

Bonjour,

Est-ce que tout ce qu'on fait dans nos journées et nos vies doit forcément être utile à quelque chose ? Est-ce que tous nos actes doivent nécessairement être sous-tendus par un objectif clair et défini ?

Je crois que non. Je suis même persuadée que les actions futiles constituent un espace de respiration salubre pour chacun·e d'entre nous.

Nos vies sont devenues tellement compliquées (pensez aux trésors de patience - d'abnégation - qu'il vous faut désormais mobiliser pour réaliser des actes de la vie quotidienne auparavant tout à fait anodins comme demander un nouveau passeport ou vous connecter à votre espace client de n'importe quelle société - quoi ? vous avez perdu votre mot de passe ? et bien voilà, vous êtes bloqué·e, tant pis pour vous...) que nous n'avons pas d'autres choix que de nous tourner vers autre chose.

Aujourd'hui, pour retrouver un monde intelligible au sein duquel nous sommes (nous, les humains) en capacité cognitive et affective d'évoluer avec aisance et sans stress, nous avons le devoir de délaissé un peu les actes utilitaires au profit de la poésie, de l'inattendu et de la futilité. Les études récentes sur la mobilisation attentionnelle chez les plus jeunes montrent deux choses : 1. la multiplication des dispositifs de "communication" sur-stimulent l'attention divisée au détriment de la concentration (qui sont deux des composantes de l'attention comme fonction exécutive - une fonction exécutive est un ensemble de processus nécessaires à toutes les activités humaines, qu'elles soient corporelles ou intellectuelles) et 2., cette préférence augmente de manière importante le stress chez les individus.

Loin d'être inutile, le futile sert donc un autre but (grrr... on tourne en rond) que la rentabilité puisqu'il nous permet de conserver notre élan naturel à voir la vie avec l'éclairage de la beauté, de l'enthousiasme et de la découverte. Flâner du côté futile de la force permet de garder notre enfant intérieur·e épanoui·e et satisfait·e. Et ça, ce n'est pas rien. C'est même sans doute l'une des clés fondamentales du bonheur.

Aujourd'hui, je plaide donc pour la futilité, pour l'acte désintéressé, pour la paresse d'esprit et le repos du guerrier et de la guerrière.

De temps en temps, faites un pas de côté pour admirer un coucher de soleil ou pour effectuer tout autre action futile. N'ayez aucune crainte, ces trois minutes que vous prendrez ne vous manqueront pas. Et si vous êtes à 3 minutes - je suis désolée de vous le dire - , c'est qu'il y a clairement quelque chose qui cloche dans votre vie.

Je vous le dis souvent dans ces newsletters du vendredi, [je suis là pour vous](#) si vous avez besoin d'aide pour adopter de nouvelles habitudes ou attitudes face à la vie, je suis également là pour vous accompagner sur le chemin de la futilité.

Et si vous commenciez maintenant ? Dites-moi, quel sera votre premier acte frivole de la journée ?

Pour me répondre, c'est tout simple : utilisez le bouton "Répondre" de votre messagerie.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie