

« Une heure par jour pour changer votre vie »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Pratiquer la lecture et l'écriture peut changer notre vie. Mais pour cela, il faut leur consacrer un peu de temps.

Tout d'abord, prendre le temps de lire. Nous vivons dans un âge d'or du livre. Il n'a jamais été aussi largement disponible qu'aujourd'hui, dans toute sa splendeur et sa diversité, grâce aux librairies modernes, aux sites de vente en ligne et aux liseuses électroniques. Alors que dans le passé on pouvait avoir du mal à se procurer tel ou tel ouvrage, aujourd'hui n'importe quel livre du monde est à portée de main. Ceux qui ne lisent pas prétextent souvent un manque de temps... or du temps libre, nous n'en avons jamais eu autant : on travaille moins qu'avant, on perd moins de temps en déplacements, et de nombreuses tâches professionnelles ou personnelles sont automatisées. La question à nous poser cependant, est de savoir si nous disposons de notre temps libre à bon escient.

La lecture nous aide à nous poser, à nous centrer, dans un moment de calme, de réflexion, d'apprentissage. Il ne faut pas forcément lire que des livres sérieux : romans et bandes dessinées ont autant de valeur que les essais et biographies (et sont une passerelle vers des livres plus complexes). La lecture est une manière de continuer à apprendre tout au long de notre vie, ce qui est devenu indispensable dans un monde qui change de plus en plus vite. Notre cerveau a la capacité de se développer en permanence jusqu'à notre mort (lire beaucoup est d'ailleurs une excellente manière de le protéger contre les maladies neurologiques). Le livre est notre « sparring partner » pour parvenir enfin à nous calmer et à cesser de courir en tous sens au milieu d'une Société qui va trop vite, qui fait trop de bruit, et qui est devenue toxique pour beaucoup d'entre nous. J'adore cette citation de Blaise Pascal : « tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre ».

Parlons maintenant de l'écriture. Nous rencontrons tous des défis psychologiques. Des doutes, des moments « down », des conflits internes ou externes. Souvent, le réflexe est de consulter, voire de prendre des médicaments (le saviez-vous : la France et la Belgique francophone sont les plus gros consommateurs d'antidépresseurs au monde). Ce qu'on devrait d'abord et avant tout conseiller à toute personne qui ne se sent pas bien pour le moment, c'est de se mettre à écrire. Je ne parle pas de fiction, ni des textes destinés à être publiés, mais bien d'écrire pour soi, dans un carnet, et de « discuter avec soi-même ». Un journal, si vous voulez, mais pas en mode « cher journal, voici ce que j'ai fait aujourd'hui ». Plutôt coucher sur le papier nos sentiments, nos ressentis, nos problèmes. Discuter avec nous-même, expérimenter des solutions sur le papier, en toute intimité. Une introspection, une recherche de soi. Quelques lignes par jour pour commencer. Dans un carnet de type Moleskine par exemple, si vous voulez faire comme Hemingway !

Consacrer une heure chaque jour à la lecture et à l'écriture (peu importe en quelles proportions) peut changer votre vie du tout au tout. « Une heure par jour ??? Mais tu penses bien que je n'ai pas une heure par jour !!! » me direz-vous. Eh bien si, vous l'avez. Voici d'ailleurs comment la trouver : arrêtez de perdre votre temps sur les réseaux sociaux ; ne consultez les news qu'une fois par jour ; désactivez les notifications de votre smartphone ; faites moins de réunions inutiles de sorte à ne pas devoir travailler le soir ; limitez les activités sociales qui ne vous apportent rien et auxquelles vous ne participez que par habitude ou par obligation ; consacrez une ou deux soirées par semaine à la lecture plutôt qu'aux séries Netflix. Etc. Et profitez-en pour donner le goût de la lecture à vos enfants, pour le aider à ne pas tomber dans les travers de la génération TikTok. Montrez-leur l'exemple.

En ce qui me concerne, je lis un ou deux livres par semaine (à noter que « un livre » n'existe pas : il y en a des gros et des petits, comme les zizis de Pierre Perret) ; et j'écris tous les jours dans mes carnets depuis 4 ans – c'est dans ceux-ci que j'ai résolu mes plus gros défis personnels et professionnels. Croyez-en mon expérience : consacrer une heure par jour à la lecture et à l'écriture changera votre vie. Essayez.