LIVRE

Arrêtons de culpabiliser de ne rien faire

Emilie Devienne, coach, chargée d'enseignement à la faculté d'économie et de gestion de l'Université d'Aix-Marseille, vient de sortir cette semaine un ouvrage qui interroge par son titre : *Buller malin*. À l'heure où nous ne nous arrêtons jamais, où nous sommes ultraconnectés, n'est-elle pas un peu frappadingue de prôner le rien ? Non justement. L'ennui, certains l'appréhendent de manière négative ; mais il peut être source positive dans notre développement personnel. "*L'ennui est tout sauf une perte de temps désagréable*", lance-t-elle. Témoignages, exemples tirés de grands romans français, comparaison entre dépression, mélancolie, nostalgie... Et puis la voilà à parler des trois "C" : connexion à soi, compréhension, créativité. "*Se connecter à soi au bénéfice d'une phase d'ennui fructueux n'est pas un moment facile pour nombre de personnes. Cette vérité vient souvent du fait que ce temps suspendu fait la part belle aux peurs qui nous paralysent ou qui polluent nos pensées et nos agissements.*" Mais rappelle tous les bénéfices acquis quand on prend le temps de ne rien faire : "*En se connaissant mieux, en se découvrant ou en se (re) découvrant, il devient possible de mieux cerner les personnes et les situations qui nous entourent.*"

On est tout particulièrement intéressé par le chapitre sur "l'infobésité", facilitée par la technologie, qui désigne une surcharge d'information qui engendre des

effets négatifs : "*désengagement, déficit d'attention, addiction, anxiété, pertes de mémoire, difficulté à prendre des décisions, perte de qualité de jugement dans un contexte saturé de données, frein à la créativité, troubles du sommeil...*" Et de rappeler : "*Qu'il s'agisse d'un échec cuisant ou d'une petite déception plus anodine, il faut faire le deuil d'un désir, d'une perspective que l'on envisageait souriante. Or, même une heureuse nature ne saurait passer d'un état à l'autre en un claquement de doigts. L'ennui fécond nous offre cette parenthèse pour renoncer en douceur (...) Si vous courez dans tous les sens, vous ajouterez de la confusion à la confusion.*" Facile à dire !

Aurélie FÉRIS-PERRIN

"Buller malin d'Émilie Devienne. Éd. Eyrolles. 150 pages. 18 €.

"Coc com

Les élèves y

Cela bouge au cc pra. Après d'échecs, de ja média, la question ture d'un atelier de pose. Notamment a tacle qui y a été d dernier.

"*Le projet autou pris corps avec la re danseuse, comédie teur en scène Tama cud, originaire de* plique Rosa, prof organisatrice. An tradition mexica mentionne la pas Miguel pour la g

"Via le théâ vocabulaire et culture r ont été tra

plus grand des bannissement dans la famille décennies. Hor trouve lors d' ciale de l'autre voir les morts site à leurs pro

Ainsi, sur fo saïque mais ef mort et de sq

La Provence Samedi 4 mai 2019