

LA FATIGUE DE NE RIEN FOUTRE

Dr. Sarcasme 



FAIL

BAI

BRB



FAIL

CNRS
(Centre National du Rien....)



La fatigue de ne rien foutre

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : L'épuisement métaphysique du transat	4
Chapitre 2 : Le burn-out du buffet à volonté	8
Chapitre 3 : Le traumatisme de la valise cabine	13
Chapitre 4 : Le Jet-lag de l'imposteur	17
Chapitre 5 : L'arthrose du pouce : cet accident du travail oublié	22
Chapitre 6 : La phobie administrative du Check-out	26
Chapitre 7 : Le syndrome du 'Post-Vacation Blues' en Business Class	30
Chapitre 8 : L'héroïsme de la Story à 1h du matin	34
Chapitre 9 : Le calvaire du tri de photos	38
Chapitre 10 : La Digital Detox de 12 minutes	43
Chapitre 11 : Le besoin vital de vacances pour oublier les vacances	48
Chapitre 12 : Survivre au retour dans un 80m ² à Paris	53

Chapitre 1

L'épuisement métaphysique du transat

Nous y sommes. Le moment où la physique fondamentale entre en collision avec l'indécence biologique. Jusqu'ici, tout allait bien. Le corps, étalé sur cette toile synthétique tendue entre deux barres d'aluminium chauffées à blanc, avait atteint ce que les chercheurs du CNRS (Centre National du Rien de Spécial) appellent « le point de liquéfaction ontologique ». Vous n'êtes plus un être humain doté d'une volonté ; vous êtes une flaque de sueur et de crème solaire indice 50, en harmonie vibratoire avec le cri des cigales et le bruit du voisin qui tente désespérément de gonfler une licorne en plastique avec ses poumons de fumeur.

Et puis, le drame survient. Le serveur — ou votre conjoint, ce héros sacrifié — dépose un verre sur la petite table d'appoint.

C'est un Spritz. Ou un Mojito. Peu importe la potion, l'important, c'est la paille qui dépasse et les glaçons qui tintent avec une arrogance insupportable. À cet instant précis, votre cerveau envoie un signal d'alerte rouge. Le dilemme est terrifiant : mourir de déshydratation dans les cinq prochaines minutes ou entreprendre la manœuvre de redressement la plus coûteuse de l'histoire de l'humanité.

Pour le commun des mortels, passer de la position allongée (0°) à la position semi-assise (45°) est un mouvement anodin. Pour l'adepte de la fatigue transcendante, c'est l'équivalent métaphysique de l'ascension de l'Annapurna en tongs, avec un piano sur le dos, un jour de tempête.

Analysons froidement la dépense calorique. Lorsque vous décidez — dans un élan de bravoure qui ferait passer Léonidas pour un lâche — de décoller vos omoplates de la

toile, votre métabolisme subit un choc thermique et mécanique sans précédent. Pour arracher vos quatre-vingts kilos de flemme à la force de gravité, vos abdominaux, ces muscles mythologiques dont vous aviez oublié l'existence depuis l'été 2014, doivent se contracter avec une violence inouïe. On parle ici d'une détonation énergétique interne capable d'alimenter une petite ville de province comme Limoges pendant trois jours consécutifs.

Le sang quitte précipitamment vos orteils pour refluer vers la sangle abdominale dans un mugissement sourd. Vos vertèbres craquent comme des branches mortes sous les pas d'un éléphant. À ce stade, vous n'êtes plus dans le plaisir ; vous êtes dans l'ingénierie lourde. Vous êtes un pont levant dont les chaînes sont rouillées, un cargo coincé dans le canal de Suez, une grue de chantier tentant de soulever une baleine bleue.

La science estime que le simple fait de lever la nuque de trois centimètres consomme autant de glucose qu'un marathonien kényan à mi-parcours. Pourquoi ? Parce que le cerveau, conscient du sacrifice, tente de vous saboter. Il vous envoie des messages de détresse : « Rappelle-toi, la station horizontale est ton destin ! » « Est-ce que cette gorgée de rhum-menthe vaut vraiment la rupture imminente de tes disques L4-L5 ? » « Laisse tomber, lèche la condensation sur ton bras, c'est moins risqué ! »

Mais l'appel du sucre et de l'alcool est plus fort. Alors, vous engagez la phase 2 : le levier.

C'est ici que l'épuisement devient métaphysique. En vous redressant, vous ne changez pas seulement de position, vous changez de statut social. Vous passez de la chose (l'objet inerte sur le transat) à l'être (le sujet qui boit). Ce passage est une déchirure de l'espace-temps. Chaque millimètre gagné vers le haut est une insulte à la loi de l'entropie. Vos muscles intercostaux hurlent à la mort, vos pupilles se dilatent sous l'effort de la stabilisation. Vous tremblez. Ce n'est pas Parkinson, c'est le "Tremblement de la Glandouille Sacrifiée".

Une fois l'angle critique de 30 degrés atteint, le danger est à son comble. C'est le point de non-retour. Si vous relâchez l'effort maintenant, vous allez retomber sur le transat avec la force cinétique d'une enclume lâchée d'un hélicoptère, ce qui risque de propulser votre cocktail à trois mètres de distance. Vous tenez bon. Vous contractez les fessiers comme si votre vie en dépendait — et en un sens, c'est le cas.

Enfin, la main se tend. C'est le moment le plus risqué du processus : la saisie du verre. Le bras, engourdi par deux heures de léthargie absolue, doit soudainement faire preuve d'une précision de neurochirurgien. Saisir la tige du verre, ramener le nectar vers les lèvres, tout en maintenant le buste à 45 degrés grâce à une gaine abdominale qui crie grâce... c'est une performance qui devrait être inscrite aux Jeux Olympiques, juste entre le lancer de disque et le saut à la perche.

La paille touche vos lèvres. Le liquide frais descend. Victoire ? Non. Juste un sursis.

Car une fois la gorgée avalée, le cerveau réalise l'ampleur du désastre. La dépense calorique liée au redressement a été telle que le bénéfice énergétique du cocktail est déjà annulé. Vous avez brûlé plus de sucre pour atteindre le verre que le verre n'en contient. C'est le paradoxe du transat : plus on essaie de se rafraîchir, plus on s'épuise. C'est une économie de la perte, un investissement à taux négatif. Vous êtes le seul investisseur au monde capable de faire faillite en buvant un jus d'ananas.

Et maintenant, le plus dur reste à faire : redescendre.

On pourrait croire que la descente est gratuite. Gravité, tout ça. Erreur. Pour ne pas vous briser la nuque sur le dossier, vous devez freiner la chute. C'est le travail excentrique des muscles, la torture finale. Vous vous laissez couler centimètre par centimètre, en luttant contre l'attraction terrestre qui veut vous transformer en crêpe.

Quand votre tête touche enfin le coussin (ou la serviette rêche et pleine de sable qui

en tient lieu), le bilan est catastrophique. Vous êtes essoufflé. Votre cœur bat à 140 pulsations par minute. Vous avez des sueurs froides. Vous venez de vivre un traumatisme physique majeur.

À cet instant, le monde pourrait s'écrouler, une invasion de zombies pourrait débiter sur la plage, le soleil pourrait exploser en supernova, vous ne bougeriez plus. Vous avez donné tout ce que vous aviez. Vous avez atteint l'épuisement métaphysique total. Vous êtes une carcasse vide, une coquille d'huître dont on a aspiré l'âme avec une paille.

Le pire ? Dans dix minutes, vous aurez à nouveau soif. Et là, le véritable massacre commencera. Car le cerveau, dans sa cruauté infinie, commencera à envisager une stratégie encore plus complexe pour éviter le redressement : l'utilisation d'un tuyau d'arrosage ou l'entraînement d'un goéland pour qu'il vous déverse le contenu du verre directement dans le gosier.

Mais pour l'instant, vous savourez votre défaite. Vous êtes allongé. Vous ne faites rien. Et c'est, de loin, l'activité la plus épuisante de votre carrière. Car ne rien foutre n'est pas un repos ; c'est une lutte de chaque instant contre la tentation d'exister. Et aujourd'hui, à cause de ce Spritz, vous avez commis l'erreur de vouloir exister pendant trois secondes.

Il vous faudra au moins quatre heures de coma vigile pour vous en remettre. Ne me regardez pas comme ça, c'est médical. L'ordonnance est simple : ne plus bouger un cil, sous peine de combustion spontanée. La science est formelle : le transat est une zone de guerre, et vous êtes le seul blessé que personne ne viendra évacuer.

Chapitre 2

Le burn-out du buffet à volonté

Vous pensiez que le plus dur était de soulever ce verre de Spritz hier après-midi ? Naïfs que vous êtes. Vous n'avez aucune notion de la physiologie de l'effort extrême. Hier, c'était de l'échauffement, de la petite maïeutique de comptoir. Ce matin, le destin a décidé de vous présenter la facture, et elle est libellée en « Charge Mentale de l'Hôtellerie Internationale ».

Il est 10h42. Le buffet du petit-déjeuner ferme à 11h00. Pour le commun des mortels, c'est une information temporelle. Pour vous, c'est un compte à rebours avant l'apocalypse nucléaire. Vous êtes là, assis sur le bord de votre lit, les pieds ballants au-dessus de la moquette dont le motif géométrique semble avoir été conçu par un stagiaire sous LSD pour provoquer des crises d'épilepsie précoces. Et vous faites face au dilemme qui va briser votre psyché déjà fissurée : les œufs brouillés ou les pancakes ?

Ne rigolez pas. C'est sérieux. C'est le « Choix de Sophie » de la glucide-sphère.

Si vous optez pour les œufs brouillés, vous vous engagez dans la voie du salé, de la protéine, de la Droite Ferme. Cela implique d'aller chercher du bacon (gras), peut-être une petite saucisse caoutchouteuse qui ressemble étrangement au doigt d'un Playmobil oublié dans un four, et surtout, du sel. Le sel appelle l'eau. L'eau appelle le mouvement. C'est un engrenage productiviste insupportable. À l'inverse, le pancake, c'est la gauche caviar, la mollesse assumée, la régression foétale dans le sirop d'érable. C'est une déclaration de guerre à votre pancréas, mais c'est aussi une promesse de coma post-prandial immédiat.

Votre cerveau, qui tourne actuellement à la vitesse d'un modem 56k dans une grotte de l'Ardèche, tente de simuler les deux scénarios. La surchauffe est imminente. On entend presque le petit bruit de ventilateur de votre cortex préfrontal qui essaie de refroidir le système. « Œufs... protéines... muscles... effort... mort. Pancakes... sucre... dodo... paradis... diabète. »

C'est à ce moment précis, alors que vous êtes sur le point de trancher pour la pile de disques éponges (les pancakes, donc), que le second cavalier de l'Apocalypse entre en scène : le Wi-Fi de l'hôtel.

Vous vouliez juste vérifier sur Instagram si, par hasard, une influenceuse n'aurait pas posté une photo de son petit-déjeuner pour vous aider à trancher. Une petite dose de validation sociale par procuration pour compenser votre absence totale de colonne vertébrale. Vous déverrouillez votre téléphone. Et là, le drame. Le petit cercle tourne. Il tourne. Il tourne avec l'arrogance d'un derviche tourneur qui aurait tout son temps.

La barre de réception indique trois barres, mais c'est un mensonge d'État. C'est un Wi-Fi de façade, une décoration murale. C'est le genre de connexion qui vous laisse charger le haut d'une page web, vous donnant l'espoir de voir le titre, avant de s'éteindre lamentablement dès qu'il s'agit d'afficher la moindre image. Vous êtes en train de vivre une tragédie numérique de premier plan. Sans Wi-Fi, vous êtes seul face à votre choix. Sans Wi-Fi, vous n'êtes plus un touriste moderne, vous êtes un chasseur-cueilleur du Paléolithique égaré dans un complexe hôtelier quatre étoiles avec un bracelet en plastique bleu au poignet.

C'est l'effondrement. Le « burn-out du buffet ».

Analysez la situation cliniquement : vous devez gérer une logistique complexe (descendre quatre étages, traverser le hall, trouver une table qui ne soit pas à côté d'une famille allemande dont les enfants hurlent en bavarois), tout en traitant une incertitude gastronomique majeure, le tout sans le soutien moral de la fibre optique.

C'est trop. C'est humainement trop. Elon Musk veut envoyer des gens sur Mars, mais est-ce qu'il a déjà essayé de choisir entre le muesli bio et les Chocapic alors que son fil d'actualité Twitter refuse de se rafraîchir ? Je ne crois pas.

Vous vous rallongez. C'est la seule décision rationnelle.

Le plafond de la chambre devient votre seul confident. Vous fixez le détecteur de fumée en vous demandant si, en cas d'incendie, vous auriez la force de ramper jusqu'à la porte, ou si vous finiriez simplement en toast grillé, ce qui réglerait d'ailleurs la question du petit-déjeuner.

Le problème, c'est que ne rien faire génère une fatigue spécifique, une sorte de « fatigue de la procrastination décisionnelle ». Votre corps brûle des calories à force d'imaginer le chemin jusqu'au buffet. Dans votre tête, vous avez déjà fait trois allers-retours. Vous avez déjà attendu deux minutes devant la machine à pancakes automatique – celle qui ressemble à une photocopieuse de l'enfer et qui recrache une galette pâle toutes les trente secondes. Vous avez déjà subi le regard jugeant de la dame de la réception parce que vous êtes en pyjama à 10h50.

Physiquement, vous êtes immobile. Mentalement, vous venez de courir un Ironman dans un champ de confiture.

À 10h56, l'angoisse monte d'un cran. C'est la phase de « l'urgence inutile ». Vous savez que dans quatre minutes, le personnel va retirer les plateaux avec une efficacité militaire. Ils vont emporter les œufs brouillés. Ils vont éteindre la machine à pancakes. Ils vont vider le bac à jus d'orange (celui qui a le goût de Tang tiède et de regret). Si vous ne bougez pas maintenant, vous allez mourir de faim. Ou pire : vous allez devoir attendre le déjeuner.

Mais pour déjeuner, il faut choisir un restaurant. Et choisir un restaurant demande une connexion Wi-Fi pour consulter TripAdvisor. C'est le cercle vicieux de l'inactivité.

Vous êtes pris au piège dans une boucle temporelle où chaque seconde de réflexion vous éloigne de la capacité à agir.

Vous tentez une dernière fois de charger Google Maps. « Petit-déjeuner à proximité ». Le Wi-Fi de l'hôtel vous répond par une page d'erreur 404. C'est un signe du destin. Le Wi-Fi n'est pas lent, il est nihiliste. Il essaie de vous dire que rien n'a d'importance. Que les œufs et les pancakes sont les deux faces d'une même pièce de monnaie jetée dans le puits de l'oubli.

Soudain, une goutte de sueur perle sur votre front. C'est l'effort suprême. Vous avez tendu le bras pour attraper la télécommande. C'est une erreur tactique. La télécommande est à 15 centimètres de votre zone de confort. Pour l'atteindre, vous devez basculer le bassin, engager les obliques et risquer une crampe fatale au mollet. Vous abandonnez à mi-chemin. Votre bras retombe mollement sur le drap. Vous ressemblez à une méduse échouée qui aurait tenté de faire du Pilates.

Il est 11h01. C'est fini. Le buffet est mort. La fenêtre d'opportunité s'est refermée sur vos doigts imaginaires.

Vous ressentez un soulagement immense, doublé d'une fatigue digne d'un mineur de fond en fin de carrière. Le choix a été fait pour vous par le temps. Vous n'aurez ni œufs, ni pancakes. Vous aurez le vide. Vous aurez le néant. Et c'est, paradoxalement, la chose la plus épuisante que vous ayez vécue depuis votre naissance.

La charge mentale s'évapore pour laisser place à une vacuité abyssale. Vous n'avez plus besoin de Wi-Fi, car il n'y a plus rien à chercher. Vous n'avez plus besoin de muscles, car il n'y a plus nulle part où aller. Vous êtes enfin arrivé au sommet de votre art : le burn-out total du vacancier de l'extrême.

Vous fermez les yeux. Dans votre rêve, un goéland géant vous apporte un pancake à l'effigie de Mark Zuckerberg, mais au moment de croquer dedans, le Wi-Fi revient et

vous demande de vous identifier via un portail captif dont vous avez perdu le mot de passe.

C'est ça, la vie moderne. Une lutte permanente entre le désir de manger et la flemme cosmique de devoir exister en trois dimensions. Vous resterez là jusqu'à demain. C'est plus prudent. Après tout, le service d'étage livre peut-être des Spritz à domicile ? Non, n'y pensez pas. C'est trop d'effort que d'imaginer le menu. Contentez-vous de respirer. C'est déjà, en soi, un travail à plein temps que l'État devrait subventionner.

Chapitre 3

Le traumatisme de la valise cabine

Regardez-la. Elle est là, béante sur le tapis de votre chambre d'hôtel, telle la gueule d'un crocodile de cuir synthétique attendant de dévorer ce qui reste de votre santé mentale. La valise cabine. Ce rectangle de 55x40x20 centimètres qui, à ce stade de votre épuisement, ressemble étrangement à un sarcophage dans lequel vous aimeriez vous glisser pour ne plus jamais avoir à répondre à un mail.

Mais le destin est cruel. Le check-out est à onze heures, et vous êtes là, debout devant ce vide abyssal, avec une pile d'effets personnels qui défient les lois de la physique de Newton et le bon sens de Marie Kondo.

Le problème n'est pas la quantité. Soyons honnêtes, votre inventaire de survie pour ces quatre jours de "déconnexion totale" (qui ont surtout consisté à scroller sur TikTok dans un hamac) se résume à trois bikinis et un ring-light pliable. C'est tout. Et pourtant, face à cette tâche, vous ressentez la même pression psychologique qu'Elon Musk essayant de justifier le rachat de Twitter devant un conseil d'administration en feu.

Plier trois bikinis. Dit comme ça, ça ressemble à une formalité. Dans la réalité, c'est une épreuve de force qui ferait passer les douze travaux d'Hercule pour une simple corvée de vaisselle chez des amis sympas.

Hercule a dû terrasser le Lion de Némée ? Grand bien lui fasse. Le Lion de Némée n'avait pas des lanières de 1,50 mètre de long qui s'emmêlent inexplicablement avec le cordon d'alimentation de votre iPhone. Hercule a dû nettoyer les écuries d'Augias ? C'est de la rigolade à côté de l'angoisse existentielle que procure la vue d'un slip de

bain en lycra qui refuse de rester sagement en carré. Le lycra est une matière dotée d'une conscience politique : elle refuse de se plier. Elle rebondit. Elle se déploie. Elle revendique son autonomie territoriale.

Et puis, il y a le Boss Final. L'artefact sacré de notre civilisation décadente : le ring-light.

Dans vos stories Instagram, vous avez documenté ce voyage sous l'angle de "l'épure" et de "l'alignement des chakras". Vous avez posté une photo de vos pieds face à l'horizon avec la légende : *« Se délester du superflu pour retrouver l'essentiel. »* Sauf que l'essentiel, pour vous, pèse 1,2 kilo, possède trois pieds télescopiques et nécessite un port USB. Le ring-light, c'est votre halo portatif, votre dose de lumière divine dans ce monde de ténèbres et de cernes sous les yeux.

Mais voilà : le ring-light ne rentre pas dans la valise.

Il y a une dimension métaphysique à ce moment précis. Vous essayez de le placer en diagonale. La physique vous dit : « Non. » Vous essayez de le démonter. La vis de serrage tombe sous le lit, là où les acariens font des partouzes depuis 1994. Vous commencez à transpirer. Pas une sueur saine de sportif, non. Une sueur de honte. La sueur de quelqu'un qui réalise que sa vie dépend de la capacité d'un sac en polyester à contenir un soleil artificiel en plastique.

C'est là que le "traumatisme de la valise cabine" atteint son paroxysme. Vous commencez à négocier avec l'univers.

« Si je ne prends pas le troisième bikini (celui avec les citrons, qui me donne l'air d'une pub pour du Schweppes), est-ce que le ring-light rentre ? »

La réponse est toujours non. Dans une valise cabine, le volume est une constante de Planck : peu importe ce que vous enlevez, ce qui reste prendra mystérieusement toute la place disponible. C'est l'entropie du bagage.

À ce moment-là, vous décidez de passer à la phase "Hercule sous stéroïdes". Vous jetez tout en vrac. Les bikinis, le chargeur, le ring-light, et cet échantillon gratuit de crème solaire que vous avez piqué dans la salle de bain (parce qu'on est tous des kleptomanes de l'hôtellerie dès qu'un truc fait moins de 50 ml). Vous vous asseyez sur la valise. Vous mettez tout votre poids, tout ce gras accumulé grâce aux Spritz et à l'absence totale de mouvement de ces derniers jours, au service de la fermeture Éclair.

Vous entendez le tissu gémir. C'est le cri de la modernité qui craque.

Vous finissez par réussir. La valise est fermée, mais elle a maintenant la forme d'un ballon de rugby ayant survécu à une collision avec un train de marchandises. Vous êtes épuisé. Votre rythme cardiaque est celui d'un colibri sous caféine. Vous avez besoin d'une sieste de huit heures pour vous remettre de l'effort d'avoir rangé deux morceaux de tissu qui pèsent moins qu'un paquet de chips.

Mais le calvaire ne s'arrête pas là. Car maintenant, il faut sortir de la chambre. Et là, une nouvelle fatigue vous tombe dessus : la fatigue de la honte sociale.

Dans dix minutes, vous allez descendre dans le hall. Vous allez croiser d'autres vacanciers. Ceux qui n'ont pas encore fait leur valise et qui flottent encore dans l'éther du "rien foutre". Ils vont vous voir traîner votre carcasse et votre valise difforme. Ils vont voir ce ring-light qui dépasse d'un millimètre par la couture, trahissant votre narcissisme technologique au milieu d'une retraite spirituelle autoproclamée.

Vous allez arriver devant le personnel de l'accueil. Ils vont vous demander : « Tout s'est bien passé ? »

Vous aurez envie de hurler. Vous aurez envie de leur dire que vous avez failli perdre un doigt dans une bataille sanglante contre une fermeture Éclair "EasyJet-compliant". Vous aurez envie de leur expliquer que plier des bikinis est une forme d'oppression

systemique.

Au lieu de ça, vous allez sourire bêtement. Vous allez payer le mini-bar (12 euros pour une bouteille d'eau tiède, c'est aussi un travail d'Hercule que de ne pas étrangler le réceptionniste). Et vous allez sortir, tirant votre valise qui fait un bruit de casserole sur les pavés, parce qu'évidemment, une des roulettes s'est bloquée sous le poids de votre ego et de votre matériel d'influenceur.

Le traumatisme de la valise cabine, c'est cette prise de conscience brutale : nous sommes des géants aux pieds d'argile. Nous voulons conquérir le monde, révolutionner nos vies, atteindre le Nirvana du repos, mais nous perdons tout notre honneur face à un bagage à main de 40 litres.

C'est peut-être ça, le message de l'univers. On ne peut pas emporter sa lumière avec soi. Soit on est libre et on voyage nu avec un seul bikini (le noir, le classique, celui qui pardonne tout), soit on accepte d'être l'esclave de son ring-light et de finir la journée avec une scoliose et une envie de pleurer devant un comptoir d'enregistrement.

Arrivé à l'aéroport, vous verrez le "gabarit" en métal. Ce rectangle de fer qui sert à vérifier que votre valise n'est pas un attentat contre les profits de la compagnie aérienne. Vous allez fixer ce cadre métallique comme un gladiateur fixerait les lions dans l'arène. Vous savez que ça ne passera pas. Vous savez que le ring-light a gagné.

Mais au fond, qu'importe ? Vous avez survécu à l'effort. Vous avez plié. Au sens propre comme au figuré. Vous êtes l'Hercule des temps modernes : vous n'avez pas nettoyé les écuries, vous avez juste réussi à faire tenir votre vanité dans un bagage cabine. Et pour ça, vous méritez bien une autre semaine de vacances. Sans valise cette fois. Juste vous, votre flemme, et peut-être une toge, parce que la toge, ça ne se plie pas, ça se drape. Et le drapage, c'est le stade ultime de la fatigue qui a enfin abandonné toute dignité.

Chapitre 4

Le Jet-lag de l'imposteur

Mesdames, messieurs, et vous tous qui avez déjà ressenti le besoin viscéral de prendre une année sabbatique après avoir simplement descendu les poubelles : soyez les bienvenus dans le saint des saints de la mauvaise foi.

Entrons dans le vif du sujet. Vous venez d'atterrir à Paris. Le ciel a la couleur d'un vieux plat de pâtes oublié au micro-ondes, et l'air sent le diesel et le regret. Vous sortez de l'avion en provenance de Mykonos. Trois heures de vol. Soixante minutes de décalage horaire. Soit, techniquement, le temps qu'il faut à un Parisien moyen pour décider s'il va détester son nouveau voisin de palier.

Pourtant, à l'instant où vos semelles foulent le lino fatigué de Roissy, vous êtes frappé par une épiphanie tragique : vous êtes en état de choc thermique, temporel et spirituel. Votre corps est ici, mais votre âme est restée coincée dans un "beach club" à 45 euros le transat, quelque part entre une salade grecque hors de prix et le souvenir flou d'un DJ qui portait un kimono en lin.

C'est là que naît le concept révolutionnaire du « Jet-lag de l'imposteur ».

Pour le commun des mortels, le jet-lag, c'est quand on revient de Tokyo et qu'on essaie de manger son petit-déjeuner avec des baguettes à 3 heures du matin en pleurant devant une rediffusion de *Chasse et Pêche*. Pour vous, c'est un art de vivre. C'est la capacité de transformer soixante petites minutes de battement en un coma thérapeutique de 96 heures.

Comment justifier une sieste de quatre jours pour une heure de décalage ? C'est

simple : ne parlez pas de fuseau horaire. Parlez de « désalignement quantique ».

Voyez-vous, le trajet Mykonos-Paris n'est pas un simple déplacement géographique. C'est une migration de l'être. On ne passe pas impunément de l'éclat aveuglant du marbre blanc et de la mer Égée à la grisaille de la ligne 13 sans que le cerveau ne subisse une décompression brutale. Si vous ne dormez pas immédiatement pendant quatre jours, vous risquez l'implosion psychique. Votre « moi intérieur » est resté en terrasse, il attend toujours son Spritz, et tant qu'il n'a pas repris l'avion de l'astral pour rejoindre votre corps affalé dans votre studio de 20 mètres carrés, vous n'êtes qu'une enveloppe vide. Un zombie en claquettes-chaussettes.

Dès votre arrivée, la première étape consiste à instaurer le « Protocole de l'Ermite ».

Le monde extérieur va essayer de vous solliciter. Votre patron va vous envoyer des mails sur des « deadlines » — ce mot est d'ailleurs insultant, car il contient « dead », et vous êtes déjà techniquement en état de mort clinique de la motivation. Votre mère va vous appeler pour savoir si vous avez bien mangé. Ignorez-les. Ils ne comprennent pas la violence de ce que vous traversez. Ils voient une heure de décalage ; vous voyez un gouffre métaphysique.

Le premier jour de votre sieste est consacré à la « Transition Atmosphérique ». C'est la phase où vous restez en position fœtale, encore vêtu de votre lin froissé, parce que retirer ses vêtements demande une dépense calorique que votre métabolisme, traumatisé par le voyage, ne peut plus fournir. Vous fixez le plafond. Vous n'êtes pas paresseux, vous êtes en train de « recalibrer vos chakras urbains ». C'est une démarche scientifique. Si on réveille un plongeur trop vite, il fait une embolie. Si on vous demande de faire un Excel moins de 72 heures après un vol low-cost, vous risquez l'arrêt cardiaque de la dignité.

Le deuxième jour, c'est le « Sommeil de l'Intégration ». C'est ici que vous commencez à rêver en grec. Vous murmurez « Kalimera » à votre oreiller. C'est le

signe que votre subconscient digère l'excès de soleil et la culpabilité d'avoir payé une bouteille d'eau le prix d'un rein sur le marché noir. À ce stade, si quelqu'un frappe à votre porte, vous êtes en droit de ne pas répondre au motif que vous êtes « en pleine session de reconnexion avec votre enfant intérieur ». Cet enfant a six ans, il veut des céréales devant des dessins animés, et il refuse catégoriquement d'entendre parler de la réforme des retraites ou du tri sélectif.

Le troisième jour est le plus crucial : c'est le « Jet-lag résiduel de solidarité ». Vous vous dites que, quelque part dans le monde, des gens souffrent vraiment du décalage horaire entre New York et Singapour. Par pure empathie humaine — parce que vous êtes une belle personne, au fond — vous décidez de souffrir avec eux. Vous dormez par solidarité internationale. C'est votre contribution à la paix dans le monde. C'est presque un acte militant. Vous ne « glandez » pas, vous manifestez contre la dictature du temps productif.

Le quatrième jour, enfin, est celui de la « Résurrection Douce ». C'est le moment où vous enfiler la fameuse toge mentionnée précédemment. Pourquoi une toge ? Parce que le bouton d'un jean est une agression. Parce que la fermeture éclair est un symbole d'oppression capitaliste. La toge, c'est le drapage. C'est l'élégance de celui qui a abandonné tout combat. Vous déambulez dans votre appartement comme un sénateur romain en fin de race, celui qui a compris que l'Empire allait s'effondrer de toute façon, alors autant le faire allongé sur un canapé avec un pot de houmous industriel.

Si vos amis vous demandent : « Mais enfin, c'était juste Mykonos, comment tu peux être aussi crevé ? », regardez-les avec une pitié infinie. Prenez un air mystique, un peu dédaigneux, le genre de regard qu'on réserve aux gens qui n'ont pas lu l'intégrale de Kierkegaard (ou qui n'ont jamais essayé de faire rentrer un ring-light dans un bagage cabine EasyJet).

Dites-leur : « Le temps est une construction sociale, mais la fatigue de l'âme, elle, est

une réalité biologique. J'ai voyagé à travers les dimensions. Mon corps a traversé l'Europe, mais ma conscience a dû négocier avec les courants ascendants de l'épuisement narcissique. Tu ne peux pas comprendre, tu n'as pas mon taux de mélatonine émotionnelle. »

C'est l'astuce ultime : médicaliser votre flemme. Transformer votre envie de ne rien foutre en une pathologie noble. Vous n'êtes pas un tire-au-flanc, vous êtes une victime de la « dysharmonie temporelle post-méditerranéenne ». C'est presque chic. Ça sonne comme une maladie de poète du XIXe siècle, le genre de truc qui vous dispense de payer vos impôts ou de répondre à vos SMS pendant une semaine.

Le Jet-lag de l'imposteur, c'est cette zone grise où l'on réalise que la fatigue n'est pas proportionnelle à l'effort fourni, mais à l'image qu'on a essayé de projeter de soi-même. Porter ce ring-light, sourire sur ces photos devant des moulins à vent alors que le vent vous décoiffait et que vous aviez du sable dans des endroits dont la décence m'interdit la liste, tout cela a épuisé vos réserves de "cool".

Et le "cool", mes amis, se recharge à la vitesse d'une vieille batterie d'iPhone 4 en plein hiver.

Alors, si vous revenez de Grèce, de l'Ardèche ou même de la boulangerie d'à côté, et que vous sentez que votre « moi intérieur » a besoin de quatre jours de coma profond pour accepter la réalité du lundi matin, n'ayez aucune honte. Drapez-vous dans votre toge, éteignez votre téléphone, et rappelez-vous que la plus grande réussite de l'homme moderne n'est pas d'avoir marché sur la Lune, mais d'avoir réussi à convaincre son entourage qu'une heure de décalage horaire équivaut à un traumatisme crânien majeur.

Après tout, Hercule a bien dû se reposer après ses douze travaux. Et croyez-moi, nettoyer les écuries d'Augias, c'était probablement moins fatigant que de trier 400 selfies pour n'en garder qu'un seul où l'on n'a pas l'air d'un hamster en sueur.

La sieste n'est pas un luxe, c'est une reddition. Et dans ce monde qui court à sa perte, se rendre est parfois l'acte le plus courageux qui soit. Surtout si c'est sous une couette avec un indice de chaleur de 12.

Chapitre 5

L'arthrose du pouce : cet accident du travail oublié

Regardez votre main droite. Non, pas celle qui tient mollement ce verre de kombucha tiède, l'autre. Celle qui, au repos, garde cette forme étrange, à mi-chemin entre la pince de crabe dépressif et le crochet de capitaine Crochet après un AVC. Cette griffe rétractile, c'est votre héritage évolutif. C'est le stigmate de votre sacrifice. Car pendant que certains s'esquintent la santé à construire des ponts ou à opérer des cœurs ouverts, vous, vous menez le vrai combat : celui du défilement infini.

Nous vivons une époque de héros méconnus. On parle souvent du burn-out des cadres supérieurs ou de la fatigue chronique des jeunes parents, mais qui ose évoquer le calvaire des phalanges ? Qui va enfin porter plainte contre l'algorithme pour « mise en danger de l'intégrité du cartilage » ?

L'arthrose du pouce n'est pas une simple pathologie de vieux, c'est la médaille du mérite de la génération « Swipe ». C'est le prix à payer pour avoir courageusement exploré les tréfonds de l'onglet « Explorer » jusqu'à trois heures du matin, à la recherche de la réponse à la question fondamentale de notre siècle : « Est-ce que cette influenceuse à Dubaï porte vraiment des faux cils en poils de vison synthétique ? »

Analysons froidement la pénibilité du poste. Un utilisateur moyen parcourt environ 180 mètres de flux d'actualités par jour avec son pouce. En une semaine, c'est un kilomètre de pixels. Sur une année, votre pouce a parcouru l'équivalent d'un Paris-Marseille sur un écran Gorilla Glass 5. Et vous vous demandez pourquoi vous avez mal ? Un randonneur qui ferait la même distance sur les genoux serait traité de fou, mais vous, on appelle ça « rester informé ».

Le geste est technique, presque chirurgical. Il y a le « scroll de reconnaissance », rapide, nerveux, pour tâter le terrain. Puis le « scroll d'insomnie », lourd, traînant, où le pouce semble peser trois tonnes. Et enfin, le plus dangereux, le geste de l'élite : le « taggage compulsif ». C'est ici que le drame se noue.

Prenez l'exemple du taggage de marques de thé détox. C'est une discipline olympique en soi. Il ne s'agit pas seulement de taper un nom. Non, il faut coordonner l'index et le pouce pour zoomer sur le packaging (pour vérifier si c'est bien le goût « Pamplémousse-Dépression »), puis effectuer une rotation du poignet pour trouver l'angle où le sachet de thé a l'air plus heureux que votre propre existence, et enfin, l'estocade : la saisie de trente-sept hashtags.

Taper Wellness, FitGirl, HealthyLife et DetoxTea avec un pouce en train de se nécroser est un acte de bravoure pure. C'est le « Verdun » de l'esthétisme. Chaque lettre est une micro-fissure dans votre canal carpien. Chaque émoji « petite étoile » ou « tasse de thé fumante » est un coup de canif dans vos ligaments. Mais vous continuez. Pour la science. Pour la communauté. Pour ce code promo de -10% qui ne vous servira jamais car vous n'avez déjà plus de quoi payer votre loyer à force d'acheter des poudres de perlimpinpin aromatisées à la stévia.

Le plus tragique, c'est l'absence totale de reconnaissance sociale. Si vous arrivez au bureau avec un plâtre parce que vous êtes tombé en sauvant un chat d'un incendie, tout le monde vous apporte des croissants. Si vous arrivez avec une attelle au pouce parce que vous avez fait une tendinite foudroyante en scrollant sur les photos de mariage de votre ex-collègue de CM2, on vous regarde comme si vous étiez le patient zéro d'une nouvelle forme de débilité profonde.

Pourtant, c'est un accident du travail. Certes, vous n'avez pas de contrat, pas de salaire, et votre patron est un algorithme californien qui ne cotise pas à la Sécu, mais l'effort est réel. Le cerveau est en mode « rien foutre », mais la main, elle, est aux galères. C'est le grand paradoxe de la « fatigue de ne rien foutre » : c'est une fatigue

asymétrique. Votre esprit flotte dans un néant de vidéos de chats qui font du skate, mais votre pouce, lui, est en train de soulever des montagnes de données.

D'ailleurs, la médecine du travail devrait sérieusement se pencher sur la question de l'ergonomie du canapé. Le canapé est l'usine du XXI^e siècle. On y travaille notre image de marque, on y traite nos mails personnels (ceux qu'on ne lit jamais), on y gère nos stocks de dopamine. Et l'équipement est déplorable. Aucune chaise ergonomique ne peut compenser la torsion du cou nécessaire pour regarder son téléphone en étant allongé sur le côté gauche tout en essayant de ne pas s'étouffer avec une miette de chips.

Et ne parlons pas du « syndrome de l'écran fantôme ». Vous savez, ce moment où vous ne tenez pas votre téléphone, mais où votre pouce continue de faire des petits mouvements de balancier dans le vide, par pur réflexe pavlovien. C'est le stade terminal. Votre corps attend l'input. Il a besoin de sa dose de lumière bleue pour lubrifier ses articulations rouillées.

Le lobby du thé détox a une part de responsabilité immense dans ce désastre sanitaire. Ces marques nous vendent de la pureté, du drainage lymphatique et de la régénération cellulaire, alors qu'en réalité, elles sont le principal moteur de l'usure prématurée de la main d'œuvre numérique. Pour chaque photo de tasse fumante postée, c'est trois millimètres de cartilage qui s'envolent. On boit du thé pour « éliminer les toxines », mais personne ne nous explique comment éliminer les toxines de haine et de jalousie qui s'accumulent dans notre index à force de liker des vies qu'on ne vivra jamais.

Il est temps de réclamer justice. Nous exigeons :

1. La reconnaissance du « Pouce Instagram » comme maladie professionnelle de catégorie A.
2. Des subventions pour l'achat de stylets ergonomiques en or massif (pour le style).
3. L'installation de rampes de massage pour doigts dans tous les bars à jus.
4. Un congé de « déconnexion articulaire » payé par Mark Zuckerberg lui-même.

En attendant, mes chers compagnons d'infortune, soyez prudents. La prochaine fois que vous sentirez cette petite pointe électrique au sommet de votre phalange alors que vous vous apprêtez à taguer une marque de compléments alimentaires à base d'algues des Bermudes, arrêtez-vous. Respirez. Posez l'engin.

Regardez vos mains. Elles ont été conçues pour cueillir des fruits, caresser des visages ou, à la rigueur, tenir une fourchette. Elles n'ont pas été créées pour subir le martyre du « Double Tap » frénétique. Votre pouce n'est pas un outil industriel, c'est un être sensible qui a besoin de vacances, lui aussi. Offrez-lui un break. Laissez-le s'étirer, loin de l'écran, loin du thé détox, loin de la tyrannie du "vu".

Parce que le jour où votre pouce rendra l'âme, vous ne pourrez même plus commander une pizza sur Deliveroo. Et là, mes amis, vous connaîtrez la vraie définition de l'enfer : être fatigué de ne rien foutre, mais ne même plus pouvoir scroller pour oublier qu'on s'ennuie.

Un drame antique, je vous dis. Sophocle, mais avec une connexion Wi-Fi instable.

Chapitre 6

La phobie administrative du Check-out

Nous y sommes. Le point de rupture. L'instant précis où la civilisation, telle que nous l'avons construite à grand renfort de codes Wi-Fi et de brunchs à quarante balles, s'effondre. Il est 10h47. Vous êtes allongé en diagonale sur un king-size dont les draps portent encore les stigmates de votre dernier combat contre un bowl d'çaï livré par coursier. Et là, le drame survient. Ce n'est pas une notification Instagram, ce n'est pas un DM de votre agent pour un placement de produit de brosses à dents en bambou. C'est pire. C'est le rappel existentiel, brutal, froid comme une lame de guillotine : le mail automatique de la réception vous rappelant que le « Check-out » est impérativement fixé à midi.

Midi. À cette heure-là, dans le monde réel, les gens ont déjà bu trois cafés infects et rempli des tableurs Excel. Mais pour vous, membre éminent de la *Creator Economy*, midi, c'est l'aube du monde. C'est le moment où votre âme commence à peine à se reconnecter à votre corps après une nuit passée à monter un Reel de douze secondes. Demander à un créateur de contenu de libérer sa suite avant midi, c'est comme demander à un poète romantique d'écrire une ode à la gloire de la TVA : c'est une insulte à l'art, une oppression systémique, une forme de torture psychologique que même les conventions de Genève n'ont pas osé documenter.

Bienvenue dans l'enfer de la phobie administrative du check-out.

Certains vous diront : « Mais enfin, c'est juste rendre une clé en plastique et dire au revoir ! ». Ces gens-là ne comprennent rien. Ils vivent dans la linéarité. Ils ignorent la complexité bureaucratique d'un départ d'hôtel quand on a fait de sa chambre un studio de production de niveau hollywoodien. Rendre une suite, ce n'est pas un acte

logistique, c'est un démantèlement industriel. Il faut d'abord retrouver le trépied, coincé derrière le rideau occultant qui, lui-même, refuse de se fermer depuis que vous avez essayé de simuler une ambiance "golden hour" à trois heures du matin. Il faut ensuite localiser les dix-sept chargeurs USB-C éparpillés dans la pièce comme les débris d'un satellite écrasé. Chaque câble est une épreuve administrative. Est-ce celui de l'iPhone ? Du MacBook Pro ? De la brosse à dents connectée ? De la batterie externe qui alimente votre ego ? On ne sait plus. On s'emmêle. On panique.

Et c'est là que la fatigue vous frappe. Cette fatigue noble, cette lassitude de l'être qui n'a strictement rien foutu de constructif depuis soixante-douze heures, mais qui se sent comme s'il venait de traverser le désert de Gobi en tongs. On s'assoit sur le bord du lit, la tête entre les mains, terrassé par l'ampleur de la tâche : il va falloir *plier des vêtements*.

Le pliage. Le sommet de la bureaucratie domestique. Pour un influenceur, mettre un hoodie dans une valise est une opération administrative aussi complexe que de remplir une déclaration d'impôts aux îles Caïmans. On regarde ce tas de fringues — la moitié jamais portée, l'autre moitié tachée par du fond de teint "bio-sourcé" — et on sent la crise d'angoisse monter. Pourquoi la valise est-elle plus petite qu'à l'arrivée ? Est-ce un complot de l'industrie hôtelière ? Ont-ils réduit l'espace-temps pendant que nous dormions ? On tente la méthode de la compression humaine : on s'assoit sur le bagage en priant pour que la fermeture éclair ne lâche pas, tel un espoir de carrière après un bad buzz. C'est un combat d'homme contre la matière, une lutte de classes entre votre désir de paresse absolue et l'obligation contractuelle de ne pas laisser vos chaussettes sales en héritage au prochain client.

Puis, vient l'étape ultime de la phobie administrative : le mini-bar. Ah, le mini-bar ! Ce confessionnal laïque. Vous savez pertinemment que vous avez bu cette petite bouteille de jus de tomate à 12 euros dans un moment de désespoir nutritionnel à 4h du matin. Mais au moment de remplir le petit papier — cet acte administratif barbare — votre stylo tremble. Est-ce que "l'oubli" est une stratégie fiscale viable ? Si je ne le

note pas, est-ce que ça existe vraiment dans la blockchain de l'hôtel ? On se retrouve à fixer le formulaire de départ avec la même intensité qu'un étudiant devant son sujet de philo : "L'absence de facturation du Toblerone est-elle le début de la liberté ?"

Soudain, le coup de grâce. *Toc, toc, toc.*

C'est elle. Ou lui. Le personnel de ménage. La main invisible du marché qui vient vous signifier votre expulsion. Dans la Creator Economy, ce coup à la porte est vécu comme une descente du RAID. On sursaute, on cherche une issue de secours, on envisage de se cacher sous le sommier. "Housekeeping !", crie une voix joyeuse qui ignore tout de votre détresse métaphysique. Ils ne comprennent pas que vous êtes en plein milieu d'un processus créatif majeur (chercher le filtre parfait pour votre story "Back to reality"). Pour eux, vous êtes juste un squatteur en peignoir de bain qui sent le shampoing gratuit.

Vous finissez par sortir, la valise entrebâillée laissant dépasser une manche de chemise comme un drapeau blanc de reddition. Vous arrivez au comptoir. C'est le moment de la confrontation avec l'administration centrale. La réceptionniste vous regarde avec ce sourire professionnel qui cache un mépris poli pour votre teint de papier mâché.

— "Tout s'est bien passé, Monsieur ?"

Vous avez envie de lui hurler la vérité. Vous avez envie de lui dire que ce séjour a été une épreuve d'endurance, que vous avez dû gérer des angles de vue complexes, que le Wi-Fi a sauté pendant l'upload d'un tutoriel sur "Comment ralentir son rythme de vie", et que vous souffrez d'un burn-out lié à l'excès de silence. Mais vous vous contentez de tendre la carte magnétique, ce petit rectangle de plastique qui contenait tout votre univers, avec la main tremblante d'un homme qui vient de signer son acte d'abdication.

Vous sortez de l'hôtel. Le soleil vous agresse. Vous êtes dans la rue, seul, sans room-service, sans service de conciergerie pour ramasser vos doutes. Vous réalisez

avec effroi que le prochain hôtel n'est que dans quatre heures. Qu'allez-vous faire de ce temps ? Travailler ? Ne dites pas de bêtises. Vous allez vous traîner jusqu'au Starbucks le plus proche, vous effondrer sur une banquette en skaï et poster une photo de vos bagages sur le trottoir avec la légende : "The Grind never stops. EntrepreneurLife TravelAddict Burnout".

Parce que c'est ça, la réalité de la fatigue de ne rien foutre. C'est ce paradoxe temporel où l'on est épuisé par l'idée même de devoir quitter un lieu où l'on n'a rien produit d'autre que du vide numérique. Le check-out est la frontière entre le rêve assisté par une multinationale de l'hébergement et la dureté du monde réel où personne ne vient changer vos serviettes parce que vous les avez jetées par terre dans un élan de rébellion artistique.

Et pendant que vous attendez votre Uber, vous sentez cette pointe électrique revenir dans votre phalange. Votre pouce recommence à s'agiter de manière autonome. Vous scrollez. Vous regardez d'autres gens, dans d'autres hôtels, se plaindre eux aussi du check-out de midi. Vous faites partie d'une communauté de martyrs. Une armée de gens fatigués par le néant, unis par la haine du formulaire de départ et la terreur des draps froissés qu'il faut quitter.

Sophocle aurait adoré. Un héros tragique qui ne peut pas partir parce qu'il a oublié son chargeur d'Apple Watch dans la prise de la salle de bain. C'est l'Orestie, mais avec un compte de fidélité Platinum. Et au fond, c'est peut-être ça, le vrai luxe : être tellement épuisé par sa propre oisiveté que le simple fait de rendre une clé devient un acte d'héroïsme bureaucratique digne des plus grandes épopées. Allez, respirez. Le prochain check-in est à 15h. Vous avez trois heures pour ne rien faire avant de recommencer à vous fatiguer de ne rien foutre. Courage, champion. La Creator Economy compte sur vous.

Chapitre 7

Le syndrome du 'Post-Vacation Blues' en Business Class

Le drame commence véritablement à 10 000 mètres d'altitude, juste après que l'hôtesse vous a retiré votre ramequin de noix de macadamia tièdes. C'est là, entre deux couches de nuages et un verre de Sancerre un peu trop acide pour être honnête, que la décompression frappe. Vous n'êtes plus un dieu vivant régnant sur un transat en teck ; vous redevez un passager. Certes, un passager dont le siège s'allonge à 180 degrés, mais un passager quand même. C'est le début de ce que les sociologues de comptoir et les influenceurs en fin de droits appellent le « Post-Vacation Blues ». Mais attention, pas n'importe lequel : la version Business Class. Celle qui ne vous donne pas envie de pleurer parce que vous rentrez au bureau, mais parce que vous réalisez que votre domicile n'a pas de service de conciergerie et que c'est vous qui allez devoir vider le lave-vaisselle.

Soyons honnêtes : revenir à la réalité est une agression physique. C'est un attentat à la pudeur émotionnelle. Et plus l'hôtel était cher, plus le choc thermique est violent. Si vous avez passé les dix derniers jours à photographier vos pieds au bord d'une piscine à débordement, vous souffrez d'un traumatisme que le commun des mortels ne peut pas comprendre. Parce que photographier ses pieds, mesdames et messieurs, c'est un travail à plein temps.

Il y a d'abord l'aspect technique. Trouver l'angle où les orteils ne ressemblent pas à une brochette de saucisses cocktail sous vide. Attendre que le reflet du soleil sur l'eau turquoise soit parfaitement perpendiculaire à votre malléole. S'assurer que le bord de la piscine – ce fameux « débordement » qui suggère que votre vie n'a plus de limites – se fonde parfaitement dans l'azur de l'horizon. C'est de la géométrie descriptive appliquée au vide existentiel. Vous avez passé dix jours à sculpter votre propre

oisiveté pour la rendre instagrammable, et maintenant, on vous demande de trier vos mails et de racheter du lait écrémé. C'est comme demander à un astronaute de revenir sur Terre pour faire la queue à la CAF.

Le Post-Vacation Blues en Business Class est une pathologie de la transition. Dans l'avion, vous êtes encore protégé par la bulle. On vous appelle par votre nom de famille, on s'inquiète de savoir si vous préférez le bœuf braisé ou les ravioles à la truffe (qui ont toutes le même goût de plastique de luxe, mais peu importe, c'est le geste qui compte). Vous êtes dans un sas de décompression pressurisé. Le problème, c'est l'atterrissage. Le moment où le train d'atterrissage percute le tarmac de Roissy ou de Heathrow, c'est le son de la guillotine qui tombe sur votre statut social temporaire.

Soudain, vous n'êtes plus « Monsieur Le-Client-Privilégié ». Vous êtes juste un type qui attend une valise cabine sur un tapis roulant qui grince, entouré de gens qui ont l'air d'avoir dormi dans un mixeur parce qu'ils viennent de passer douze heures en classe Économie. Et là, le dégoût s'installe. Vous les regardez avec une pitié mêlée d'effroi, tout en sentant votre propre aura de prestige s'évaporer plus vite qu'un spray hydratant à l'eau de rose.

Pourquoi est-ce si dur ? Parce que la piscine à débordement n'était pas qu'une piscine. C'était une promesse. La promesse que l'effort n'existait plus. Pendant dix jours, votre seule interaction avec la gravité a consisté à soulever un verre de Margarita et à incliner votre iPhone de 15 degrés pour capturer le « mood » du jour. Votre cerveau a été reprogrammé pour ne plus tolérer que deux stimuli : le bleu de l'eau et le blanc du linge de lit. Revenir à la « réalité », c'est-à-dire un monde composé de gris anthracite, de dossiers Excel et de gens qui vous coupent la parole en réunion, c'est une forme de mort cérébrale.

Le syndrome se manifeste d'abord par la phase de « l'Archive Documentaire ». Vous êtes chez vous, dans votre salon qui vous paraît soudainement minuscule et mal éclairé (où est le rétroéclairage tamisé de la suite 402 ?), et vous scrollez votre propre

pellicule photo. Vous regardez ces photos de vos pieds avec une nostalgie digne d'un vétéran de la Grande Guerre regardant ses médailles. « Ah, là, c'était le mardi. Le vent agitait doucement le parasol. J'avais hésité entre le filtre Clarendon et le Juno. Quelle époque. » Vous vivez dans un flashback permanent. Vous postez des « Throwback Thursday » le lundi matin. Vous essayez désespérément de maintenir l'illusion que vous êtes encore là-bas, alors que vous êtes en train de manger des pâtes au beurre devant un écran éteint.

Vient ensuite la phase de la « Désadaptation Domestique ». Vous vous surprenez à attendre que quelqu'un vienne changer vos serviettes parce que vous les avez laissées par terre. Vous regardez votre lit défait avec une incompréhension totale. Dans votre esprit, le lit est une entité biologique qui se refait toute seule entre 10h et 11h du matin. Constaté qu'il est resté dans le même état de dévastation que celui dans lequel vous l'avez laissé en partant travailler crée une faille spatio-temporelle. Vous êtes victime du « Burn-out de la Tâche Ménagère ». Vous êtes tellement épuisé par le souvenir de votre oisiveté passée que le moindre effort productif vous semble être une violation de vos droits de l'homme.

Le vrai luxe, au fond, ce n'était pas l'hôtel. C'était l'absence de conséquences. À la piscine à débordement, si vous renversez votre verre, quelqu'un apparaît avec un sourire et une éponge. Dans la réalité, si vous renversez votre café sur votre clavier, vous passez l'après-midi à éponger avec un Sopalin en insultant la création tout entière. C'est cette perte de l'immunité diplomatique face aux emmerdes du quotidien qui crée le « blues ».

Et puis, il y a la fatigue. Cette fameuse fatigue de ne rien foutre qui atteint son paroxysme au retour. Vous êtes plus épuisé que si vous aviez traversé les Alpes à pied. Pourquoi ? Parce que porter le poids de sa propre mise en scène est harassant. Maintenir une esthétique de « détente absolue » pour son audience digitale demande une tension musculaire constante. On ne se rend pas compte du gainage nécessaire pour avoir l'air « effortless » sur une photo de bord de piscine. Revenir à la réalité,

c'est laisser tomber le masque, et c'est là que les courbatures psychologiques arrivent.

Vous faites maintenant partie de l'élite des dépressifs saisonniers de luxe. Ceux qui souffrent non pas de la pluie, mais de l'absence de service en chambre. Vous allez passer les trois prochaines semaines à expliquer à qui veut l'entendre que « le retour est vraiment violent », avec l'air de quelqu'un qui revient d'une mission humanitaire en zone de guerre, alors que votre plus grosse difficulté a été de choisir entre le buffet continental et la carte à l'ordre.

Mais ne vous inquiétez pas, champion. Le cycle est bien fait. Dans quelques jours, l'amnésie post-traumatique va s'installer. Vous oublierez le prix exorbitant du transfert aéroport et l'humidité de 90 % qui faisait friser vos cheveux. Vous ne vous souviendrez que de la ligne d'horizon, de la douceur du coton égyptien et de la perfection de vos orteils cadrés en 16/9e. Et vous commencerez à scroller frénétiquement sur Booking pour trouver votre prochaine dose de fatigue.

Parce qu'au final, la seule chose pire que de se fatiguer de ne rien foutre, c'est d'être obligé de faire quelque chose. Allez, remettez vos chaussures, fermez votre gueule, et essayez de faire semblant d'être un adulte fonctionnel. Votre prochain check-in n'est que dans 184 jours. Courage, le martyre continue.

Chapitre 8

L'héroïsme de la Story à 11h du matin

Il est 10h47. Dans l'obscurité d'une chambre d'hôtel dont les rideaux occultants sont si efficaces qu'ils pourraient servir de bunker anti-atomique, un bruit retentit. Ce n'est pas un chant d'oiseau, ce n'est pas le murmure d'une brise tropicale. C'est la sonnerie « Ouverture » de l'iPhone, ce carillon cristallin qui, dans ce contexte précis, a la même charge émotionnelle que le sifflement d'un obus tombant sur une tranchée.

Vous êtes étendu en étoile de mer, la bouche sèche comme le Sahara après une canicule, la paupière gauche collée par un mélange de mascara de la veille et de mépris de soi. Votre cerveau, ou ce qu'il en reste après six shots de tequila « offerts par la maison » (rien n'est jamais gratuit, surtout pas l'intégrité de votre foie), ressemble à une éponge que l'on aurait oubliée derrière un radiateur. Mais vous avez une mission. Une responsabilité. Un sacerdoce.

Il faut poster la Story de 11 heures.

À cet instant précis, vous n'êtes pas juste un touriste en gueule de bois. Vous êtes un soldat de l'image. Un Jean Moulin de l'esthétique. Un martyr du lifestyle. Le monde attend. La « Team » — cette entité nébuleuse composée d'anciens collègues de bureau que vous détestez, d'ex-petits amis qui vous espionnent et de bots russes vendant des cryptomonnaies — a besoin de savoir que votre vie est une succession ininterrompue de moments de grâce.

Le premier obstacle est physique. Atteindre la table de chevet demande un effort de gainage que même un athlète olympique ne pourrait fournir sans assistance respiratoire. Vous tâtonnez. Votre main rencontre un verre d'eau tiède où flotte un

bouchon de champagne, puis enfin, le Graal de verre et d'aluminium. Vous déverrouillez l'écran. La luminosité, bien qu'au minimum, frappe vos rétines avec la violence d'un sabre laser. Vous gémissiez, un petit bruit de animal blessé, mais vous ne flanchez pas. L'héroïsme ne connaît pas la photophobie.

Le choix du contenu est une épreuve tactique. On ne poste pas n'importe quoi à 11h après une soirée VIP. Il faut simuler le réveil frais, le « I woke up like this », alors que vous ressemblez actuellement à un figurant de *The Walking Dead* qui aurait passé la nuit dans un mixeur.

C'est là que le génie intervient. On ne filme pas son visage. Jamais. Le visage, à 11h du matin post-VIP, est un champ de ruines, une zone sinistrée que l'ONU refuserait de survoler. Non, on filme l'extérieur. Ou mieux : un détail chic qui hurle « je suis en paix avec l'univers ».

Vous vous traînez vers la fenêtre. Chaque pas sur la moquette épaisse vous donne l'impression de marcher sur des Lego chauffés à blanc. Vous entrouvrez le rideau de dix centimètres. Juste assez pour capturer le coin d'une piscine azur ou la cime d'un palmier. Le soleil vous agresse, il veut votre mort, il veut venger le fait que vous ayez bu du Dom Pérignon dans un gobelet en plastique à 4h du matin. Vous cadrez. Vos mains tremblent comme celles d'un démineur débutant.

Click.

Maintenant, l'édition. C'est ici que se joue votre canonisation. Il faut un filtre. Pas n'importe lequel. Un filtre qui donne cet aspect « vintage-nostalgie-mais-riche ». Quelque chose qui adoucit les angles de votre réalité brutale. Vous ajoutez une musique. Un morceau de Lo-fi un peu planant, pour faire croire que votre activité cérébrale est une mer d'huile, alors qu'en interne, c'est le naufrage du Titanic en accéléré.

Et enfin, le texte. Le fameux « Bonjour la Team '(» . Notez l'utilisation de l'emoji étincelles. C'est crucial. Les étincelles détournent l'attention de la vérité : le fait que vous avez actuellement la consistance d'un camembert oublié au soleil et que votre dernier repas solide était une chips trouvée sur la banquette arrière d'un Uber.

Vous auriez pu ajouter « Si fatiguée de ce rythme effréné », car dans votre cosmogonie personnelle, avoir dansé sur un remix de Dua Lipa en tenant un cierge magique est considéré comme un travail de force. Vous êtes un ouvrier de la nuit, un mineur de fond du dancefloor. Vos courbatures aux mollets ne sont pas dues à la déshydratation, mais au poids de votre propre légende.

Vous appuyez sur « Partager ».

Ça y est. C'est fait. Le monde est rassuré. La Team sait que vous existez, que vous êtes au-dessus de la mêlée, et que votre matinée est une symphonie de bien-être. Vous laissez retomber le téléphone sur le drap. L'effort a été tel que vous ressentez une baisse de tension qui pourrait vous plonger dans le coma. Mais quelle fierté. Vous venez de réaliser un acte de bravoure moderne. Pendant que des gens ordinaires sauvent des vies ou réparent des lignes à haute tension, vous, vous avez maintenu l'illusion.

Vous méritez ces 14 heures de sommeil supplémentaires. Le corps réclame, l'âme exige, et la dignité a de toute façon quitté le navire depuis que vous avez essayé de faire un grand écart sur le bar à 2h15.

Le problème de la fatigue de ne rien foutre, c'est qu'elle nécessite une mise en scène constante. C'est un job à plein temps. Si vous ne postez pas que vous ne foutez rien avec style, est-ce que vous ne foutez vraiment rien ? C'est le paradoxe de l'influenceur quantique : si personne ne voit votre petit-déjeuner tardif pris dans des draps à 600 fils, avez-vous vraiment dormi ?

Vous fermez les yeux. Votre cœur bat au rythme des basses de la veille. Vous avez mal aux cheveux. Littéralement. Vos follicules pileux semblent crier de douleur. C'est le prix à payer pour l'héroïsme. On ne devient pas une icône de la paresse dorée sans quelques sacrifices physiologiques majeurs.

Dans trois heures, vous vous réveillerez à nouveau pour vérifier vos vues. Vous compterez les « likes » comme un général compte ses médailles après une campagne sanglante. Vous verrez les réactions : « Trop de chance ! », « La vie que tu mérites », « Queen ». Et vous sourirez intérieurement, avec cette satisfaction de l'escroc qui a réussi le casse du siècle.

Parce que la vérité, c'est que votre "Team" n'a aucune idée du courage qu'il a fallu pour ne pas vomir sur l'écran pendant que vous choisissiez la police d'écriture en Helvetica Italic. Ils ne voient pas l'héroïsme caché derrière ce "Bonjour" matinal qui est, en réalité, un cri de détresse physiologique étouffé par un filtre sépia.

Vous êtes un géant. Un titan du vide. Un colosse aux pieds d'argile (et aux orteils fraîchement pédicurés). Reposez-vous, champion. La prochaine Story est à 19h pour le coucher de soleil, et d'ici là, il va falloir trouver la force de commander un room-service sans pleurer au téléphone. La guerre est loin d'être finie.

Chapitre 9

Le calvaire du tri de photos

Nous y sommes. C'est le moment où le destin bascule. Le moment où l'homme — ou plutôt l'influenceur d'appartement, ce guerrier des temps modernes — se retrouve seul face à son propre reflet, multiplié par quatre cent trente-sept. Le dossier « Pellicule » de votre smartphone n'est plus une galerie d'images ; c'est une fosse commune de l'ego, un charnier numérique où s'entassent des versions de vous-même à peine distinctes, toutes réclamant le droit de cité sur Instagram.

Mesdames et Messieurs, bienvenue dans le septième cercle de l'enfer : le tri.

Si les rédacteurs des Conventions de Genève avaient pu anticiper la torture psychologique que représente le fait de devoir choisir entre deux selfies pris à 0,4 seconde d'intervalle, ils auraient ajouté un protocole additionnel interdisant l'usage du mode « Burst » au-delà de trois clichés. Mais non, le monde vous a laissé seul avec votre pouce convulsif, à scroller frénétiquement entre la photo 214 et la photo 215, cherchant désespérément laquelle des deux donne le moins l'impression que vous êtes en train de subir une attaque vasculaire cérébrale masquée par un sourire de façade.

C'est un travail de déminage. Un faux mouvement, une erreur de jugement sur l'inclinaison de votre menton (un demi-degré trop bas et vous ressemblez à un pélican ; un demi-degré trop haut et vous avez l'air de mépriser la classe ouvrière), et c'est l'humiliation sociale garantie. Vous n'êtes pas juste en train de choisir une photo. Vous êtes en train de sculpter votre légende. Vous êtes Michel-Ange, sauf que votre marbre, c'est votre propre tronche saturée de lumière bleue, et que votre burin, c'est un index déjà engourdi par trois heures de « scroll » intensif.

Analysons froidement la situation. Sur ces 437 clichés, environ 300 sont des échecs techniques patents. Il y a ceux où vous avez les yeux fermés (l'effet « cadavre exquis »), ceux où le flash a transformé votre peau en un champ de pétrole brillant, et ceux, plus insidieux, où un élément parasite s'est glissé dans le décor. Une chaussette sale qui traîne sur le tapis de l'hôtel, un touriste en short de cycliste qui passe en arrière-plan de votre pose « méditation transcendante », ou pire : une branche d'arbre qui semble vous sortir directement d'une narine.

Une fois ces scories éliminées, il en reste cent. C'est là que le véritable calvaire commence. C'est la phase que les psychologues cognitivistes appellent « La Paralysie du Narcisse ». Vous regardez la photo A. Puis la photo B. Vous faites un va-et-vient si rapide que votre cerveau commence à fusionner les deux images. Dans la A, votre œil gauche semble plus vif, plus intelligent, presque capable de comprendre la physique quantique. Mais dans la B, votre pommette droite bénéficie d'un rayon de soleil miraculeux qui gomme miraculeusement les cernes hérités de votre dernière insomnie sur TikTok.

Que faire ? Choisir l'intelligence du regard ou la perfection de la pommette ? C'est un dilemme cornélien, si Corneille avait porté des lunettes de soleil de créateur et utilisé des filtres « Nashville ». Vous passez dix minutes à zoomer sur vos propres pores. Vous scrutez l'horizon derrière vous pour voir si le grain de la mer est assez « moody ». Vous finissez par détester votre propre visage. C'est un stade crucial du tri : la dysmorphie de fatigue. À force de voir 400 fois la même expression, vous ne voyez plus un être humain. Vous voyez un assemblage de formes étranges, un nez trop proéminent, une bouche qui ressemble à une fente dans une boîte aux lettres. Vous vous demandez : « Est-ce que c'est vraiment moi ? Est-ce que j'ai toujours eu cette oreille qui pointe vers le nord-ouest ? ».

Et c'est là, dans ce creux de la vague émotionnelle, que survient l'épuisement cognitif. Le cerveau humain n'est pas conçu pour traiter autant de données

narcissiques en un temps si court. On nous dit que les grands PDG de la Silicon Valley portent toujours le même t-shirt pour économiser leur « énergie décisionnelle ». Ils pensent être malins. Mais ont-ils déjà essayé de choisir entre le filtre « Clarendon » à 15% d'opacité et le filtre « Juno » à 12% ? C'est là que se perd la véritable énergie vitale de la nation ! On pourrait guérir le cancer ou coloniser Mars avec le temps de cerveau disponible que les moins de 35 ans consacrent chaque matin à l'élimination des selfies « bof ».

Mais vous, vous tenez bon. Vous êtes un titan du vide, rappelez-vous.

Le tri de photos est une guerre d'usure. C'est Verdun dans un écran de 6 pouces. On perd des soldats (les photos un peu floues), on sacrifie des divisions entières (les photos prises sous un mauvais angle qui révèlent l'existence de votre double menton de repos), et on finit par se replier sur une ligne de défense de cinq ou six clichés « potables ».

C'est à ce moment précis que survient la trahison technologique : le bug de la mémoire saturée. Le message s'affiche : « Stockage presque plein ». C'est le coup de grâce. Votre téléphone, cet ami, ce confident, vous insulte. Il vous dit, en substance : « Écoute, Jean-Hubert, j'ai plus de place pour tes 400 tentatives de paraître décontracté alors que tu retiens ton souffle depuis vingt minutes. Supprime ou explose ».

Alors, dans un geste de désespoir qui frise l'héroïsme, vous commencez à supprimer par blocs. C'est une hécatombe. Vous liquidez des souvenirs qui n'ont jamais existé. Vous effacez des preuves de votre passage sur terre. « Supprimer 154 éléments ». Le bouton rouge est une guillotine. Clic. C'est fait. Vous ressentez un bref soulagement, immédiatement suivi d'une angoisse atroce : « Et si j'ai supprimé la SEULE photo où j'avais l'air d'avoir une vie intérieure ? ».

Parce que c'est ça, le but ultime, n'est-ce pas ? On ne trie pas pour être beau. On trie

pour avoir l'air d'être quelqu'un qui ne trie pas. Tout l'art du tri réside dans la sélection de la photo qui hurle : « Oh, ce cliché ? Je l'ai pris par hasard, je ne savais même pas que l'appareil était branché, je suis juste naturellement baigné dans cette lumière divine alors que je lis du Proust au bord d'une piscine à débordement ».

C'est le mensonge suprême. Pour arriver à ce résultat « sans effort », il a fallu l'effort d'un marathonien olympique. Il a fallu trier, recadrer, ajuster l'exposition, augmenter la structure pour faire ressortir les muscles (que vous n'avez pas), baisser les hautes lumières pour cacher la sueur de l'effort, et enfin, le graal : l'ajout du grain. Parce que le grain, c'est l'authenticité de synthèse. C'est dire au monde : « Ma vie est un film d'auteur des années 70, et non une suite de clics compulsifs dans une chambre d'hôtel climatisée ».

Une fois la perle rare extraite de cette boue numérique, vous êtes épuisé. Vous avez l'impression d'avoir traversé le Sahara à pied, avec un sac de briques sur le dos. Vos yeux piquent, votre nuque est bloquée dans un angle de 45 degrés, et vous ressentez une haine sourde pour le concept même d'optique photographique.

C'est là que le piège se referme. Vous postez. Le doigt tremble au-dessus de « Partager ». Vous cliquez. C'est envoyé dans l'éther. Et là, au lieu du repos bien mérité, au lieu de la sieste libératrice que votre corps réclame à grands cris, l'angoisse revient.

Vous venez de passer une heure à trier 400 photos pour n'en garder qu'une. Et si le public préférerait celle que vous avez supprimée ? Et si votre « Team » voyait que c'est une pose forcée ? Et si, malgré tous vos efforts, on voyait encore dans votre regard cette lueur de désespoir, ce cri silencieux de celui qui a passé sa matinée à se battre contre son propre visage ?

Vous posez le téléphone. Vous fermez les yeux. Mais derrière vos paupières, les 436 fantômes des photos supprimées dansent une sarabande macabre. Elles vous hantent.

Elles sont les versions alternatives de votre vie, celles où vous étiez un peu moins parfait, un peu plus humain, un peu plus vivant. Mais l'héroïsme n'a pas de place pour l'humain. Le titan du vide ne tolère aucune imperfection.

Reposez-vous, champion. Vous avez survécu à la sélection naturelle du pixel. Vous avez trié comme un dieu, jeté comme un tyran, et édité comme un faussaire de génie. La guerre est finie pour aujourd'hui. Enfin, jusqu'à ce que vous commandiez ce room-service. Parce que quand le plateau arrivera, il faudra tout recommencer. Le club-sandwich n'a aucune chance d'être mangé avant d'avoir subi, lui aussi, le calvaire des 400 prises de vue.

La fatigue de ne rien foutre, c'est surtout la fatigue de devoir prouver au monde entier, photo après photo, qu'on est en train de vivre la meilleure vie possible, alors qu'on a juste mal au pouce et très envie de pleurer.

Chapitre 10

La Digital Detox de 12 minutes

Mesdames et Messieurs, approchez. Baissez d'un ton, car ce que je vais vous raconter relève de l'héroïsme pur, de la tragédie grecque en short de bain et de l'abnégation christique. Nous avons tous lu des récits de survie. On connaît tous ce type qui s'est coupé le bras avec un canif rouillé pour s'extraire d'un rocher dans l'Utah, ou cette femme qui a dérivé trois mois sur un radeau en mangeant du plancton et ses propres sandales. C'est mignon. C'est du divertissement pour enfants. Car aujourd'hui, je vais vous parler de la véritable épreuve de force, le saut dans le vide sans parachute, le silence absolu de l'âme : j'ai posé mon téléphone pendant douze minutes consécutives.

Oui, vous avez bien entendu. Douze minutes. Sept cent vingt secondes de déconnexion totale. Un sevrage brutal, sans patch, sans substitut, en plein milieu d'un coucher de soleil sur la Côte d'Azur qui, je vous le jure sur la tête de mon Community Manager, méritait au moins 45 000 likes et une dizaine de « Oh My God Ø=P » de la part de bots russes.

Tout a commencé par une pulsion suicidaire de pureté. J'étais là, sur la terrasse du Negresco, le teint halé par un filtre « Golden Hour » naturel (ce qui est, entre nous, une technologie assez mal optimisée par la Nature, car on ne peut pas régler l'exposition d'un simple glissement de doigt sur l'horizon). Mon iPhone 15 Pro Max, cette extension de mon métabolisme, cette prothèse de ma conscience, reposait dans ma paume comme un oisillon blessé. Et là, une pensée intrusive, une sorte de vertige métaphysique m'a foudroyé : « Et si je ne le prenais pas en photo ? »

L'idée était si absurde que j'ai cru à un AVC. Ne pas shooter le coucher de soleil ?

C'est comme si un boulanger décidait d'arrêter de faire du pain, ou si un politicien se mettait soudain à dire la vérité. C'est un reniement de l'ordre cosmique. Mais la fatigue de « ne rien foutre » m'avait rendu téméraire. J'étais à bout. J'en avais marre de trier des photos de club-sandwiches. Je voulais voir si, derrière l'écran, il restait encore un morceau de réalité qui ne soit pas compressé en JPEG.

J'ai donc posé l'appareil sur la table en marbre. Face contre terre. Pour ne pas voir les notifications. Pour ne pas succomber à l'appel des sirènes du « Retweet ».

****Minute 1 : Le déni héroïque.****

Au début, on se sent puissant. On se redresse. On gonfle le torse. Je regardais la mer en me disant : « Regarde-moi ça, Jean-Influenceur, tu es un homme libre. Tu es Thoreau à Walden, tu es Rimbaud dans le désert. Tu n'as pas besoin de prouver que tu es ici pour y être. » Je respirais l'air marin. C'était salé. C'était... physique. J'ai eu une pensée pour mes abonnés. « Les pauvres, ils pensent que je suis mort. » Cette pensée m'a procuré un plaisir pervers. Je savourais mon absence. J'étais le fantôme de mon propre feed.

****Minute 3 : L'hallucination du membre fantôme.****

C'est là que le corps commence à trahir l'esprit. Mon pouce droit a été pris d'un spasme incontrôlable. Il cherchait désespérément la molette de défilement dans le vide. Ma cuisse gauche vibrait. Pas parce que je recevais un message, non, mais par « vibration fantôme ». Mon cerveau, ce drogué au circuit de la récompense, inventait des signaux de détresse. J'ai cru entendre le petit « ding » d'un commentaire Instagram. C'était juste un goéland qui se moquait de moi. Le goéland, lui, n'a pas besoin de followers pour exister. Quel connard, ce goéland.

****Minute 5 : La crise existentielle du pixel.****

J'ai regardé le soleil. Il descendait. Lentement. Très lentement. Trop lentement. Dans la vraie vie, il n'y a pas de fonction « Accéléré ». Le soleil est un boomer qui prend son temps. Et là, l'horreur m'a saisi : si je regarde ce coucher de soleil et que

personne ne me voit le regarder, est-ce que le soleil se couche vraiment ? Est-ce que mes yeux sont des capteurs fiables ? Sans la validation d'un écran Retina, les couleurs me semblaient... ternes. Le ciel était d'un orange un peu trop brut, pas assez « Teal & Orange ». Je me suis surpris à vouloir pincer le paysage avec deux doigts pour zoomer sur un voilier au loin. Mes doigts ont glissé sur le vide. J'ai eu l'impression d'être un mime sous acide.

****Minute 8 : L'ennui cataclysmique.****

On ne nous avait pas prévenus que la réalité était aussi monotone. Sans une légende à écrire, sans un hashtag à dénicher (Blessed NatureLover NoFilterButActuallyLotsOfGenetics), le spectacle de la nature est d'une vacuité effrayante. Je regardais une vague. Elle arrivait. Elle repartait. Elle revenait. Elle repartait. C'est ça, le projet ? C'est ça, la vie ? C'est une boucle GIF sans fin, mais sans l'option « Partager ». J'ai commencé à compter mes respirations. Une... deux... trois... À douze, j'avais envie de m'ouvrir les veines avec une petite cuillère à café. L'ennui n'est pas un vide, c'est une pression atmosphérique qui vous écrase les poumons. On se sent devenir un meuble. Un pot de géranium. J'ai réalisé que mon identité n'était qu'une succession de posts. Sans mon téléphone, j'étais une enveloppe charnelle un peu flasque qui attendait que le temps passe. C'était la « fatigue de ne rien foutre » portée à son paroxysme : l'épuisement d'être simplement là.

****Minute 10 : L'agonie métaphysique.****

Mes yeux ont commencé à piquer. On appelle ça « regarder ». C'est très éprouvant pour les muscles oculaires quand on ne regarde pas à travers un filtre bleu protecteur. J'ai vu un couple à côté de moi. Ils se parlaient. Sans se prendre en selfie. Ils se regardaient dans les yeux. J'ai failli appeler la sécurité. « Monsieur, il y a des gens qui pratiquent la communication analogique en public, c'est indécent ! » Puis j'ai eu une bouffée de paranoïa. Et si, pendant que je faisais cette « detox », Elon Musk avait racheté l'oxygène ? Et si la troisième guerre mondiale avait éclaté à cause d'un même mal interprété et que j'étais le dernier au courant ? Je pourrais mourir là, sur cette terrasse, sans avoir pu uploader ma dernière story « Last view before the apocalypse

». Quelle fin médiocre.

****Minute 11 : La vision mystique.****

J'ai failli craquer. Ma main a frôlé la coque en silicone. Mais j'ai tenu. Pour la science. Pour l'art. Pour pouvoir écrire ce chapitre et passer pour un sage oriental auprès de vous. J'ai regardé le soleil une dernière fois. Il a disparu derrière l'horizon. Une lueur verte a traversé le ciel (ou peut-être était-ce une tache sur ma cornée due à l'exposition prolongée, allez savoir). À ce moment précis, j'ai ressenti... rien. Absolument rien. Pas de paix intérieure. Pas de connexion avec le Grand Tout. Juste une envie pressante de vérifier si ma dernière photo de toast à l'avocat avait dépassé les 1000 cœurs.

****Minute 12 : La libération.****

Le chronomètre mental a sonné. J'ai bondi sur mon iPhone comme un naufragé sur une bouteille d'eau fraîche. Je l'ai déverrouillé d'un geste frénétique. Face ID m'a reconnu. Merci, Seigneur, je suis encore quelqu'un ! L'écran m'a explosé au visage, une lumière divine, une caresse de 1200 nits.

J'ai ouvert l'appareil photo. J'ai pris une photo du ciel noir. C'était moche. C'était flou. On ne voyait plus rien. Le moment était passé. J'avais « vécu » le truc, et en échange, j'avais perdu le contenu. J'avais échangé mon immortalité numérique contre douze minutes d'ennui mortel dans le monde physique.

J'ai alors posté une ancienne photo de moi, prise trois jours plus tôt (où je faisais semblant de lire un livre en regardant l'horizon), avec la légende suivante : « *Parfois, il faut savoir déconnecter pour mieux se retrouver. Une soirée magique, loin des écrans, à communier avec l'essentiel. DigitalDetox Mindfulness DeepLife.* »

J'ai reçu 400 likes en trois minutes.

Je me suis enfin senti vivant.

Mais quelle fatigue, mes amis. Quelle fatigue de devoir faire semblant d'avoir une vie intérieure alors que la seule chose qui nous maintient debout, c'est le pourcentage de batterie qui nous reste. La Digital Detox, c'est comme l'alpinisme sans oxygène : c'est impressionnant à raconter, mais sur le moment, on a juste l'impression d'être un con qui s'asphyxie pour rien. Ne faites pas ça chez vous. Restez branchés. La réalité est un endroit mal éclairé où les gens ne portent même pas de filtres de lissage de peau. C'est terrifiant.

Chapitre 11

Le besoin vital de vacances pour oublier les vacances

Le problème de l'épuisement professionnel, c'est qu'il est devenu beaucoup trop accessible. Aujourd'hui, n'importe quel stagiaire en marketing peut vous faire un burn-out après avoir mal géré trois stories Instagram. C'est de la petite bière. C'est du burn-out de supermarché.

Moi, je vous parle de la noblesse de l'épuisement. Je vous parle de la fatigue métaphysique de celui qui est payé, rubis sur l'ongle, pour ne strictement rien foutre de ses journées. Et ne me regardez pas avec ce mépris moralisateur dans les yeux, je vous vois d'ici. Vous pensez que c'est un privilège ? Vous pensez que rester assis huit heures par jour devant un tableur Excel dont personne n'a rien à carrer, à attendre que le temps se liquéfie, est une sinécure ?

C'est un sport de haut niveau, mes amis. C'est l'alpinisme de l'ennui. On gravit l'Everest du vide sans oxygène, et à la fin de la journée, on a les mêmes courbatures mentales qu'un trader de chez Goldman Sachs, mais sans la cocaïne et sans le bonus.

C'est là que s'installe la théorie du « Cycle de Récupération Absolu ». Car pour oublier qu'on a passé sa semaine à simuler une activité cérébrale, il faut une logistique de vacances digne d'un débarquement en Normandie. On ne part pas en vacances pour se reposer du travail ; on part en vacances pour se reposer de la fatigue d'avoir dû faire semblant de travailler. Et c'est, je vous le jure, infiniment plus épuisant.

Prenez conscience de la charge mentale : quand on ne fait rien, on n'a aucun moment de « pause » officiel. Un mec qui bosse dur s'arrête à 18h, il ferme son PC, il est en

week-end. Le mec qui ne fout rien, lui, n'a pas de frontière. Son néant professionnel coule doucement dans son néant personnel. C'est une marée noire d'ennui qui recouvre tout. Pour s'en sortir, il faut un choc thermique. Il faut des vacances qui soient une véritable agression sensorielle pour nous rappeler qu'on possède encore un système nerveux.

Et c'est là que le piège se referme.

Le lundi matin précédant le départ, vous êtes déjà à bout de forces. Vous avez dû passer quatre heures sur Expedia à comparer des hôtels à Bali pour vérifier lequel avait le meilleur Wi-Fi (ironique pour une "déconnexion", non ?). Vous avez le canal carpien en feu à force de scroller des avis Tripadvisor écrits par des gens qui se plaignent que le sable de la plage est « trop granuleux ». C'est une fatigue de précision.

Puis vient le départ. Et là, c'est le drame : le syndrome de la « Décompression Explosive ».

C'est un phénomène médical que je viens d'inventer, mais qui est très réel : votre corps, habitué à l'absence totale de pression atmosphérique de votre bureau climatisé, explose littéralement dès qu'il touche un transat. Vous arrivez à l'aéroport avec la mine d'un rescapé d'une mine de charbon du XIXe siècle, alors que votre plus gros effort physique de l'année a été de rebrancher votre chargeur de téléphone.

Le premier jour de vacances, vous ne profitez pas. Vous tombez dans un coma hydraulique. Vous dormez quatorze heures d'affilée, et à votre réveil, vous êtes encore plus fatigué qu'avant, parce que votre cerveau, paniqué par cette soudaine absence de notifications Slack, commence à sécréter de l'adrénaline de substitution. Vous faites des cauchemars où votre patron vous demande si vous avez « bien reçu le mail concernant la mise à jour de la police de caractères du mémo interne ». Vous vous réveillez en sueur, hurlant : « C'est du Calibri 11, laissez-moi vivre ! »

Le reste du séjour est une course effrénée contre le vide. On se sent obligé de « rentabiliser » le repos. C'est le paradoxe ultime : on s'épuise à essayer de maximiser sa relaxation. On fait du yoga à 6h du matin alors qu'on déteste ça, on boit des jus de kale qui ressemblent à de la pelouse liquide, et on s'inflige des randonnées de « reconnexion avec la nature » où l'on finit par insulter des chèvres parce qu'on a plus de réseau pour vérifier le score du match.

Au bout de dix jours, le constat est sans appel : vous êtes une loque. Votre peau a la texture d'un vieux sac à main oublié au soleil, votre foie demande l'asile politique dans un autre pays, et votre cerveau est aussi mou qu'une part de pizza laissée sur un radiateur.

C'est à ce moment précis, généralement quarante-huit heures avant le retour au bureau, que surgit le besoin vital de « vacances pour oublier les vacances ».

On appelle ça la post-vacance. C'est une période de deuil où l'on réalise que le farniente nous a physiquement détruits. Il faudrait, idéalement, un sas de décompression. Une semaine dans une clinique de sommeil, nourri par intraveineuse, sans aucun contact avec la lumière du jour, pour se remettre du stress de ne pas avoir réussi à se détendre assez vite.

Parce que le retour au bureau, c'est le retour à la mine de sel du néant. Et pour affronter à nouveau le vide intersidéral de nos journées payées, il faut être en pleine possession de ses moyens. On ne peut pas « ne rien foutre » avec efficacité si on est fatigué. Le Bore-out exige une santé de fer. Il faut une vigilance constante pour ne pas se faire surprendre en train de dormir les yeux ouverts pendant une réunion sur la « synergie trans-départementale ».

C'est un cycle sans fin, une boucle de Moebius de la flemme. On travaille (ou on fait semblant) pour payer des vacances dont on a besoin pour supporter le fait de ne pas

travailler, mais ces vacances nous épuisent tellement qu'on finit par retourner au travail pour pouvoir enfin s'asseoir un peu et regarder le plafond en toute sérénité.

L'autre jour, j'ai croisé un collègue qui revenait de trois semaines aux Seychelles. Le mec était livide. Des cernes jusqu'aux genoux.

— Ça va, Jean-Claude ? t'as l'air au bout du rouleau.

Il m'a regardé avec l'œil d'un homme qui a vu l'abîme et qui a découvert que l'abîme ne prenait pas la carte American Express.

— J'ai trop déconnecté, a-t-il murmuré. J'ai perdu l'habitude de l'absence de sens. Le retour à la réalité de l'inutilité me donne le vertige. Il me faut un arrêt maladie pour me remettre de mes congés payés.

Et je l'ai compris. Jean-Claude est un martyr de notre temps. Un soldat du vide.

Nous vivons dans une société qui valorise le mouvement, l'action, le « hustle ». Mais personne ne parle de la bravoure qu'il faut pour maintenir une inertie totale tout en gardant une expression faciale suggérant une intense réflexion stratégique. Personne ne parle du courage qu'il faut pour aller à la plage et réaliser, après dix minutes, qu'on est juste en train de faire la même chose qu'au bureau : attendre que le temps passe, mais avec du sable dans le maillot.

Au fond, le vrai luxe, ce ne sont pas les vacances. Le vrai luxe, c'est d'avoir tellement rien à faire qu'on finit par avoir besoin d'une pause pour se remettre de son inactivité. C'est le stade ultime de la civilisation. On a résolu tous les problèmes de survie de l'espèce pour en arriver là : être fatigué de ne pas être fatigué.

Alors, si vous me cherchez la semaine prochaine, je ne serai pas au bureau. Enfin, physiquement, si. Mon corps sera là, assis sur cette chaise ergonomique à 800 euros, mes yeux fixeront l'économiseur d'écran avec une intensité mystique, et mes doigts taperont de temps en temps sur la barre d'espace pour empêcher l'ordinateur de se mettre en veille.

Mais spirituellement ? Spirituellement, je serai déjà en train de planifier mes prochaines vacances de récupération pour oublier cette semaine de récupération où j'ai essayé de me remettre de ma dernière tentative de repos.

C'est mon karma. C'est ma croix. C'est ma fatigue. Et franchement, je ne sais pas comment je fais pour tenir. Quel courage il me faut, quand même. Quel héroïsme du rien.

Allez, je vous laisse, je crois que j'ai une notification LinkedIn. Quelqu'un vient de liker ma citation inspirante sur le "lâcher-prise". Il faut que j'aille répondre avec un emoji "mains jointes" et un "cœur". Le devoir m'appelle. C'est épuisant. Vivement cet été.

Chapitre 12

Survivre au retour dans un 80m² à Paris

Franchir le seuil de son appartement après deux semaines de « déconnexion totale » — ce qui, dans mon jargon, signifie avoir posté quatorze stories par jour pour prouver que je déconnectais — est une expérience qui relève moins du retour au foyer que de la déportation humanitaire. On appelle ça le « mal du pays », mais c'est un contresens total. Le mal, c'est le pays. Le mal, c'est cette boîte en béton de 80 mètres carrés nichée au troisième étage d'un immeuble haussmannien où l'ascenseur est si étroit qu'il faut choisir entre monter sa valise ou son propre corps.

Le premier choc est olfactif. Ce n'est pas que ça sente mauvais, non. Ça sent le « fermé ». Ça sent l'absence de personnel de maison. Ça sent la poussière qui s'est déposée avec une arrogance tranquille sur ma table basse en marbre (un investissement censé dire « je lis des revues d'art », mais qui crie surtout « je passe trop de temps sur Instagram »). Dans un hôtel cinq étoiles, la poussière est une légende urbaine, une rumeur lointaine. À Paris, c'est une colocataire qui ne paie pas de loyer et qui se multiplie pendant que vous essayez de bronzer à Mykonos.

Je pose mes valises. Le silence est assourdissant. Pas de groom pour me demander si le voyage s'est bien passé. Pas de voiturier pour me débarrasser de ce fardeau de cuir et de roulettes. Je suis seul. Face à mon destin. Face à mon parquet qui grince.

C'est là que le syndrome de stress post-traumatique lié à l'absence de Room Service me frappe de plein fouet.

Pendant quinze jours, j'ai vécu dans une utopie où il suffisait de composer le « 9 » sur un téléphone en bakélite pour voir apparaître, comme par magie, un club sandwich à

42 euros découpé avec une précision chirurgicale. Ma seule responsabilité éthique consistait à décider si je voulais des frites ou de la salade verte (je prenais les frites, mais je gardais la salade pour la photo). Aujourd'hui, je regarde mon téléphone fixe — cet objet vintage qui ne sert qu'à recevoir des appels de démarcheurs pour l'isolation des combles — et je réalise avec une horreur glaciale qu'appuyer sur le 9 ne déclenchera rien d'autre qu'un bip monotone.

L'absence de Room Service est une mutilation de l'âme. C'est la fin du privilège de l'existence assistée. Soudain, je dois *gérer* ma survie. Je me dirige vers la cuisine, cet espace hostile que je n'ai pas visité depuis le mois de juin, à part pour y ranger des bouteilles de rosé. Et là, c'est le drame. Le cataclysme. La barbarie pure.

Je dois me faire mon propre café.

Vous ne mesurez pas la violence de l'acte. Dans le monde civilisé — celui des resorts de luxe —, le café arrive sur un plateau en argent, escorté par un petit pot de lait chaud dont la mousse est plus ferme que mes résolutions du Nouvel An. Ici, je dois faire face à une machine Nespresso qui me regarde avec un mépris technologique. Je dois ouvrir un tiroir. Choisir une capsule. Remplir le réservoir d'eau. *Moi-même*. Avec mes propres mains de cadre supérieur qui ne sont normalement faites que pour scroller et signer des notes de frais.

C'est un travail manuel épuisant. On ne nous prépare pas à ça à l'école. Personne ne m'a dit qu'un jour, je serais réduit à l'état de cueilleur-chasseur de caféine dans une cuisine de 6 mètres carrés. Et le pire ? Il n'y a pas de petit chocolat emballé individuellement à côté de la tasse. Rien. Juste moi, mon café noir et le reflet de ma propre déchéance dans la vitre du micro-ondes.

Je m'assieds à ma table. L'appartement me paraît minuscule. 80 mètres carrés ? À Paris, c'est un palais, je sais. Les gens qui vivent dans 12 mètres carrés sous les toits me jetteraient des pierres s'ils m'entendaient. Mais quand on vient d'une suite avec

vue sur la mer et une salle de bain plus grande que ce salon, 80 mètres carrés, c'est une cellule de dégrisement. Chaque mur est une insulte à mon besoin d'horizon. Les plafonds me semblent bas, comme s'ils s'apprêtaient à m'écraser sous le poids de mes responsabilités administratives et de ma taxe foncière.

Et puis, il y a la tragédie du lit.

À l'hôtel, le lit est un sanctuaire. On y entre comme dans un nuage, et chaque matin, une force invisible — que j'aime appeler « la fée des draps » — vient le refaire de manière si tendue qu'on pourrait y faire rebondir une pièce de deux euros. Ici, je regarde mon lit. Les draps sont froissés de mon dernier départ précipité. Il y a une chaussette orpheline qui traîne par terre. Personne ne viendra changer mes serviettes parce que je les ai jetées au sol. Si je les jette au sol ici, elles y restent jusqu'à ce qu'elles développent leur propre écosystème ou que je décide, dans un élan d'héroïsme domestique, de lancer une machine.

Lancer une machine. Quelle expression barbare. On dirait qu'on lance un javelot ou une offensive militaire. En réalité, c'est juste le début d'un calvaire qui consiste à trier des couleurs, à se tromper de programme et à finir avec un pull en cachemire de la taille d'un vêtement pour hamster.

Je déambule dans mon salon comme un fantôme dans un château hanté par la classe moyenne supérieure. Je vérifie le frigo. Vide. Évidemment. À moins que je ne considère qu'un pot de moutarde de Dijon périmé et un demi-citron fossilisé constituent un repas équilibré. Dans un monde juste, j'appellerais la réception. Ici, je dois ouvrir une application sur mon iPhone, payer 12 euros de frais de livraison et attendre qu'un jeune homme à vélo, plus courageux que moi, m'apporte un poké bowl tiède que je mangerai directement dans son carton, parce que l'idée de faire la vaisselle me provoque des palpitations.

C'est ça, la réalité du retour : la perte de la dignité verticale. On passe de « client

prestigieux » à « utilisateur d'application ».

Je me regarde dans le miroir de l'entrée. Mon bronzage commence déjà à s'évaporer, aspiré par la pollution parisienne et la lumière blafarde des ampoules LED à économie d'énergie. Je ressemble à un homme qui a vu la lumière et qu'on a brutalement enfermé dans une cave.

Demain, je devrai retourner au bureau. Je devrai expliquer à mes collègues que les vacances étaient « géniales », « ressourçantes », alors que la vérité est que je suis en plein choc anaphylactique face à l'absence de service de couverture. Je vais devoir faire semblant d'être productif alors que mon cerveau est resté bloqué sur le menu du petit-déjeuner buffet de mercredi dernier.

Quel courage il me faut pour affronter ce parquet. Quel héroïsme pour supporter ce Wi-Fi qui rame. Je suis un survivant. Un naufragé du luxe échoué sur les rives de la vie normale.

Je soupire. Je me dirige vers le canapé. Je m'affale. C'est décidé, je ne bouge plus d'ici jusqu'à Noël. Ou du moins jusqu'à ce que je trouve la force d'aller chercher le courrier. Mais honnêtement, si c'est pour y trouver des factures, je préfère que la poussière finisse de me recouvrir. Au moins, sous une couche de gris, on pourrait me prendre pour une œuvre d'art contemporain. C'est toujours mieux que d'être un Parisien qui se fait son propre café.

Vraiment, la vie est une lutte de chaque instant. Vivement la prochaine thalasso, je sens que mes nerfs lâchent. Quelqu'un sait si on peut commander un club sandwich via LinkedIn ? Non ? Tant pis. Je vais manger le citron fossilisé. C'est ça, la résistance.

FIN

Merci d'avoir lu "La fatigue de ne rien foutre"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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