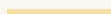


LIVING INTELLIGENCE™

Apprendre à lire ta flemme

Et si ta flemme n'était pas de la paresse, mais un message pas encore lu ?



LAURA SEROUSSI · APPRENDS À TE LIRE



D'abord, une chose

La flemme n'est pas un défaut de caractère. Ce n'est pas de la mollesse, ni un manque de volonté, ni une preuve que tu es « moins que ».

C'est une information.

Ton corps ne se met jamais en veille par hasard. Il le fait quand quelque chose, quelque part, ne s'additionne pas : l'énergie disponible, le coût perçu de la tâche, le sentiment de sécurité. Quand l'un des trois manque, il coupe le moteur. Pas pour te punir. Pour te protéger.

La question n'est donc pas « comment je me force ? ». C'est « qu'est-ce que ça me dit ? ».

La flemme n'est pas un défaut de volonté. C'est un message que tu n'as pas encore lu.

Les cinq flemmes

Elles se ressemblent toutes de l'extérieur. À l'intérieur, elles disent des choses très différentes. Apprends à les distinguer, c'est là que tout change.



1. La flemme de réserve

Ce que tu sens : le corps lourd, les paupières qui tirent, l'envie de t'allonger même après avoir dormi.

Un exemple : tu as dormi huit heures, et préparer le petit-déjeuner te semble déjà une montagne.

Ce qu'elle dit : « Je suis à découvert. »

Ce qu'elle demande : du repos réel, pas du scroll, pas du bruit. Du silence. Pas du vide : on n'est jamais vide, on est plein. Et c'est justement quand c'est plein qu'il faut du silence pour s'entendre.

2. La flemme de surcharge

Ce que tu sens : tu as dix choses à faire, tu n'en fais aucune. Tu tournes autour.

Un exemple : trois dossiers en cours, deux rendez-vous à déplacer, une machine à étendre. Tu ouvres ton téléphone à la place.

Ce qu'elle dit : « Il y a trop de portes ouvertes en même temps. »

Ce qu'elle demande : fermer, pas ajouter. Une seule chose. Écrite. Terminée.

3. La flemme de sens

Ce que tu sens : une résistance sourde, presque du dégoût, sur une tâche précise, alors que tu as de l'énergie pour le reste.

Un exemple : tu passes deux heures sur autre chose sans effort, mais ce dossier précis, tu n'y touches pas depuis une semaine.

Ce qu'elle dit : « Ce n'est pas pour moi que je le fais. »

Ce qu'elle demande : de vérifier pour quel regard tu travailles. Parfois, la bonne réponse est de renoncer.



4. La flemme de peur

Ce que tu sens : tu repousses, tu peaufines autre chose, tu ranges ton bureau. L'enjeu est important, trop important.

Un exemple : le message important est écrit depuis trois jours. Tu le relis, tu ne l'envoies pas.

Ce qu'elle dit : « La marche est trop haute, je risque de me faire mal. »

Ce qu'elle demande : de baisser la marche. Pas de courage supplémentaire : une première étape ridiculement petite.

5. La flemme de deuil

Ce que tu sens : un projet, une relation, une habitude qui ne t'attire plus du tout, alors qu'elle comptait.

Un exemple : ce projet pour lequel tu veillais des nuits entières ne te fait plus rien, et tu culpabilises de ne plus y croire.

Ce qu'elle dit : « Une partie de moi est déjà partie. »

Ce qu'elle demande : de laisser mourir ce qui est fini, au lieu de le réanimer par loyauté.



Le test des deux minutes

Il existe une flemme qui disparaît dès qu'on commence, et une flemme qui s'aggrave quand on insiste. Vues de l'extérieur, elles se ressemblent. Ce test te dit laquelle des deux tu as en face de toi.

On essaie souvent de trancher dans sa tête : « est-ce que je suis vraiment à bout, ou est-ce que je me cherche des excuses ? » On peut y passer une heure sans réponse. Ton corps, lui, répond en deux minutes.

Comment faire

Commence la chose, **deux minutes seulement**. Pas plus.

Et donne-toi vraiment le droit d'arrêter au bout des deux minutes. C'est cette permission qui rend le démarrage possible : ton système ne se sent pas engagé dans la montagne entière, seulement dans un pas.

Ensuite, observe ce qui se passe dans ton corps.

L'énergie monte, tu es dedans, tu as envie de continuer : c'était l'inertie du départ. Le plus dur était de commencer. Continue, le mouvement est là.

L'énergie descend, ça se serre dans la poitrine ou le ventre, tu as envie de fuir : c'était un vrai message. Arrête-toi, et va voir laquelle des cinq flemmes c'était.

Un exemple

Tu dois répondre à tes mails, et tu repousses depuis trois jours. Tu ouvres ta boîte, tu écris pendant deux minutes. Si le mouvement est là et que tu enchaînes sans y penser, c'était de l'inertie, rien de plus. Si au bout de deux minutes tout devient plus lourd qu'avant, ce n'était pas de la paresse : il y a sans doute un mail précis que tu redoutes, ou un travail qui ne te va plus.

Ce test t'évite deux erreurs : te forcer sur ce que ton corps refusait pour une bonne raison, ou renoncer à ce qui te tenait à cœur alors qu'il fallait juste passer les deux premières minutes.



Trois questions avant de te forcer

Prends trente secondes. Vraiment trente secondes.

1. **Où est-ce que je la sens ?** Dans les jambes, la poitrine, la gorge, la tête ? Le corps localise ce que le mental n'a pas encore nommé.
2. **Depuis quand ?** Ce matin, cette semaine, ce trimestre ? Une flemme d'un jour et une flemme de six mois ne parlent pas de la même chose.
3. **Est-ce la tâche, ou le contexte ?** Aurais-tu la flemme de faire exactement la même chose, ailleurs, avec quelqu'un d'autre, sans cette échéance ?
 - **Non** : ce n'est pas la tâche le problème. Change le cadre, pas toi.
 - **Oui** : c'est bien la tâche. Demande-toi alors : si on l'annulait, là, maintenant, soulagement ou déception ?
 - **Soulagement pur** : flemme de sens ou de deuil. Ce n'est plus à toi.
 - **Déception, même petite** : flemme de peur. Tu la veux, elle te fait peur. Baisse la marche.

Ton corps répond toujours. Il faut juste lui poser la question dans sa langue.



Et quand tu dois le faire quand même

C'est la question que tout le monde me pose. Comprendre sa flemme, c'est bien. Sauf qu'il y a les enfants, le travail, les factures, et des choses qui doivent être faites même les jours sans envie. Voilà quoi faire, selon ce que ton corps te dit.

Si c'est la peur ou la surcharge : l'action en miettes

Ton cerveau ne se fige pas devant la tâche. Il se fige devant l'image de la tâche entière. Alors ne regarde pas la montagne, regarde le pas suivant, un seul.

Concrètement : pas le mail entier, juste l'objet. Pas la conversation entière, juste la première phrase. Pas le rangement de toute la maison, juste un tiroir.

Une fois le premier pas fait, le deuxième devient visible. Ce n'est pas le sommet qui te paralyse, c'est de le regarder.

Si c'est le figement : réchauffe, ne force pas

Un système figé ne redémarre pas sous la contrainte. Il se réchauffe doucement.

Concrètement : du mouvement lent avant tout effort mental. Marcher, s'étirer, secouer les mains une minute. De la chaleur, une douche chaude, une couverture, une boisson chaude. Et si tu peux, la présence de quelqu'un, même sans parler.

Le mouvement appelle le mouvement. L'élan revient après le geste, pas avant.

Si c'est la réserve vide : repose-toi vraiment

Scroller n'est pas du repos. Ton système continue de traiter des informations, il ne récupère pas.

Concrètement : vingt minutes sans écran, sans bruit, sans rien à accomplir. Allonge-toi si tu peux. C'est inconfortable au début, c'est normal, un système habitué à l'alerte se méfie du vide.

Tu ne changes pas par motivation. Tu changes par répétition. Et répéter, c'est l'effort de recommencer même les jours sans envie.



La phrase à changer

~~« C'est juste de la paresse. »~~

« Il y a quelque chose que je n'ai pas encore lu. »

La première ferme la porte. La seconde l'entrouvre.

Et c'est souvent tout ce dont on a besoin : une porte entrouverte, et un peu de douceur pour aller voir derrière.

Un mot important. Si cet état dure depuis des semaines, si plus rien ne te fait envie, si ton sommeil et ton appétit sont durablement bouleversés, ce n'est plus une flemme à décoder sans aide. Parles-en à un médecin ou à un professionnel de santé. Ce guide accompagne, il ne remplace jamais un accompagnement.

Tu n'as pas la flemme. Tu as un système qui essaie de te dire quelque chose.

Garde ce guide. Relis-le le prochain jour où tu te reprocheras ta flemme. C'est là qu'il sert vraiment.

@REVELETALUMIERE · LIVINGINTELLIGENCE.FR