfectionniste. Vous n'attendez pas que les conditions soient bonnes ; vous attendez que le travail se fasse tout seul par un procédé d'osmose miraculeux. Vous attendez d'avoir « envie ».

Mais devinez quoi ? L'envie ne vient jamais en restant assis à attendre que le vent tourne. L'inspiration est une divinité capricieuse qui ne rend visite qu'à ceux qui sont déjà en train de suer sang et eau sur leur tâche. C'est une ouvrière, pas une muse de salon de thé.

Vous dites que vous avez besoin de calme ? Dès qu'il y aura du calme, le silence vous rendra fou et vous allumerez la radio « pour avoir un bruit de fond ».

Vous dites que vous avez besoin de temps ? Si on vous donnait une année sabbatique payée pour réaliser votre projet, vous passeriez les onze premiers mois à regarder des tutoriels sur comment faire du levain maison et le dernier mois à pleurer en position fœtale sous votre douche.

Le « bon moment », c'est une invention de la Silicon Valley pour vous vendre des applications de méditation et des boissons énergisantes au matcha. La réalité est beaucoup plus crue, beaucoup plus acide : le bon moment était probablement hier, et le deuxième meilleur moment, c'est maintenant, alors que vous avez mal au dos, que vous avez une tache de café sur votre chemise et que votre voisin a décidé de percer des trous dans le mur mitoyen pour accrocher sa collection de trophées de chasse en plastique.

Travailler dans des conditions optimales, c'est pour les amateurs. Les professionnels, les vrais, les névrosés qui réussissent, produisent dans le chaos. Ils écrivent des chefs-d'œuvre dans des tranchées, ils résolvent des équations complexes sur des coins de serviettes en papier dans des bars miteux, ils lancent des empires depuis des garages qui sentent l'huile de vidange et le désespoir.

Mais vous, vous préférez attendre que votre horoscope vous donne le feu vert. Vous attendez que Mercure arrête de rétrograder, comme si une planète située à 77 millions de kilomètres avait quoi que ce soit à foutre de votre dossier Excel. C'est fascinant, cette capacité à transformer le cosmos entier en un immense secrétariat chargé de gérer votre emploi du temps.

Alors, restez là. Regardez votre chat. Attendez que le soleil tourne. Attendez que la température baisse de deux degrés. Attendez que votre café refroidisse juste assez pour ne pas vous brûler la langue mais pas assez pour perdre son arôme de noisette grillée.

Pendant ce temps, le monde avance. Des gens moins intelligents que vous, moins équipés que vous, mais beaucoup plus conscients que la perfection est une excuse de lâche, sont en train de prendre votre place. Ils n'ont pas de chaise ergonomique, ils ont une météo de merde, et leur chat vient de vomir sur leur tapis, mais ils avancent.

Vous, vous avez la "Bonne Condition". C'est une très jolie cage dorée. On y est bien, on y est au chaud, et on n'y fait jamais rien. Mais c'est pratique : quand on échoue à ne rien faire, on peut toujours accuser les astres. C'est quand même plus classe que d'avouer qu'on est juste une grosse feignasse terrifiée par l'effort, non ?

Chapitre 10

Le 'On se capte' : Le mensonge social par excellence

C'est la scène la plus violente du XXI^e siècle, et pourtant, elle ne contient ni sang, ni explosions, ni cris. Elle se déroule généralement sur un trottoir, entre une boulangerie bio et une poubelle qui déborde. Vous marchez, l'esprit léger, pensant à votre propre insignifiance ou au prix déraisonnable du beurre demi-sel, quand soudain, le prédateur apparaît.

Le prédateur, c'est une connaissance. Pas un ami, non. Un ami, on est content de le voir. Une connaissance, c'est ce résidu social issu d'une strate oubliée de votre vie : un ancien collègue de l'époque où vous portiez des chemises trop grandes, un camarade de lycée qui a mal vieilli, ou le cousin d'une ex qui vous rappelait déjà à l'époque que le temps est une insulte.

Vos regards se croisent. Le piège se referme. Le cerveau envoie une décharge d'adrénaline digne d'un saut à l'élastique sans élastique. La fuite est impossible, il y a trop de témoins. Alors, vous déclenchez le protocole de l'Hypocrisie Nucléaire. Vous souriez. Vous souriez tellement que vos muscles zygomatiques hurlent à la mort.

« Oh, mais c'est dingue ! Comment ça va ? »

Vous ne voulez pas savoir comment ça va. Vous préféreriez qu'il vous raconte son dernier dépistage de polypes intestinaux plutôt que d'entendre la suite, mais vous posez la question. Il répond. C'est long. C'est chiant. Ça parle de "projets", de "rebranding" ou de son fils qui fait enfin ses nuits. Et là, arrive le moment de la mise à mort. Le moment où l'on doit se quitter. On ne peut pas juste dire : « Bon, j'ai fini de simuler de l'intérêt, je vais maintenant retourner à ma vie où tu n'existes pas. »

Non. On utilise l'arme fatale. Le grand "Demain" de la diplomatie urbaine.

« On se capte ! »

Réfléchissez deux secondes à la sémantique de cette phrase. « On se capte ». On n'est pas des talkies-walkies en 1984, bordel. On ne va pas se capter. On ne va rien capter du tout. Dans le dictionnaire de la lâcheté ordinaire, « On se capte » se traduit littéralement par : « Je prie tous les dieux, y compris les plus obscurs et les plus assoiffés de sang, pour que nos trajectoires orbitales ne se croisent plus jamais avant l'extinction thermique de l'univers. »

C'est le sommet de l'art. C'est le "Demain" le plus pur, car il ne désigne aucune date. C'est un futur tellement lointain qu'il touche à l'abstraction. Dire « On se voit mardi prochain à 14h », c'est un engagement, c'est une corvée, c'est une menace. Mais « On se capte prochainement », c'est une poésie du néant. C'est une promesse que l'on fait en croisant les doigts dans son dos, dans sa tête, et probablement dans ses chaussettes.

Soyons honnêtes : le « On se capte » est le lubrifiant social qui empêche la guerre civile. Imaginez un monde où tout le monde serait d'une franchise absolue.

« — Tiens, salut Jean-Patrice.

— Salut. Écoute, je n'ai aucune intention de consacrer une seule seconde de mon temps restant sur cette terre à t'écouter parler de ta passion pour les cryptomonnaies ou de ta nouvelle terrasse en composite. Je te souhaite une mort rapide mais indolore. Adieu. »

C'est honnête, certes. C'est efficace. Mais ça finit avec des fourches et des torches devant votre porte.

Alors on ment. On ment avec une ferveur religieuse. On ajoute même parfois des couches de complexité pour rendre le mensonge plus crédible : « On se fait un déj ! Je t'appelle ! ». Le "déj", c'est le purgatoire. C'est cette zone de non-droit où l'on

s'enferme pendant une heure avec un individu qu'on méprise cordialement pour manger une salade César trop chère. Mais rassurez-vous : personne ne va appeler. L'appel n'arrivera jamais. Le numéro est peut-être déjà bloqué, ou enregistré sous le nom « NE PAS RÉPONDRE - DANGER DE MORTENNUI ».

Ce qui est fascinant, c'est que l'autre en face fait exactement la même chose. Vous jouez tous les deux une pièce de théâtre dont le script a été écrit par un lâche et mis en scène par un procrastinateur professionnel. Vous savez qu'il ment. Il sait que vous mentez. Vous savez qu'il sait que vous mentez. C'est une communion dans l'imposture. Un pacte tacite de non-agression temporelle.

« On se capte » est devenu le slogan d'une génération qui a peur de dire "Non". Parce que dire "Non", c'est être un connard. Alors que dire « On se voit vite », c'est être un "mec sympa". Un mec sympa qui vous laisse poireauter dans la salle d'attente de l'infini.

Et le pire, c'est quand le "prochainement" se transforme en "demain".

« On s'appelle demain pour caler ça ? »

Là, on entre dans la haute voltige. Le "demain" ici n'est pas une unité de temps composée de 24 heures commençant après minuit. C'est une métaphore. C'est le "demain" de la Genèse, un jour qui peut durer quelques milliards d'années. Utiliser "demain" pour une sortie dont on n'a aucune envie, c'est comme signer un chèque sur un compte qui n'existe pas dans une banque qui a fait faillite en 1929.

C'est une tactique de guérilla. On gagne du temps. On repousse l'échéance de la confrontation. On espère que d'ici "demain", l'autre aura eu un accident de trottinette non mortel mais handicapant pour la vie sociale, ou qu'il aura déménagé en Patagonie pour élever des alpagas. On mise sur l'érosion naturelle des relations humaines. On attend que l'oubli fasse son travail de voirie.

Pourquoi est-on si terrifié à l'idée de clore une relation qui n'existe plus ? Pourquoi

ce besoin de laisser la porte entrouverte sur un couloir vide ?

Parce que nous sommes des accumulateurs de fantômes. Nous préférons avoir un répertoire rempli de "On se capte" plutôt qu'une liste courte de gens qu'on aime vraiment. Le "On se capte" nous donne l'illusion d'une vie sociale bouillonnante, d'un agenda qui déborde de possibilités, alors qu'en réalité, notre seul véritable projet de soirée, c'est de regarder un documentaire sur les champignons en mangeant des chips directement dans le sachet.

Le "On se capte", c'est le grand mensonge de la disponibilité. On veut être disponible pour tout le monde sans jamais être présent pour personne. C'est une gestion de stock de l'humain. On met les gens en rayon, dans la catégorie "À voir plus tard", juste à côté du pot de cornichons entamé qui traîne au fond du frigo depuis 2018. On sait qu'on ne le mangera jamais, mais on n'ose pas le jeter. Ça ferait un vide. Et le vide, c'est effrayant.

Alors, la prochaine fois que vous croisez ce type que vous n'avez pas vu depuis dix ans et qui commence à vous parler de sa transition professionnelle vers le coaching en respiration holistique, ne fuyez pas. Ne regardez pas votre montre avec un air paniqué. Regardez-le droit dans les yeux. Souriez avec cette petite étincelle de démente qui fait tout le charme des sociopathes. Et dites-lui, avec une conviction qui ferait trembler un jésuite :

« Écoute, c'est génial. On se capte très prochainement. Disons, vers 2034 ? Juste après la troisième guerre de l'eau. On se fait un déj. »

Il rira. Vous rirez. Vous vous tapoterez l'épaule. Et vous partirez chacun de votre côté, soulagés d'avoir une fois de plus sacrifié la vérité sur l'autel de ce "Demain" qui n'arrivera jamais. Parce que c'est ça, être un adulte moderne : c'est savoir transformer chaque rencontre fortuite en une promesse de rendez-vous qui ne verra le jour que dans un univers parallèle où le temps est circulaire et où les déjeuners de travail sont punis de mort par strangulation.

D'ailleurs, vous qui lisez ce texte... On se capte bientôt pour en discuter, non ? Je vous appelle demain. Promis. Juré. Craché.

(Ne décrochez pas.)

Chapitre 11

L'urgence créative : Le sprint du condamné

Le café est froid, votre dignité a quitté la pièce vers 23h45, et votre glande surrénale est en train de convulser comme un batteur de speed metal sous amphétamines. Bienvenue dans la zone. Pas la "Zone" de performance fluide dont parlent les athlètes de haut niveau ou les moines bouddhistes en lévitation. Non. Vous êtes dans la Zone du Condamné. Celle où le temps ne s'écoule plus, il s'effondre sur lui-même comme une étoile morte, emportant avec lui vos dernières illusions de "professionnel organisé".

Il est 3h12 du matin. Dans six heures, vous devez présenter ce dossier de quarante pages sur la restructuration logistique du secteur agroalimentaire en Creuse. Il y a deux mois, quand vous avez accepté la mission, vous aviez le regard clair et le pas léger. Vous aviez même acheté un carnet Moleskine à trente balles pour "noter vos fulgurances". Le carnet est toujours vierge, à l'exception d'un dessin de pénis ailé griffonné lors d'une réunion Zoom particulièrement soporifique.

Pendant soixante jours, vous avez été le roi de l'esquive. Vous avez perfectionné l'art de répondre : « Ça avance, on est sur une super dynamique », ce qui, en langage d'adulte responsable, signifie : « J'ai ouvert le fichier Word une fois, j'ai tapé mon nom en gras, puis j'ai passé trois heures à comparer les prix des friteuses sans huile sur Amazon ». Vous avez vécu dans l'illusion confortable que le "Futur Vous" était un super-héros capable de plier le continuum espace-temps. Spoiler : le "Futur Vous", c'est le mec en slip qui pleure actuellement devant son écran parce qu'il vient de se rendre compte que la Creuse n'est pas un département d'outre-mer.

Et là, le miracle se produit. Le Sprint du Condamné commence.

C'est un phénomène biologique fascinant que la science refuse d'étudier, probablement parce que les chercheurs sont eux-mêmes trop occupés à terminer leurs demandes de subvention à trois heures du matin. Sous l'effet d'un stress capable de faire fondre un réacteur nucléaire, votre cerveau bascule en mode "Dieu Vengeur". Les synapses qui, la veille, peinaient à se souvenir de votre code de carte bleue, se mettent soudainement à tisser des connexions d'une complexité shakespearienne.

Vous ne tapez plus sur votre clavier, vous l'agressez. Vos doigts volent. Vous devenez un expert mondial de la Creuse en douze minutes grâce à quatorze onglets Wikipédia et un forum de passionnés de topinambours. Vous synthétisez des données, vous créez des graphiques en camembert d'une beauté insultante, vous inventez des concepts comme la "synergie rurale intégrative" — une expression qui ne veut strictement rien dire mais qui, à 4h30 du matin, sonne comme le Prix Nobel d'Économie.

C'est l'Urgence Créative. C'est ce moment pathétique et sublime où vous réalisez que vous êtes un génie, mais un génie de la pire espèce : celui qui a besoin d'avoir la lame de la guillotine qui lui effleure les vertèbres pour commencer à être productif.

Regardez-vous dans le miroir des toilettes pendant votre pause pipi de 5h00. Qui est ce spectre ? Ce teint grisâtre, ces yeux injectés de sang qui semblent vouloir sortir de leurs orbites pour aller vérifier si l'imprimante a encore du toner... Vous venez de vieillir de cinq ans en une nuit. Votre foie vous déteste, votre cœur bat la chamade comme s'il essayait de s'échapper de votre cage thoracique pour aller se plaindre au syndicat des organes, et vous sentez le café lyophilisé et le désespoir.

Mais vous souriez. Parce que la bête est domptée. Le dossier est là. Il fait quarante-deux pages. Il est brillant. Il est incohérent par endroits, certes — il y a une métaphore sur les dauphins à la page 28 qui n'a absolument rien à faire là — mais c'est du génie brut, distillé dans l'alambic de la terreur pure.

C'est le grand paradoxe du procrastinateur moderne : nous produisons nos meilleurs travaux dans un état de dégradation physique et mentale avancé. Pourquoi ? Parce que le stress a enfin tué notre pire ennemi : notre perfectionnisme de façade. Quand il reste deux heures avant l'exécution, on n'essaie plus de faire "bien". On essaie de survivre. Et dans la survie, il n'y a pas de place pour le doute, les ratures ou les remises en question existentielles. Il n'y a que l'action, sauvage, primaire, électrique.

Si Dieu avait été un procrastinateur — et entre nous, vu la gueule de l'ornithorynque, on sent qu'il y a eu un rush de dernière minute un dimanche soir — il n'aurait pas créé le monde en six jours. Il aurait passé cinq jours et vingt-trois heures à regarder des vidéos de chats sur l'ancêtre d'Instagram, et il aurait pondu l'Univers entier entre 5h59 et 6h00 du matin, juste avant que le café ne soit prêt. "Que la lumière soit ! Et grouille-toi, la réunion avec le Néant commence dans dix minutes !"

Le problème, c'est la gueule de bois. Pas celle de l'alcool, non. La gueule de bois du Condamné.

Vers 10h00, après la présentation. Vos collègues vous félicitent. « Quel travail de fond, bravo ! On sent que c'est le fruit d'une longue réflexion. » Vous hochez la tête avec un air grave, le regard lointain du vétéran qui a vu l'enfer et qui en est revenu avec une clé USB. Vous ne leur dites pas que vous avez écrit la conclusion en étant techniquement en état de mort cérébrale. Vous ne leur dites pas que la magnifique infographie en 3D est en fait un template volé sur un site moldave à 3h45.

Vous rentrez chez vous, vous vous écroulez sur votre lit, et vous vous faites cette promesse. La même que celle du mec qui a trop bu et qui jure, la tête dans la cuvette des chiottes, qu'on ne l'y reprendra plus : « La prochaine fois, je m'y prends à l'avance. Je ferai un planning. Un rétro-planning. Je serai serein. »

Et vous le croyez. C'est là que réside toute la beauté de l'âme humaine : cette capacité infinie à s'auto-persuader de sa propre rédemption future.

Vous savez très bien ce qui va se passer. La prochaine mission tombera demain. Vous ouvrirez un nouveau dossier. Vous le nommerez "PROJET_ALPHA_V1_SERIEUX". Vous taperez deux lignes. Puis vous vous direz : « Bon, j'ai le temps. C'est pour dans deux mois. Je vais d'abord regarder ce documentaire sur la fabrication artisanale des cure-dents au Japon. C'est important pour ma culture générale. »

Le sprint est terminé. Le condamné a été gracié. Mais le bourreau n'est jamais loin, il est juste en train de prendre un café, lui aussi, en attendant que vous repoussiez à demain ce que vous pourriez faire aujourd'hui.

D'ailleurs, vous qui me lisez... vous n'auriez pas un dossier urgent à boucler ? Un mail important à envoyer ? Une déclaration d'impôts qui traîne ?

Ne vous inquiétez pas. Allez, fermez ce livre. Posez-le. Allez sur YouTube. Regardez cette vidéo de 14 minutes sur "Comment les Romains faisaient-ils pour nettoyer leurs toges ?". Vous le sentez, ce petit frisson ? C'est le "Futur Vous" qui est déjà en train de préparer le café de 4 heures du matin dans trois semaines.

Il vous déteste déjà. Mais Dieu, qu'il va être efficace.

Chapitre 12

Épilogue : Je finirai ce chapitre demain

Vous pensiez vraiment que j'allais conclure avec une envolée lyrique, une sorte de mantra transcendantal qui transformerait votre volonté de mollusque en une lame d'acier trempé ? Vous espériez une épiphanie, une formule magique en trois points pour « hacker votre productivité » et devenir le genre de type insupportable qui se lève à 4h30 du matin pour boire du jus de kale tiède en lisant Marc Aurèle ?

C'est mignon. Vraiment. C'est cette petite lueur d'espoir pathétique dans vos yeux qui fait de vous une cible de choix pour l'industrie du développement personnel. Mais regardez-nous. Regardez cet espace entre nous. Je suis l'auteur, vous êtes le lecteur, et nous sommes tous les deux en train de commettre un crime rituel contre le temps qui passe.

Pour être tout à fait honnête, j'avais prévu d'écrire une conclusion magistrale. Quelqu'un de TRÈS SÉRIEUX aurait pu y voir une analyse sociologique de la procrastination comme ultime acte de résistance face au capitalisme tardif. J'avais même commencé à taper les deux premières lignes, un truc du genre : « La temporalité de l'être ne se définit pas par l'action accomplie, mais par le vide fertile de l'intention pure. »

C'était beau. C'était ronflant. C'était d'un ennui mortel.

Puis, j'ai réalisé. On est mardi. Le livre est censé être rendu dans deux mois. Deux mois ! Vous vous rendez compte de l'éternité que cela représente à l'échelle d'un homme capable de regarder une compilation de 22 minutes de « fails » de tondeuses à gazon ? Dans deux mois, nous serons peut-être tous morts, ou envahis par des IA qui

écrivent mieux que moi, ou peut-être que le concept même de "travail" aura été remplacé par un troc universel de NFT de photos de pieds. Pourquoi se presser ?

Bon, j'ai le temps. C'est pour dans deux mois. Je vais d'abord regarder ce documentaire sur la fabrication artisanale des cure-dents au Japon. C'est important pour ma culture générale. Saviez-vous que le bois de *Lindera umbellata* est sculpté à la main pour obtenir une souplesse que même votre conscience morale ne possède plus ? C'est fascinant. C'est vital. Bien plus que de finir ce chapitre qui, avouons-le, ne changera pas la face du monde.

Parce que le vrai sujet, c'est vous. Oui, vous, là, derrière votre écran ou votre bouquin. On ne va pas se mentir : si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est probablement parce que vous avez quelque chose de bien plus important à faire.

Vous n'auriez pas un dossier urgent à boucler ? Un rapport financier dont les colonnes Excel hurlent à la mort ? Un mail « Très Urgent » qui attend dans vos brouillons depuis que vous avez décidé que « ranger vos chaussettes par dégradé de couleurs » était une priorité nationale ? Et votre déclaration d'impôts ? Elle ne va pas se télétransmettre par télépathie, même si vous y croyez très fort.

Ne culpabilisez pas. La culpabilité est une dépense d'énergie inutile, et nous sommes ici pour économiser chaque calorie de volonté. Allez, fermez ce livre. Posez-le. Laissez tomber cette lecture édifiante. Posez votre téléphone. Ou plutôt non, gardez-le. Allez sur YouTube. Cherchez cette vidéo de 14 minutes intitulée : « Comment les Romains faisaient-ils pour nettoyer leurs toges ? ». Vous allez apprendre des choses sur l'urine fermentée et le foulonnage que vous n'oublierez jamais, contrairement au contenu de ce livre.

Vous le sentez, ce petit frisson ? Ce n'est pas de l'inspiration. C'est le "Futur Vous" qui est déjà en train de préparer le café de 4 heures du matin dans trois semaines, les yeux injectés de sang, en train de maudire votre existence actuelle. Il vous déteste

déjà. Il est en train de rédiger des lettres d'insultes mentales à votre égard. Mais Dieu, qu'il va être efficace quand il sera au pied du mur, avec la menace d'un licenciement ou d'une faillite personnelle comme seul moteur.

Nous sommes des génies de la survie de dernière minute. Nous sommes les athlètes de l'adrénaline de minuit moins cinq. Pourquoi gâcher ce talent en étant "organisé" ? L'organisation, c'est pour les gens qui n'ont pas d'imagination.

Je devrais probablement vous donner un dernier conseil. Un truc profond. Mais mon ongles sur les cure-dents japonais vient de se charger et l'algorithme me suggère maintenant une vidéo sur la restauration d'une enclume rouillée de 1842 retrouvée dans un marécage. Vous comprenez bien que la survie de mon intellect est en jeu.

Ce livre est censé dénoncer le système, mais je suis le système. Je suis le patient zéro de cette épidémie de « je le ferai plus tard ». Et puisque ce chapitre s'appelle « Épilogue », il est grand temps de lui donner la fin qu'il mérite. Une fin qui respecte nos valeurs communes : la fuite, le déni et la distraction pure.

Je finirai cette phrase plus ta-

FIN

Merci d'avoir lu "Demain, ce grand mensonge de lâche"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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