



*J'ai arrêté d'essayer,
et cela me fait tellement de bien.*

Première partie

UNE ÉDUCATION À LA PARESSE

Introduction à la philosophie du paresseux

L *ezvez le pied. Prenez un peu de recul. Détendez-vous. Ne vous précipitez pas.* On nous encourage constamment à rechercher la quiétude. La lenteur. La pleine conscience. Et avec juste raison. La science a prouvé que ces attitudes apportent de nombreux avantages – de la gestion de la douleur à l’augmentation du bonheur, en passant par la diminution du stress. Pourtant, nous ressentons souvent de la culpabilité à prendre du temps pour nous-mêmes. Nos sociétés modernes considèrent la paresse comme un péché mortel (c’est aussi l’un des sept péchés capitaux, et si cela vous pose un problème, ce livre n’est pas fait pour vous). Dieu nous interdit formellement de rester allongé, un paquet de chips entre les mains, au

lieu de préparer un repas équilibré à partir de rien...
Rends-toi utile ! Fais ton lit ! Prépare tes vacances ! Réponds à tes messages ! Prépare des repas sains à tes enfants ! C'est d'ailleurs ce que nous faisons. Et c'est à cause de cela que nos vies sont souvent si chaotiques et notre temps si rare.

Nous vivons dans un monde où les gens courent pour le plaisir, où des applications mobiles sont là pour nous rappeler de respirer à pleins poumons, où nous pouvons nous procurer une orange pré-pelée sous vide (*Pas le temps de peler ! Je suis pressé !*). Raisons pour lesquelles abandonner nos a priori sur la paresse et *prendre enfin notre temps* est plus que jamais nécessaire. Y parvenir apporte d'immenses bénéfices. Il est temps de réclamer notre droit à la paresse, de reprendre le contrôle de notre emploi du temps et de refuser le diktat de la productivité en restant bien au chaud au lit. Et quelle meilleure mascotte pour ce nouveau mouvement que l'incroyable et adorable paresseux ?

Doté de longues jambes, de deux ou trois orteils, d'un poil hirsute et de grands yeux ronds, le paresseux est l'un des animaux les plus mignons qui soient. Ces habitants de la forêt amazonienne ne sont pas seulement essentiels aux forêts primaires d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, mais ont aussi beaucoup à nous apprendre sur la manière dont nous menons nos existences.

Les paresseux exercent leurs actions en pleine conscience. Ils sont contemplatifs, réfléchis, calmes et concentrés. Ils se désintéressent de la politique, de savoir qui a fini la bouteille de lait ou du nombre de kilomètres parcourus sur leur tapis de course. Rien ne leur cause réellement de souci. *Vivre lentement, comme si chaque instant était le dernier*, telle est leur devise. Ce sont de merveilleux animaux. Les questions de productivité n'ont aucun impact sur eux et ils sont libres de toute pression sociale. Ils sont sur Terre depuis une dizaine de millions d'années – une preuve de la sagesse de leur mode de vie, vous ne croyez pas? Ils ont sans doute compris quelque chose de capital. À votre tour de vivre paresseusement et d'embrasser la philosophie de cet animal. C'est un objectif simple et une merveilleuse manière de vivre – et s'engager sur cette voie est plutôt facile. En fait, comme vous serez sans doute heureux de l'apprendre, cela ne demande que très peu d'efforts. C'est d'ailleurs un élément-clé de cette philosophie.

Aussi, ne vous pressez pas, et soyez prêts à vous détendre et à souffler pour de bon. Vous avez sorti votre couverture la plus confortable? Votre pyjama en coton? Une tasse de thé, peut-être?¹ Bien. Vous pouvez commencer votre lecture. Et vous imprégner de la lente sagesse du paresseux.

1. Notez que la philosophie du paresseux adopte la meilleure/moins ridicule part du concept scandinave de *hygge*, tout en sachant se passer des chaussettes et des chandelles. Mais il ne s'agit pas seulement ici de grignoter des biscuits devant un bon feu de cheminée. Et puis, «paresseux» est plus facile à prononcer.



Ça fait maintenant quatre ans que je suis sur ce livre et je le trouve vraiment excellent.

Choisissez la lenteur et devenez un meilleur paresseux

Le mantra de la philosophie du paresseux nous intime de ralentir. La méthode présentée ici se propose de vous aider à améliorer la qualité de votre quotidien. Voici quatre astuces simples qui vous permettront de réveiller le paresseux qui est en vous.

Dormez autant que possible

Notre monde a une curieuse obsession concernant la quantité de sommeil que nous nous autorisons. D'un côté, on nous dit et on nous répète à quel point le sommeil est crucial pour notre équilibre, mais de l'autre, se priver de sommeil est parfois vu comme un effort nécessaire et louable. *Oh, elle dirige sa propre entreprise et ne dort pas plus de quatre heures par nuit. Remettons-lui un prix qu'elle sera*

trop fatiguée pour apprécier ! Et qu'arriverait-il si vous dormiez, disons, 12 heures par jour? C'est trop, dira-t-on, vous êtes sûrement gravement malade. La première chose à faire est de ne pas se laisser enfermer dans des stéréotypes. Dormez, tout simplement. Le sommeil est bon pour nous. Rêver est bon pour nous. C'est bon pour notre peau et pour notre système immunitaire – et vos mails peuvent bien attendre que vous fassiez un petit somme.

Laissez votre téléphone chez vous

Cela peut sembler évident, mais la seule idée de laisser son téléphone génère une véritable crise d'angoisse chez certains. *Comment vas-tu trouver le Starbuck le plus proche si tu n'as pas de GPS?* Croyez-moi, vous trouverez ce Starbuck sans problème. Le fait est que nous sommes trop connectés. Tous ces écrans détruisent nos cerveaux et notre santé. Ne pas regarder votre téléphone toutes les cinq minutes ne pourra vous faire que du bien. Je ne dis pas que c'est forcément facile. Commencez en douceur, en laissant votre téléphone à la maison la prochaine fois que vous allez faire vos courses, ou que vous descendez dans la rue boire un café. Faites l'expérience de vous passer un moment de la technologie. Seulement dix minutes. Et, au fil des jours et des semaines, augmentez ces plages horaires pour

arriver à quelques heures. Vos notifications peuvent attendre votre retour – et pendant ces heures ou ces minutes, prenez une grande bouffée d'air frais et appréciez d'être totalement injoignable. Si vous ne supportez pas l'idée de laisser votre téléphone chez vous, passez-le en mode avion. Vous savez, ce que tous les passagers doivent faire avant le décollage, pour éviter que les ondes wifi ne fassent s'écraser l'appareil.

Sachez renoncer

Embrasser la philosophie du paresseux requiert de repenser totalement son attitude. Choisissez de renoncer à l'idée que vous devez à tout moment être occupé, concerné, connecté et productif. Il est bon d'être improductif de temps à autre. En fait, la philosophie du paresseux pense que c'est essentiel à notre santé mentale. Concrètement, cela signifie faire moins de choses que vous n'avez pas envie de faire. De nombreuses obligations régissent nos vies, bien sûr, et certaines d'entre elles sont nécessaires à notre bien-être ainsi qu'à celui de nos proches. Cela inclut les repas du chat ou le fait de payer le loyer. Mais il existe aussi de nombreuses choses que nous n'avons pas envie et, parfois, pas besoin de faire. Avancer sur la voie du paresseux, c'est se rendre compte que nous ne pouvons pas être partout à la

fois. À quoi bon être constamment pressés si cela nous rend malheureux ?

« Quelle est l'urgence ? »

Répétez-vous mentalement cette phrase quand vous vous sentez dépassés par les événements. Demandez-vous s'il est vraiment nécessaire de faire toutes ces choses immédiatement. Êtes-vous en train d'oublier vos propres besoins pour parvenir à vos objectifs ? Si vous vous apprêtiez à sortir faire une marche régénératrice au soleil, mais que vous recevez un message de votre comptable vous réclamant une pièce manquante à un dossier, ce qui vous pousse à consulter votre boîte mail, sur laquelle un ami vous propose de faire un tour à la campagne le lendemain, ami auquel vous commencez à répondre, à ceci près que vous devez d'abord rechercher des informations sur cette galerie d'art dont vous avez entendu parler pour pouvoir en inclure le lien à votre réponse, et qu'il est alors déjà une heure plus tard, temps qui vous a aussi servi à acheter quatre paires de chaussures sur Internet (ce qui vous a fait penser qu'avant de partir, vous deviez laver vos chaussures de sport, jeter la salade qui flétrit dans le réfrigérateur et appeler l'école)... il est sans doute nécessaire de repenser vos priorités. Prenez un peu de recul. Essayez d'observer ce sentiment d'urgence qui vous

déborde. Vous vous souvenez sans doute que vos grands-parents écrivaient des lettres à leur famille et à leurs amis. Avoir des nouvelles des siens prenait des semaines, voire des mois, à l'époque. Et tous ont survécu. Respirez un peu. Permettez-vous de remettre les choses à plus tard. Ou au lendemain. Ou à jamais. Quelqu'un souffrira-t-il vraiment que vous fassiez cette balade dont vous avez tant envie ?

QUIZ

Quel type de paresseux êtes-vous ?

Votre livre préféré est :

- A. drôle et divertissant, de préférence avec des images, peut-être une bande dessinée ou un manga
- B. la dernière pépite littéraire, probablement Zadie ou Ali Smith
- C. un livre sur l'astrologie, en version audio (Qui a encore la force de tenir un livre entre ses mains, de nos jours ?)
- D. une autobiographie précoce – par quelqu'un ayant été célèbre pendant moins de huit mois
- E. quelque chose de motivant, comme *Comment vivre à fond*, ou *Ne perdez plus de temps et vivez pleinement la vie*

Quand votre patron vous demande de faire quelque chose en urgence, vous :

- A. levez votre pouce et prenez la résolution de vous en occuper après le déjeuner, après le déjeuner du lendemain, du moins
- B. méditez en profondeur sur le meilleur moyen d'accomplir votre tâche
- C. piquez une sieste
- D. ouvrez un paquet de biscuits puis cherchez une vidéo en ligne sur la tâche en question
- E. ajoutez la tâche à votre agenda, ouvrez un tableur Excel et attendez que les premières vagues d'anxiété commencent à vous parvenir

QUIZ

Quand vous avez un petit creux, vous êtes plutôt pour :

- A. n'importe quoi, mais au fromage
- B. du thé vert et des sushis
- C. des céréales et des guimauves
- D. un repas complet sous forme liquide
- E. de l'eau, puisque vous faites un jeûne ces jours-ci

Si vous deviez résumer votre vision de la vie par une phrase, ce serait :

- A. il est 4 h 30 du matin quelque part dans le monde
- B. le silence n'est pas vide, mais plein de réponses
- C. le sommeil est la seule occasion de rêver
- D. « *Hide your wife, hide your kids* »
(Antoine Dodson)
- E. travaille dur, et même encore plus

Choisissez la lenteur et devenez un meilleur paresseux



Au soleil depuis 1981.

Réponses

Plus de A : Paresseux sous tranquilisant. Vous êtes imperturbable. Ce que vous aimez, c'est dormir et manger votre brassée de feuilles en paix. Vos amis vous aiment pour votre approche calme et sereine des choses.

Plus de B : Paresseux méditatif. Vous êtes indépendant et introspectif. Vous aimez les plages, êtes probablement balance ou scorpion, et savez prendre le temps de vous vernir les ongles ou de lire un livre. Vous recherchez avant tout la stimulation intellectuelle, la solitude et votre bien-être personnel.

Plus de C : Aergia, déesse de la paresse. Certaines personnes sont énergiques, pratiques, lève-tôt devant l'éternel. Et d'autres, comme vous, sont des rêveurs – seulement dans l'attente de leur prochaine sieste. Vous savez d'expérience qu'une nuit de douze heures est le meilleur moyen de recharger vos batteries. Comme Aergia, vous vivez pour ne rien faire.

Plus de D : paresseux branché. C'est face à votre écran que vous vous sentez le mieux et vous avez à votre actif au moins un buzz d'ampleur sur les réseaux sociaux. Vous êtes passionné par la culture populaire, toujours à l'affût du dernier *meme* et au courant des dernières tendances de la mode. Vos amis aiment que vous paraissiez si naturellement informé.

Plus de E : paresseux frénétique. Vous êtes plus chimpanzé que paresseux. Rappelez-vous les astuces énumérées plus haut et tâchez de vous détendre un peu – toute cette agitation est mauvaise pour votre cœur. Les paresseux peuvent mourir d'épuisement s'ils se déplacent à trop grande vitesse. Considérez cela comme un avertissement.



*Voici ma pile de livres. Elle devrait
bien me durer toute la vie.*