

Rester oisif, cap ou pas cap?

Par **Thomas Bernard**

Se filmer durant une heure à... ne rien faire. Seuls avec ses pensées, comme si l'ennui méritait des acclamations. C'est le nouveau défi à la mode. Qui en dit long sur notre époque.

Pas de téléphone, pas de musique, pas de distractions. Une heure durant, des volontaires se filment en train de ne rien faire, avant de poster la vidéo sur les réseaux sociaux. En accéléré, les abonnés découvrent l'oisif se croisant les bras, gigotant sur une chaise, se prenant parfois la tête dans les mains, avec un compteur affichant les minutes qui défilent. Les commentaires expliquant la démarche évoquent un besoin de se couper des sollicitations, de retrouver une meilleure concentration par la suite, en stoppant ce besoin constant de dopamine à chaque mouvement du pouce sur un écran.

Ne rien faire pendant une heure, ce serait une forme de «détox digitale» accélérée. Avec des vertus concrètes, selon ceux qui s'y adonnent. «Les premières minutes? C'était un véritable chaos. Mon cerveau réclamait sans cesse de la stimulation. Ensuite, quelque chose a changé. Le brouhaha n'a pas cessé, mais il a arrêté de me dominer. C'est là que j'ai compris que nous ne sommes pas accros à nos téléphones, mais bien à la stimulation constante», constate un participant.

Sur le forum Reddit, un curieux interrogé: «Est-ce vraiment utile pour réparer sa capacité d'attention?» Les uns l'assurent, citations scientifiques à l'appui. D'autres conseillent de commencer par dix minutes avant de se lancer dans une heure complète, ou encore de pratiquer le «rien» à l'extérieur plutôt qu'enfermé entre quatre murs. Entre ceux-là, les plus suspicieux

ont l'impression que le monde redécouvre simplement la méditation.

Moins intimidant que la méditation

Cette non-activité n'est pourtant ni tout à fait de la méditation, ni vraiment une forme d'exercice de pleine conscience, réclamant un comportement plus guidé et cadré. «Dans les exercices de méditation, le travail porte notamment sur la respiration et sur l'attention à ses sensations corporelles. Cela permet d'atteindre un niveau de concentration particulier, visant le lâcher-prise et le retour à ses pensées profondes. La pleine conscience est également plus active, on recherche quelque chose, ce qui peut paraître plus directif. Cela sonne moins comme une injonction lorsqu'on présente cela simplement comme ne rien faire pendant une heure. C'est peut-être moins intimidant», analyse Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé à l'UCLouvain et directeur de recherches FNRS.

En revanche, le fait que cela doive être filmé et montré est bien le fruit d'une époque, constate le chercheur. «Cela démontre une forme de recherche du côté de la performance, qui est assez étonnante. Il y a plus de 20 ans, personne n'aurait trouvé particulièrement difficile de ne rien faire pendant une heure. Cela pouvait vous arriver simplement en loupant votre train. Maintenant, cela semble un tel exploit que ça mérite d'être montré aux autres. Ça en dit beaucoup sur nos difficultés de concentration mais aussi notre besoin de déconnexion.»

Une respiration face au multitâche

Face à la sollicitation permanente, cette forme d'oisiveté serait donc essentielle.



«Il y a plus de 20 ans, personne n'aurait trouvé ça difficile. Aujourd'hui, ça semble un exploit.»



Une respiration dans un monde bouillonnant, éreintant, où l'esprit n'a pas le temps de vagabonder ni de se poser. Le smartphone et les réseaux sociaux ont rempli des moments qui auraient dû rester vides, pour éviter le trop-plein.

«L'ennui est effectivement essentiel. Les parents sont d'ailleurs parfois incités à laisser les enfants s'embêter. Cela permet de faire travailler l'imaginaire, d'entrer dans ses pensées intérieures, souvent très riches. Il est tout simplement impossible de réfléchir si l'on est constamment mobilisé par une activité, sur écran ou autre d'ailleurs. Cela épuise nos ressources. Chez les adultes, prendre le temps de se laisser aller dans ses pensées permettra la relaxation, tout en stimulant la créativité. Il y a des effets bénéfiques très concrets à ne rien faire», assure encore Olivier Luminet.

Plus que l'activité constante, le multi-tâche semble aussi devenu la nouvelle normalité. La télévision déroule son bruit de fond, pendant que les doigts parcourent le petit écran dans la main. La réunion de travail se passe en consultant ses courriels,

Ne rien faire pendant une heure, une forme de «détox digitale» révélatrice d'une époque.

donnant l'illusion de gagner du temps, de rentabiliser au maximum ce qui peut l'être. Mais cela ressemble à une course perpétuelle contre la montre, sans gagnant. Celle-ci peut s'accompagner d'un mal-être aux causes diffuses. «En multipliant le nombre d'activités que vous faites en même temps, vous augmentez cette fatigue ressentie. Le problème, c'est qu'à un moment donné, il devient très difficile de revenir en arrière, de stopper cette habitude. Ce défi de ne rien faire peut sembler incongru, mais c'est finalement peut-être le moment d'une prise de distance, voire d'une prise de conscience salutaire sur nos comportements», détaille le professeur.

Un enjeu de santé mentale

L'utilisation des écrans et des réseaux sociaux, tous deux pointés du doigt comme source potentielle d'épuisement, s'accompagne aussi d'une crainte en matière d'addiction. Un rapport récent du Conseil supérieur de la santé met en lumière les enjeux réels en matière de santé mentale liés à cette exposition. La littérature scientifique montre que certains types d'usage des médias influencent bel et bien la santé et le bien-être, davantage en fonction du contenu, du contexte et des caractéristiques individuelles, plutôt qu'en raison de la seule durée d'exposition, souligne le rapport.

«Rien ne montre que ceux qui passent sept heures par jour devant un écran auront plus de problèmes de santé mentale que ceux qui n'en passent qu'une seule. C'est le contexte d'utilisation qui est important. Cela veut dire avec qui on consomme et comment. Un contexte d'apprentissage ou de partage sera bénéfique, par exemple. Mais si vous utilisez l'écran ou les réseaux sociaux pour être seul, enfermé avec des images dévalorisantes, alors cela aura des effets négatifs. Les mécanismes d'addiction touchent davantage des comportements liés au contexte de consommation, notamment l'enfermement», pointe le spécialiste.

Dans ce contexte, vouloir se couper temporairement, durant une heure, des écrans et sollicitations ne peut faire aucun mal, assure-t-il encore. Peu importe la manière, prendre ce temps et ce recul permet d'enclencher une réflexion utile et de faire le point, en se situant par rapport à son usage du smartphone. Se déconnecter pour se reconnecter: pour certains, ce «rien» pourrait finalement bien signifier quelque chose. ●