L’escargot et la vessie

Mitsou

Je dédie ce chapitre à celles et ceux qui sont parfois en retard parce qu’ils doivent absolument nettoyer le comptoir de la cuisine ou de la salle de bain avant de quitter la maison.

Je suis avec vous, de tout cœur.

Mitsou

xxx

Ce matin, je suis heureuse, car j'ai créé un vide dans mon agenda, puisque j'ai un livre à écrire ! Ou plutôt, puisque j'ai un chapitre à entreprendre. Mais avant de commencer, je dois aller promener le chien.

En descendant au rez-de-chaussée, je vois que les chats ont vomi dans l'escalier. Beau cadeau matinal ! Je nettoierai le dégât au retour de la marche, car ça va sécher et le détachage risque de prendre plus de temps si j'attends trop. Je me dirige vers la cuisine pour prendre un café. Malheureusement pour moi, je suis comme mes parents. Je ne peux pas déjeuner tant que la cuisine n'est pas propre. Mes adolescentes, elles, qui sont déjà dans l'autobus, pensent que les boîtes de céréales et les sacs à lunch sont des œuvres d'art exceptionnelles, qu'il faut absolument laisser sur le comptoir jusqu'à ce que la conservatrice du musée (moi) réarrange l'expo, ce que je fais aussitôt.

Enfin dehors, je remarque que mon voisin a acheté un nouveau souffleur. Mon entrée est couverte de feuilles en ce beau début d'automne, et j'ai tellement envie d'aller le saluer et de lui emprunter son nouvel engin. Mais je me retiens. Je dois promener le chien et, surtout, j'ai un livre à écrire !

Attention, je dois tout de même sortir les poubelles. En ouvrant la porte du garage pour les prendre, je réalise que j'ai un nouveau petit ami à ma gauche, un escargot, scotché sur le mur… Ne vous méprenez pas, je n'irai pas le décoller, car j'ai un livre à écrire. Je garde le focus, moi ! Mais ce soir, rien ne m'empêchera de le cueillir pour aller le déposer dans son habitat naturel. Quoique… si je le déplace maintenant, je n'aurai pas à redescendre plus tard. Baaaahhh… OK, je m'en occupe tout de suite ! Ça va être fait ! Ou plutôt, comme je dis toujours, « Ça va être *faitte* », en insistant sur le « tt ». J'entends Iohann m'imiter en prenant un ton pincé. Non, mais, *tsé*, il ne comprend rien ! Quand quelque chose doit être fait, il me semble que c'est mieux de l'exécuter tout de suite, non ? Reste que ce n'est pas toujours la meilleure stratégie pour être efficace !

OK, un peu de sérieux. J'entre dans la maison. Je me fais un second café, j'attrape le dernier muffin sur le comptoir et je monte vers la mezzanine, en direction de mon bureau. J'aperçois mon chien qui, voulant m'aider, mange le vomi des chats dans l'escalier pour que je n'aie pas à le ramasser. Comme quoi, tout s'arrange pour qui sait attendre !

On a tous des moments où notre GPS interne se laisse distraire. Des jours où les tâches majeures sont supplantées par des amas de gugusses à faire. Des heures perdues où effacer les courriels indésirables nous semble beaucoup plus productif que de répondre à un seul courriel important sur lequel on a placé un drapeau rouge. Mais qu'est-ce qui cause cet écart entre la volonté et la productivité ? La technologie ? Les réseaux sociaux ? Les escargots ?

Toi, distraite, ben non, voyons ! ;-)

Ça me fait penser aux fois où, par exemple en défaisant les sacs d'épicerie ensemble, en l'espace de quelques secondes, tu es en train de refaire ta décoration de cuisine… C'est qu'il s'en passe des choses dans cette magnifique tête ! – N

La distraction viendrait de l'intérieur, pas de l'extérieur. C'est pour cela que la gestion du temps devrait commencer par la gestion de la douleur et du mal-être.

En faisant des recherches, je suis tombée sur une révélation de l'expert en gestion du temps Nir Eyal. Selon lui, ce ne sont pas les déclencheurs externes, comme les notifications sur le cellulaire ou les boîtes de céréales laissées par les enfants sur le comptoir, qui ralentissent le plus notre travail. En fait, il semblerait que ces déclencheurs externes ne représentent que 10 % des raisons qui détournent notre attention.

Mais quelle serait donc la plus grande cause de distraction ? Eh bien, à 90 %, ce serait notre inconfort. Des sentiments comme l'insécurité, l'ennui, la peine ou la solitude déclencheraient en nous ce besoin d'aller voir ailleurs, pour se changer les idées en quelque sorte, pour se libérer de ce mal-être. La distraction viendrait de l'intérieur, pas de l'extérieur. C'est pour cela que la gestion du temps devrait commencer par la gestion de la douleur et du mal-être. Fascinant, n'est-ce pas ?

C'est comme si on préférait se mettre la tête dans un tourbillon afin de ne pas penser à régler les « vraies » affaires… Il y a des jours où ça prend plus de courage pour affronter ses priorités ! – N

Le ménage, de la procrastination déguisée ?

C'est probablement vrai. Le ménage est peut-être ma façon de gérer mon anxiété… ou de procrastiner un peu ! Comme un chien qui tourne en rond avant de se coucher sur le meilleur *spot* du tapis, je cherche à me créer un espace clair, physiquement et mentalement.

Puisque je travaille très souvent à la maison, le défi est énorme, mais il reste présent quand je suis au bureau ou en studio. Même chose pour ce qui est de l'exercice physique. Il n'y a rien de plus tentant qu'une belle brassée de lavage quand on n'a pas trop envie de faire un *workout* ! Une chose est certaine, avec la prise de conscience de ces réflexes, j'arrive maintenant à me ressaisir plus rapidement.

Quand le besoin de distraction commence à m'envahir, je fais un petit tour de piste de mon état émotif. Est-ce je ressens de l'insécurité parce que je ne sais pas comment développer mon idée ? Suis-je triste parce que je pense encore à ma dernière mésentente avec un proche ? En prenant conscience de ces émotions, je ne les laisse pas me faire dévier sournoisement de mon plan original.

Les journées où je dois me concentrer sur l'écriture ou, pire, celles où je dois me pencher sur la gestion des finances (vraiment pas mon *bag*), j'enlève les notifications sur mon cellulaire, je m'efforce de ne pas regarder les comptoirs de cuisine, j'évite de penser aux courriels non urgents et, surtout, je dis non à ma vessie ! Elle est la présidente en chef des émotions non gérées, un agent perturbateur efficace, car dès que je l'écoute et me rends à la salle de bain, je risque de tomber sur les bas sales de ma progéniture, qui traînent et pourraient m'aspirer vers la salle de lavage, où je serais encore 15 minutes plus tard, en train de plier du linge. Non, non et non ! Une vessie bien entraînée vaut des millions sur le marché boursier de la vie d'une mère. D'ailleurs, parlant de mère, la mienne dit qu'en médecine chinoise le méridien de la vessie est celui qui est lié à la peur et à la volonté d'avancer. Comme quoi *toutte* est dans *toutte* !

Après la fable de la Cigale et la Fourmi de Jean de La Fontaine, il y a sûrement un poème à composer avec l'escargot et la vessie. Mais encore une fois, si je m'attarde là-dessus, je risque de me ralentir et, comme vous le savez, j'ai un livre à écrire !