

## PODCAST FRENCH TO GO

Saison 3 - Episode 132 LIGHT

### 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 des gens, à des personnes pour connaître leur opinion, leur avis sur quelque chose. Donc, je vais commencer par un sondage. Je vais vous poser une question. Et vous pouvez participer au sondage, répondre à la question dans votre application de podcasts. Cliquez sur l'épisode, lisez le texte jusqu'au bout, jusqu'à la fin et vous allez voir le sondage.

Ma question est très simple : vous êtes accro aux jeux vidéos, aux jeux sur ordinateur ou sur votre portable ? Vous savez... Fortnite, Solitaire, Candy Crush... Être accro, ça veut dire être dépendant. Ne pas pouvoir s'arrêter. Ne pas pouvoir vivre sans ça. On dit qu'on est accro à la drogue, aux cigarettes, au sucre... Donc, est-ce que vous êtes accro aux jeux ? Allez répondre dans le sondage. Je suis impatiente de voir vos réponses !

Vous l'avez compris. Moi, je suis (un peu) accro aux jeux. Pas aux jeux vidéos. Non, ça, ce n'est pas mon truc. Ça veut dire que ça ne m'intéresse pas. Mais quand j'étais jeune, j'étais accro aux jeux sur l'ordinateur. Et aujourd'hui, je joue sur mon portable. Je ne suis pas vraiment accro, mais je peux l'être. Je vous explique. Parfois, je télécharge un jeu sur mon portable, j'installe un jeu sur mon portable. Parfois c'est un jeu "intellectuel" : des mots-croisés, des sudokus, des trivias etc. Parfois c'est un jeu stupide : il faut cliquer sur des gâteaux, sur des bonbons... En général, je joue à ces jeux quand j'ai besoin de me relaxer pendant quelques minutes. Franchement, honnêtement, je ne suis pas fière. Je ne suis pas très contente de moi. Pourquoi est-ce que je ne suis pas fière ? Parce que c'est vraiment du temps perdu. Ça veut dire que je perds mon temps, que ça ne m'apporte rien. Je ne gagne rien à jouer sur mon portable. Si je n'arrive pas à m'arrêter de jouer, il y a juste une solution : effacer le jeu de mon portable, le supprimer, le désinstaller. C'est la seule chose qui marche.

J'ai beaucoup réfléchi à ça dernièrement. Et je vois qu'il y a un certain schéma qui se répète. Ça veut dire que je répète souvent le même comportement, la même façon de faire, dans d'autres situations. Je vais vous donner des exemples.

Quand je regarde une série sur Netflix et que je la trouve bien, c'est difficile pour moi d'arrêter. Même quand les épisodes sont longs. Même quand il est tard le soir. Même quand c'est en journée et qu'il fait beau dehors. Je sais, je devrais sortir, faire autre chose. Mais j'ai du mal à dire "stop". Alors, quelle est la solution ? Je peux annuler mon abonnement à Netflix... mais bon, c'est difficile de faire ça. Je peux décider - avant de commencer - combien d'épisodes je vais voir... mais bon, c'est difficile parce que j'ai toujours envie de continuer. La dernière solution ? Regarder tous les épisodes qui existent...

Je dois vous dire quelque chose. Je fais ça aussi avec les livres. Ce n'est pas juste avec des choses "stupides" comme les jeux sur mon portable et les séries sur Netflix. Quand un livre est vraiment bon, je peux aussi passer toute la journée, toute la soirée ou toute la nuit à le lire. Oui, je peux lire un livre d'un coup, sans m'arrêter. Vous voyez... je ne suis pas complètement stupide !

Cela dit, je fais ça avec beaucoup d'autres choses. Je ne suis pas très modérée. Je fais tout, ou rien. Un jour, je travaille beaucoup, sans m'arrêter, sans prendre de pause. Un autre jour, je ne fais rien, je ne peux pas envoyer un seul mail, un seul message, je ne peux pas préparer de cours. Rien. Même chose avec les biscuits. Je finis le paquet de biscuits en 10



minutes, ou je ne mange rien. Je ne peux pas manger “un ou deux biscuits”. C’est tout ou rien. Même chose pour le shopping. Un jour, j’achète plein de trucs... Sur Internet, dans les magasins, des vêtements, des gadgets, des vitamines, des stylos. Et ensuite, je ne vais rien acheter pendant trois mois. Rien. Bref, je suis “tout ou rien”.

Ne vous inquiétez pas, ce n’est pas une maladie. Et puis, je suis une adulte. Je suis responsable. Je suis consciente de mon problème. Et aujourd’hui, quand je fais du binge-watching, je l’assume. Ça veut dire que je sais que je fais du binge-watching. Je sais que j’en ai besoin. Parce que j’ai trop travaillé par exemple. Parce que je suis fatiguée, intellectuellement. Quand je joue à un jeu stupide sur mon portable, quand je regarde dix épisodes d’une série, l’un après l’autre, quand je mange un paquet entier de biscuits, quand je lis un livre entier sans m’arrêter, c’est juste pour me reposer. C’est pour me faire du bien. Oui, je suis accro à tout ça, je suis dépendante de 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*