

### Apprendre à s'arrêter

Cette semaine, je voudrais commencer par un sondage. Vous savez ce que c'est, un sondage ? C'est quand on pose des questions à plusieurs personnes pour avoir leur avis, leur opinion sur quelque chose, ou pour connaître leurs habitudes, leur comportement, etc. On fait souvent des sondages juste avant une élection pour avoir une idée des intentions des électeurs, c'est-à-dire pour savoir à l'avance pour qui les gens vont voter.

Donc, je vais commencer par un sondage. Je vais vous poser une question. J'aimerais bien que vous y réfléchissiez et que vous y répondiez. Oui, oui... cette fois-ci, vous allez pouvoir y répondre vraiment. Regardez dans votre appli, là où vous écoutez ce podcast. Si vous cliquez sur l'épisode 132, vous allez voir la description, quelques informations pratiques - comment trouver la transcription gratuite... et si vous continuez encore un peu plus bas, vous allez découvrir... tadam ! Un sondage. Alors maintenant, écoutez bien ma question et participez au sondage !

Ma question est très simple : est-ce que vous avez déjà été accro aux jeux vidéos, aux jeux sur ordinateur ou sur votre portable ? Vous savez... Fortnite, Solitaire, Candy Crush etc etc. Est-ce que vous avez déjà été dépendant de ces jeux ? Est-ce que vous avez déjà été dans une situation où vous ne pouviez plus vous arrêter de jouer ? C'est ça, être accro. C'est comme une drogue, comme la cigarette, comme l'alcool, comme le sport parfois... J'ai hâte de voir vos réponses. Ça veut dire j'attends avec impatience de voir vos réponses.

Bon, vous l'avez compris. Moi, j'ai été accro aux jeux. Pas aux jeux vidéos. Non, ça n'a jamais été mon truc. Mais par contre, j'ai déjà été accro aux jeux sur ordinateur, quand j'étais jeune, et maintenant aux jeux sur mon portable. Enfin, je ne suis pas vraiment accro, mais je peux l'être très facilement. Je vous explique. Parfois, ça m'arrive de télécharger un jeu sur mon portable. Parfois c'est un jeu "intellectuel" : des mots-croisés, des sudokus etc. Parfois c'est un jeu stupide : relier des gâteaux entre eux, regrouper des oiseaux sur une branche. Franchement, je ne suis pas fière. En général, je joue à ces jeux quand j'ai besoin de me relaxer pendant quelques minutes, entre deux cours ou en fin de journée, quand j'ai donné beaucoup de cours. Pourquoi est-ce que je ne suis pas fière ? Parce que c'est vraiment du temps perdu. Ça ne m'apporte rien, je n'y gagne rien, et je ne suis même pas sûre que ça me relaxe vraiment. Mais voilà, si le jeu est bien fait, je peux facilement devenir accro, devenir dépendante. Dans ces cas, même l'autodiscipline ne marche pas. Même l'autodiscipline ne peut rien faire. La seule solution, la seule chose à faire, c'est de désinstaller le jeu de mon portable, ça veut dire l'effacer, le supprimer, l'enlever de mon portable. C'est la seule chose qui marche... Jusqu'au prochain jeu que je découvre par hasard.

J'ai beaucoup réfléchi à ce comportement dernièrement, et je me suis rendue compte qu'il y a un certain schéma qui se répète. Ça veut dire que j'ai le même comportement dans différentes situations. Je vais vous donner des exemples.

Quand je regarde une série et que je la trouve bien, j'ai du mal à arrêter. Comme aujourd'hui, sur beaucoup de plateformes, on a tous les épisodes de la série, ou au moins tous les épisodes d'une même saison qui sont disponibles, je suis capable de regarder tous les épisodes les uns après les autres. Même quand les épisodes sont longs. Même quand il est tard le soir. Même quand c'est en journée, qu'il fait beau dehors et que je devrais vraiment sortir et prendre l'air. J'ai du mal à dire "stop". D'ailleurs, j'ai hésité longtemps à m'abonner à Netflix parce que je savais que ce serait la catastrophe. Vous n'avez même pas besoin

d'appuyer sur un bouton, l'épisode suivant commence automatiquement. Alors, quelle est la solution ? La première solution est radicale : annuler mon abonnement à Netflix et au câble. Mais bon... vous savez comme moi que c'est impossible. La deuxième solution : décider à l'avance du nombre d'épisodes qu'on va regarder. Mais bon, il faut avoir beaucoup de discipline pour arrêter au moment qu'on a choisi... parce que les séries sont de plus en plus bonnes. Il y a toujours un truc incroyable qui se passe à la fin d'un épisode, qui vous donne envie de voir l'épisode suivant ! La dernière solution ? Regarder jusqu'à la fin de la saison. C'est rude. C'est dur. Mais bon... quand il n'y a plus d'épisodes à regarder, c'est vraiment fini.

Je voudrais quand même vous rassurer un peu sur mes capacités intellectuelles... parce que... bon... tout ce que je viens de vous dire, ce n'est pas vraiment flatteur. Ça veut dire que ce n'est pas vraiment quelque chose dont je peux être fière. Jouer à des jeux stupides sur mon portable, regarder pendant des heures des séries sur Netflix... Si je voulais donner une belle image de moi-même, je parlerais certainement d'autre chose. Mais, je vais vous rassurer. Cette dépendance, cette impossibilité d'arrêter quelque chose que j'aime bien, même quand ça me prend une journée entière, ou une nuit entière... Bref, cette dépendance, ce n'est pas juste pour des choses futiles, des choses stupides. Ça m'arrive très souvent de ne pas pouvoir arrêter de lire un livre parce qu'il est vraiment bon, bien écrit, captivant. Et oui, j'adore lire. Et si le livre est vraiment bien réussi, si l'histoire me plaît, je suis capable de le lire d'une traite. Lire d'une traite, ça veut dire d'un coup, sans s'arrêter. Et oui, je suis capable de passer une journée entière, une bonne partie de la nuit sur un livre, pour le finir. Vous voyez... je ne suis pas complètement stupide !

Bon, tout n'est pas rose non plus. Ça veut dire que tout n'est pas parfait, il y a quand même des choses négatives. En fait, si on résume un peu mon comportement, on pourrait dire que je ne suis pas capable de me contrôler. Je ne suis pas capable de modération. Oui, c'est ça. Moi et la modération, ça fait deux. Je ne suis pas du tout modérée dans mon comportement. Je fais tout, ou rien. Soit je travaille beaucoup, sans m'arrêter, je finis projet sur projet, je passe d'une tâche à l'autre sans prendre de pause, soit je ne fais rien, je ne suis pas capable d'envoyer un mail, un message, de préparer un cours. Rien.

Soit je finis le paquet de biscuits en 10 minutes, soit je ne mange rien. Je ne peux pas manger "un ou deux biscuits". C'est tout ou rien. Soit j'achète plein de trucs en une journée, sur Internet, dans les magasins, des vêtements, des gadgets, des objets inutiles, des vitamines, des stylos... soit je n'achète rien pendant trois mois. Rien. Pas un objet, pas une boîte en plastique, pas une plante. Rien.

Bref, je suis "tout ou rien". Bon... "C'est grave, docteur ?" Ne vous inquiétez pas, je me soigne. Je suis une adulte, maintenant. Je suis responsable. D'ailleurs, je suis consciente de mon problème. Et aujourd'hui, quand je fais du binge-watching (oui, on n'a pas encore vraiment trouvé de mot en français pour ça), je l'assume. Je le fais de manière consciente. Et j'apprécie chaque instant. Avant, je me sentais mal après. Je me disais vraiment que j'ai gaspillé mon temps, que j'ai perdu des heures de sommeil, que ça ne sert à rien, que ça ne m'apporte rien. Rien de bien. Mais aujourd'hui, je sais que ce n'est pas vrai à 100%.

Aujourd'hui, je sais que mon corps, ou mon esprit, ou les deux, ont besoin de ça. En général, quand je regarde une série du début à la fin, en une soirée ou en une journée, c'est parce que j'ai beaucoup travaillé avant. Mon corps et mon esprit réclament des vacances ! Ils demandent du repos. Pas du sommeil. Du repos intellectuel et physique. Quand je joue à un jeu stupide sur mon portable, quand je regarde plusieurs épisodes d'une série l'un après l'autre, quand je mange un paquet de biscuits, les uns après les autres, quand je lis un livre, un chapitre après l'autre, sans m'arrêter, je ne pense pas vraiment. Je ne suis pas vraiment moi. Je ne suis pas vraiment là. Je suis juste là pour me reposer, et me faire du bien. Oui, je suis accro à tout ça, et j'en suis (presque) fière.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com),  
[frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License