



Flemme

Cette réplique peut autant désigner un truc que tu n'as pas envie de faire – un devoir de géo – qu'un truc dont tu as très envie mais qui te met la pression – aborder ton crush. On a enquêté pour que tu saches ce qui se passe en toi quand t'as la flemme, et prendre la meilleure décision selon les situations : continuer à ne pas bouger ou te lever pour vivre de belles choses.

↳ Apolline Guichet

Tes hormones aspirent ton fessier vers le canapé

La flemme est avant tout une sensation corporelle, une forme de mollesse qui pousse à ne pas bouger. Une définition qui peut se rapprocher de la fatigue. Et à l'adolescence, sous l'influence des hormones, tu peux te sentir épuisé-e par ce corps qui grandit et qui te demande beaucoup d'énergie. Bref, t'as la flemme, et ce n'est même pas de ta faute.

Le coup de boost. Trouve simplement ton rythme, essaie de repérer à quelle heure le coup de barre arrive le soir et dès que tu commences à bâiller ou à avoir les yeux qui piquent, va te coucher. Car le prochain cycle de sommeil viendra 90 minutes plus tard environ, et l'idée globale, c'est de ne pas ajouter de la fatigue à la fatigue.

T'as juste pas envie de le faire

Tes parents te demandent de ranger et nettoyer ta chambre? Flemme, ça te saoule. C'est normal, la poussière c'est sale et l'aspi ça fait du bruit, donc a priori on n'est pas sur un plaisir maximal. Normal aussi de fuir vers une autre occupation : on appelle ça la stratégie de l'évitement. Tiens donc, qui voilà en train de trier ses livres par ordre alphabétique ou de classer ses vêtements par couleur ? On te voit avoir la flemme en scred !

Le coup de boost. On n'a pas de meilleur conseil que de mettre du fun là où tu peux ! C'est le moment d'envoyer ta playlist préférée ou de voir plus loin : si ta chambre est nickel, tu pourras négocier une heure facile pour la soirée de Marco. Et si tu vois la vie sans contrepartie, c'est juste signe que tu grandis. Tout ce qu'on ne fait plus à ta place signifie que tu n'es plus un enfant. Tu es en train de découvrir qu'il y a deux sortes de motivations. Les motivations primaires qui mettent des étoiles dans tes yeux (ou des paillottes dans ta vie). Et les secondaires que tu accomplis par obligation, et que tu vas donc plus facilement reporter ou faire au dernier moment, comme le ménage. Il s'agit de trouver l'équilibre entre les deux parce qu'il y a aussi de la satisfaction dans les deuxièmes : que ce soit propre, que ce soit fait, que les autres le remarquent... Observe comment tu fonctionnes et trouve tes motivations : ton moteur, c'est ce qui te met en mouvement dans tes journées, ce qui te fait lever le matin.

© LENA WANOVAGETTY IMAGES



© HENRIK SOERENSEN / GETTY IMAGES

Tu es en plein « paradoxe du jogging »

La flemme est logée dans notre cerveau. Et c'est prouvé scientifiquement par un groupe de chercheurs de l'université de la Colombie-Britannique. Oui, ils se sont carrément mis à plusieurs pour établir le « paradoxe de l'exercice ». Et enfin répondre à cette question : pourquoi on échoue souvent à faire du sport alors qu'on sait que c'est mauvais pour la santé de ne pas bouger ? Lorsque nous devons décoller nos fesses du canapé, cela coûte à notre cerveau qui doit mobiliser plus de ressources, relate le média *Numerama*. Plus le bénéfice est à long terme (rester en bonne santé), moins on est motivé.

Résultat, nous nous tournons davantage vers l'immédiat, en regardant s'il y a possibilité de se reposer ou de faire quelque chose qui ne demande pas d'effort et qui ferait très plaisir tout de suite (manger des chips devant la télé).

Le coup de boost. Pars à la chasse aux endorphines ! Tu as remarqué ? On a souvent la flemme d'aller au sport mais on est souvent content d'y être allés. Et ça, c'est en partie grâce aux endorphines, les hormones du bien-être déclenchées par l'effort. Elles peuvent suffire à redonner de l'énergie et changer notre état d'esprit.

L'ÉCHELLE DE LA FLEMME

1 Scroller les réseaux sociaux jusqu'à ce qu'Instagram t'envoie ce message «faites une pause, fermez l'appli et respirez profondément».

2 Rechercher «comment dépasser la flemme» sur Google, tomber sur des tutos qui promettent de se mettre à l'action tout de suite, passer la soirée à les regarder.

3 Réparer cette chaise bancale, qui te fait soudain penser que ta vieille figurine est cassée, allez c'est le moment de la recoller aussi!

4 Ranger ta chambre dans ses moindres recoins, tu as même repassé tes chaussettes, c'est important.

5 Nettoyer ta chambre de fond en comble, tu viens de découvrir un nouvel écosystème sous ton lit, vous faites connaissance.

6 Te mettre enfin à ton devoir de géo, bon du coup va falloir faire vite, c'est fou ce que les journées passent vite!



Tu culpabilises de n'avoir rien fait

Et ça t'angoisse: paradoxalement, ne rien faire pousse à... ne rien faire. Tu te dis que c'est trop tard, que les autres sont déjà beaucoup trop loin et ont déjà dû faire tellement mieux. Au fond, tu ne sais plus par où commencer, comment retrouver de l'énergie pour sortir de ce cercle vicieux.

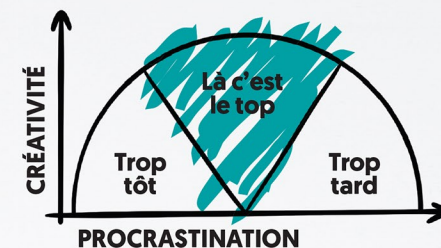
Le coup de boost. Commence par une petite chose, accessible. D'accord, tu ne peux pas te lancer d'une traite dans cette dissertation. Mais rédiger un brouillon ou l'intro, ou même la chute si c'est ce qui t'inspire? Voir que tu es passé du côté de l'action va te rassurer, c'est ton déclic pour te dire que tu peux le faire.

Tu es en train de mûrir une idée géniale

S'ennuyer, ne rien faire de spécial, ce n'est pas gâcher. On n'est pas obligé de s'activer tout le temps et d'enchaîner les activités d'une to-do list sans fin. Il est bon de s'enlever la pression de la performance, de l'efficacité, de la peur de passer à côté de quelque chose. D'ailleurs, si tu as un projet, c'est même mieux de ne pas le lancer immédiatement. Prends ce temps pour créer un espace mental où tu vas nourrir ton projet sans forcément en avoir conscience, en laissant voguer tes idées. Selon le livre *Procrastiner pour mieux créer*, cet espace permet à l'esprit de fonctionner en roue libre et d'intégrer des infos que tu pourras utiliser lorsque tu t'y mettras. Commencer trop tôt ne permet pas la création de cet espace. Et bon, trop tard, non plus.

Le coup de boost. Pour te lancer au bon moment, identifie les activités qui t'aident le plus à te ressourcer: la nature, le sport, la cuisine, écouter des podcasts, lire ton *Phosphore*... Il s'agit d'activités qui te demandent peu de concentration. Se reposer ne marche pas, et bloquer sur ton téléphone non plus.

COURBE DE LA FLEMME CRÉATIVE



Tu as peur du changement

Et si te lancer dans une nouvelle activité n'en valait pas la peine? Et si tes efforts ne payaient pas? Être déçu est toujours une possibilité. D'autant que les habitudes sont très confortables et par définition, prévisibles donc pas décevantes. Démonstration de ce qu'on raconte: des chercheurs de l'université d'Oxford ont suivi des usagers du métro londonien lors d'une grève d'un mois. Au cours de cette période, les Londoniens avaient réussi à raccourcir leur temps de transport de six minutes par jour en moyenne. Pourtant, lorsque la grève s'est terminée, seulement une personne sur 20 a conservé son nouveau trajet. La raison? « Il y a un vrai plaisir à avoir des habitudes, raconte le média *Merci Alfred*. C'est un geste que le cerveau peut accomplir quasiment sans réfléchir. » Avoir une zone de confort et des routines, c'est très bien, car ça rassure. Mais c'est bien aussi de savoir en sortir pour vivre des expériences, faire des rencontres, prendre des risques. Et c'est là le plus dur: acquérir une nouvelle habitude, c'est difficile. Le cerveau (encore lui) est désarçonné face à des gestes ou des raisonnements qui lui sont inconnus. Mais bonne nouvelle, plus on s'entraîne et plus ça devient facile. En fait, il ne faudrait jamais s'arrêter d'apprendre.

Le coup de boost. Cette soirée te tente, d'ailleurs tu as dit oui, mais au moment d'y aller, immense flemme. Tu ne connais pas tout le monde, et si personne n'était sympa? Et s'il n'y avait pas d'ambiance? Te voilà maintenant tenté de rester chez toi, au moins tu sais qu'il ne va rien se passer. Alors c'est un peu comme quand tu plonges, il faut aller chercher en toi l'impulsion. Dans une dissertation, ce sont les trois premières lignes les plus difficiles. Dans cette soirée, ce seront tes trois premiers pas. Go!



© DONATELLA LOIPANPICTURE



EN COULISSES

En écrivant cet article, on vous a demandé de quoi vous aviez la

flemme? « Enlever mes gouttières pour manger », « me lever pendant l'hiver quand il fait tout noir », « prendre le train chaque matin pour aller au lycée », « me faire à manger »... autant de réponses qui ont motivé notre journaliste à rendre son article!

Merci à François Delain et Joséphine Ouvrard, psychologues chez Fil Santé Jeunes. Merci à l'atelier « Explore tes motivations » de l'association TADAM au Facettes Festival.

Tu crains de ne pas y arriver

Il se peut que, derrière la flemme, se cache un projet que tu as très envie de réaliser, qui te tient à cœur. Mais tu as tellement peur de ne pas y arriver ou de pression, que tu t'autosabotes: on n'échoue pas là où on n'a pas essayé. Rien que de penser à cette demande de stage ou d'étude, ça te stresse, te dépasse. Ça te paraît trop gros, trop abstrait, trop loin. Et pourtant, au fond, c'est ce qui te plairait vraiment.

Le coup de boost. Dézoome de ton objectif final pour qu'il soit moins impressionnant et découpe-le en étapes. Tu rêves de courir un marathon? Entraîne-toi un peu tous les jours, augmente tes objectifs pour prendre confiance, fais-toi accompagner dans ta préparation. C'est important de se fixer des échéances réalistes pour chaque étape, c'est ce qui te guide vers l'objectif final et le rend concret, tout en te laissant le temps d'y arriver.

Tu déprimés

Il faut absolument distinguer la flemme de la déprime qui, du coup, n'est plus de la flemme. La flemme n'est pas un gros problème, on vient de t'apprendre à la gérer ou à la dompter en fonction de la situation. La déprime, c'est un mal-être profond, une fatigue constante. Si tu as la flemme de beaucoup de choses, y compris de choses qui te faisaient habituellement plaisir, tout le temps, et que même la flemme est désagréable, c'est le signe que là, ça ne va pas. Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance (un pote, un parent, un prof) qui pourra t'aider et t'accompagner pour sortir de cette mauvaise passe. La flemme est parfois une belle excuse, pratique, mais là, il en va de ta santé.



© GETTY IMAGES