

lefigaro.fr/madame
mame
FIGARO

BIJOUX
ÉLÉMENTS DE STYLE & ÉCLATS SIGNATURES
OBSESSION



CRISE DE FLEMME

FACE AU PHÉNOMÈNE DU *BED ROTTING*, CETTE LASSITUDE QUI NOUS CLOUE AU LIT, *LA DISCIPLINE CRÉATIVE* EST UN ANTIDOTE DE CHOIX POUR RALLUMER L'ÉNERGIE VITALE.

PASSER SA JOURNÉE AU LIT, À NE RIEN FAIRE D'AUTRE QUE DE SCROLLER SUR SON TÉLÉPHONE, regarder des séries, voire manger, avec pour seule motivation de rester arrimé à son matelas-refuge, est une attitude de plus en plus en vogue. Popularisée sur les réseaux sociaux, cette tendance porte un nom : le *bed rotting* (pourrir dans son lit, en français), une expression anglo-saxonne qui en dit long sur notre société et sa fatigue d'être au monde. D'ailleurs, le mot fatigue et ses dérivés reviennent en boucle, comme des leitmotivs qui signent l'époque. Il y a cette « flemme »,

devenue une expression-phare, voire un statut de l'adolescence : les ados ont la flemme de tout, et expriment quotidiennement cette fatigue de l'être en pleine mutation autant que leur besoin de protection face au changement. Chez leurs aînés pointe aussi la *dating fatigue*, ce sentiment ressenti face au choix vertigineux des applis de rencontre. Même le luxe n'échappe pas à cette tendance de fond. Récemment, les experts ont observé « une fatigue du luxe » pour expliquer le ralentissement des ventes des grands groupes comme LVMH ou Kering. Dans les marchés matures (comme l'Europe et les États-Unis), les clients du luxe seraient fatigués d'être sans cesse sollicités.

« **L'ÉPUISEMENT EST LE MAL DU SIÈCLE**, note le psychologue Samuel Dock. Notre société libérale fatigue l'individu en le forçant à toujours être dans un culte de la performance. » À cela vient s'ajouter un flux ininterrompu d'images et de nouvelles,

PHOTO MAL DE OJO STUDIO/STOCKSY

diffusées sur les réseaux sociaux et sur les chaînes d'info en continu, qui maintiennent dans un état d'hypervigilance éreintant. « Sur le plan cognitif, devoir traiter en permanence autant d'informations, sans bouger, draine une sacrée énergie », prévient Samuel Dock. En réaction à cette sursollicitation, beaucoup d'individus cultivent aujourd'hui la mollesse : ils se font livrer leurs courses et leurs repas, préfèrent regarder des films sur leur canapé, plutôt qu'aller au cinéma. La sédentarité fige. « Les individus ne bougent plus suffisamment. Vouloir, très ponctuellement, se lover dans le cocon réconfortant du lit, pourquoi pas. Mais si cette pratique devient une habitude, cela nuit à la santé mentale et physique. On vit dans une société de l'inertie et de l'apathie dans laquelle chacun a du mal à trouver un sens à l'existence », analyse le psychologue, avant d'ajouter : « Le risque d'une société qui ne bouge plus ? C'est qu'elle finisse sclérosée et repliée sur elle. »

COMMENT RETROUVER CETTE ÉNERGIE QUI SEMBLE FAIRE DÉFAUT AUJOURD'HUI ? Comment impulser un mouvement qui revitalise ? Un élément de réponse est peut-être à chercher du côté des artistes et de la création. « Lorsque je m'immerge dans mon art, cela me nourrit profondément, exprime la musicienne Naomi Green. Je ressors de ces moments d'introspection et de création avec un regain d'énergie. Après un concert également. Peu importe mon état avant d'entrer sur scène, je me sens toujours mieux après, plus alignée avec moi-même. » Par définition, créer reste un moteur : le mot désigne l'action de donner l'existence, de tirer du néant. Bref, c'est la vie. Il n'est pas nécessaire d'être un artiste pour impulser ce mouvement. « C'est un cercle vertueux à la portée de tout le monde, assure Lili Bonnet, coach et consultante dans les industries créatives. La créativité, c'est la capacité à transformer, à envisager de manière inédite quelque chose qui existe déjà, ou à produire quelque chose de totalement nouveau. Développer sa créativité ouvre la perception et met en mouvement. Cela suppose de s'investir dans chaque projet pour le rendre original, ou du moins chercher à l'enrichir à sa façon. Il faut donc cultiver son inventivité, être dans l'action. Plus on mobilise sa créativité, plus on l'alimente. On devient davantage tolérant et ouvert aux points de vue différents, car on développe une meilleure écoute de soi, mais également des autres. Cette ouverture d'esprit engrange un cercle vertueux qui permet de se sentir mieux. » La créativité fait alors l'effet d'un antidépresseur naturel.

L'ALIMENTER AU QUOTIDIEN peut s'avérer un travail exigeant. C'est l'idée défendue par l'écrivaine Amélie Nothomb. L'auteure prolifique d'un roman par an a dévoilé récemment son rythme de travail dans une vidéo : « Tous les jours, je me réveille à 4 heures du matin pour écrire. Il ne m'est pas naturel de me lever si tôt, tous les matins. C'est parfois même une grande souffrance. Mais le but n'est pas du tout de souffrir. Le but, c'est la discipline. C'est un mot qui est devenu obscène. » Pourtant, cela implique une grande humilité, selon l'auteure : « On n'est pas né en sachant faire des choses aussi difficiles (qu'écrire des romans, NDLR). Évidemment qu'il faut apprendre, et c'est long et difficile... » Mais cette méthode de la rigueur ouvre la voie à une créativité libératrice pour Amélie Nothomb. « Se discipliner, c'est d'abord retrouver un élan », souligne Samuel Dock. La créativité est un muscle qui se travaille et s'entretient avec un

outil : la discipline. Peu importe qu'il y ait ou non une production artistique à la clé, l'important reste de se plier à une exigence de travail quotidienne, de s'impliquer dans un projet avec régularité. Trouver sa voie/voix peut prendre du temps. « M'installer tous les jours face à ma toile, dans mon atelier, me permet dans un premier temps de calmer mes pensées chronophages qui me rendent improductive », constate la peintre Helena Soubeyrand. « Ma discipline me rassure, abonde la céramiste Claire Cosnefroy, qui se rend quotidiennement dans son atelier arlésien, même lorsqu'elle n'a rien à y faire de précis. Ce qui compte ? C'est de *trust the process* (avoir confiance dans le processus, NDLR), comme le disent les Anglo-Saxons. » « Il faut garder à l'esprit que, si on accomplit chaque jour un petit geste qui tend vers son but, mathématiquement, il va finir par se passer quelque chose », souligne Helena Soubeyrand. Dans cet espace-temps de recherches et d'essais, l'esprit vagabonde, l'imaginaire se libère. Et amène à explorer des territoires inédits. Un inattendu qui génère parfois de grandes surprises. « Je n'étais pas convaincue par mon dernier tableau, et c'est finalement celui pour lequel j'ai eu le plus de retours positifs. C'est un de mes plus aboutis », poursuit l'artiste.

À CHACUN SA « DISCIPLINE CRÉATIVE ». Depuis qu'elle a quitté l'industrie de la mode, la peintre Sophie Estève s'astreint tous les jours à son art : « Je me mets devant ma table vers 10 heures du matin, je fais une coupure rapide pour marcher entre midi et deux, je m'y remets ensuite jusqu'au soir. » Sa journée de travail reste finalement très studieuse, sans qu'elle ait besoin de se lever aux aurores ni de plonger le visage dans un bac à glaçons avant d'aller faire son *journaling*. Le plus important reste de poser son cadre. Comment le trouver ? « En se sondant, car le corps ne ment jamais, affirme Lili Bonnet. Il faut tester et voir ce qui fonctionne. Il est, quoi qu'il arrive, intéressant de se mettre en mouvement. C'est prouvé par les neurosciences : bouger, même via une simple balade, nourrit la créativité. » Pour le psychologue Samuel Dock, ce cadre ne doit pas chercher la performance : « Il doit être propice à retrouver une forme d'intériorité, et, plus encore, permettre de retrouver du plaisir dans ce dialogue intime, ainsi qu'une façon de nous amuser de nos propres pensées et de nos émotions. » L'esprit se libère, et le système nerveux s'apaise. Le plus dur, c'est finalement de se lever du lit. ●