



“Quand le faire s’impose, l’être se réduit.”

Par Florence Lautrédou
Coach, psychanalyste, écrivain.

HOBBY OR NOT HOBBY ?

Tu verrais comment j’ai flyé sur le kite !» «Les étoiles, la nuit sur la montagne...» Les propos de rentrée fusent autour de la machine à café, croisement d’anecdotes, de rires, de partages divers. Teints hâlés, visages lissés, les ex-vacanciers échangent des regards frais, dépoussiérés. Septembre est là, synonyme d’énergie et de renouveau pour certains, de regret pour d’autres, qui auraient volontiers retardé le retour afin de préserver cet état de grâce où la vie éclate de... vitalité justement. Le secret ? Le contact avec la nature, avec sa propre nature, surtout. Vivre à son rythme, bouger et parler librement, prendre le temps de ressentir, expression et sensorialité spontanées que la vie en société, particulièrement en entreprise, contraint. Une nécessité intégrée par notre cerveau limbique, tant individuel que global, qui

efface l’individu au profit du collectif, à l’instar du son de ses pas que la moquette grise – couleur corporate – de son entreprise viendra bientôt absorber. Quand le faire s’impose, l’être se réduit. Sans que les 10 000 pas quotidiens, le tour de pâté de maison avant la journée de télétravail ou tout autre mantra de bon sens prôné par la faculté RH, suffisent à maintenir cette vitalité joyeuse. Que faire pour la retrouver ? Se réfugier, le labeur achevé, du côté des hobbies, ces «centres d’intérêt» que seuls les millennials osent ajouter à leur CV ? Les plus âgés ne les mentionnent plus, sans doute par peur d’être décrédibilisés. Il est vrai que ceux des CV d’il y a vingt ans, du style «lecture, marche, cinéma», ne «vitalisaient» pas fondamentalement les parcours. D’où l’upgrade récent, plus spectaculaire, genre «tennis classement 4/6», ou plus vertueux et recommandé par les recruteurs, à base

de bénévolat, volontariat ou autre service à son prochain. Un personal branding de saison, mélange d’accomplissement compétitif et de responsabilité sociale et environnementale, qui ne garantit pas pour autant la vitalité.

L’inverse d’une rencontre de cet été au Canada : Mégane, cuisinière sur un bateau. Il est minuit sur l’eau. Le clapotis noir, opaque, la pluie battante, la température de 13 degrés et le vent glacial, prêtent à la scène une ambiance de film d’horreur. Lampe frontale plantée sur ses cheveux trempés, Mégane quitte le bateau où elle a passé la journée à préparer et servir un dîner de 12 plats, tous plus succulents les uns que les autres. Elle rejoint l’obscurité d’un quai au fond du port désert avant d’aller promener son chien, resté à la maison. Elle reviendra à l’aube, pour préparer le petit-déjeuner des clients. «La mer et la cuisine, c’est tout ce que j’aime», commente-t-elle, avec un enthousiasme qui pose direct ces «centres d’intérêt» en pôles de vie. Le hobby s’entend ici comme un «Oh be !» ou «Fais ce que tu aimes à fond !».

L’être nourrit le faire, qui à son tour l’inspire, un circuit d’énergie en mouvement qui illumine le regard et donne du cœur à l’ouvrage. Pas de place pour l’ennui. Pas le temps d’avoir peur. D’ailleurs, quand ils sont brassés dans l’énergie de l’action, le cœur et l’ouvrage donnent le courage. Une vertu à caractère musculaire qui, dûment exercée, peut se développer toute la vie. Tout comme son carburant principal, celui qui brille dans le regard de Mégane posé sur l’océan. Il se vit plutôt qu’il se dit. A trouver ou à renouveler à chaque rentrée. ■