

La magie de l'ordinaire c'est...

- 14 -

DEVENIR L'HORLOGER DE SES ROUTINES

Il est curieusement convenu que le train-train, la routine, sont les ennemis de l'enchantement, par opposition à l'aventure, à l'intensité rêvée, fantasmée, à la vie Instagram dans laquelle, du moins sur les photos, aucune journée ne ressemble à celle qui l'a précédée ni à celle qui va suivre. Dans certaines de leurs envolées, on a même vu des philosophes considérer la quotidienneté comme une médiocrité, voire comme une déchéance s'opposant à la grandeur de la pensée pure, à la splendeur de l'idéal.

De fait, beaucoup parmi nous se plaignent des routines qui ponctuent leur vie et qui leur pèsent. Il faut en effet se lever chaque matin, se brosser les dents, préparer le petit-déjeuner, s'asseoir chacun à sa place, suivre le même trajet pour aller au travail, revenir, dormir... et recommencer.

Décrit de la sorte, ce tableau peut en effet sembler terne. Mais tous les penseurs ne l'ont pas

entendu de cette oreille. En 1888, tout en rédigeant en parallèle *Le Crépuscule des idoles*, qui résume sa philosophie, Nietzsche éprouva le désir de se raconter et entama ce qui restera son autobiographie intellectuelle et une exploration de son processus créatif, *Ecce homo*, littéralement « Voici l'homme ».

C'est un livre très court, à peine une centaine de pages, remettant en question un certain nombre de croyances communes et appelant chacun à se libérer des normes pour embrasser sa véritable nature. Nietzsche en fournit le mode d'emploi à travers une réhabilitation du quotidien et de la routine dont le rejet, dit-il, provient d'un mépris caché de notre humanité.

Son constat est le suivant : nous sommes des êtres corporels, finis, imparfaits, qui vivons au quotidien – pour manger, pour bouger, pour respirer, pour travailler, pour nous détendre ou nous reposer. Réhabiliter ce quotidien et les routines qui l'habitent, c'est réhabiliter l'ampleur de notre existence. Le refuser, c'est nier la texture de notre humanité. Telle est la vraie philosophie, dit-il, une pensée concernant qui ne plane pas hors sol mais redescend sur terre, là où nous vivons.

Encore faut-il savoir ce qu'est une bonne routine. Nietzsche lui reconnaît une seule définition : celle qui émane de nos besoins et qui leur répond. Il en fournit un exemple très concret : la nourriture. Il vit à cette époque en Allemagne, mais le

Devenir l'horloger de ses routines

rythme et la manière d'y manger ne lui conviennent pas : après le repas, trop lourd, il constate qu'il ne peut plus bien réfléchir ni penser. Il va donc se créer sa propre routine alimentaire, celle qui lui correspond et à laquelle il va consacrer des pages entières d'*Ecce homo*. Et, parce qu'il sent qu'il a besoin de marcher pour mieux réfléchir, même s'il doit parfois s'y obliger, il se crée une autre routine, de promenades cette fois, qu'il suit dès lors scrupuleusement.

Ne copie pas les routines « recommandées », invente tes propres rituels. Pour cela, transforme-toi en explorateur, pénètre dans le monde inconnu de tes vrais besoins, montre-toi curieux de ce territoire.

Car la bonne routine, le rituel qui déploie sa magie pour transformer ton quotidien, est individualisée. Elle est celle que tu inventes et qui correspond à ta physiologie, à ta personnalité, à ta singularité. Elle ne t'est pas imposée, elle n'est copiée de nulle part, mais elle repose sur une attention très fine à tes propres besoins corporels, émotionnels, intellectuels.

Nous avons tous des besoins, mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. De plus, les besoins que nous avons durant une certaine période peuvent évoluer avec les étapes de la vie, avec ses rythmes et ses obligations. Une vraie routine se doit alors d'évoluer avec eux, quitte à être un peu bousculée, pour continuer à nous correspondre.

La magie de l'ordinaire

Autrement dit, la bonne routine n'est pas un package qui s'achète dans les livres ou sur Internet. Elle ne répond pas à des règles générales, elle ne se plie pas à des diktats mais elle est une libération des diktats. Elle n'a rien à voir non plus avec les automatismes que l'on accomplit sans être ouvert à ce qui se passe, sans rien ressentir, sans être au présent, car c'est alors que la vie se retire. Quand, au saut du lit, je commence par me diriger vers la salle de bains pour me brosser les dents, je n'y vais pas en somnambule mais j'essaye, chaque jour, de prendre conscience du plaisir que me procure le fait d'avoir une bouche fraîche avant de prendre mon café. Je ne saute pas de joie, non, mais je me sens bien et je m'accorde deux ou trois secondes pour le reconnaître. Ce point de repère me rassure.

La mauvaise routine, la routine mécanique que tu suis parce que tu as l'impression qu'il n'y a pas d'autre moyen d'avancer, est une expression de l'angoisse. La bonne routine soulage, au contraire, les angoisses. Elle te libère des automatismes. Tu t'englues dans la mauvaise routine, cet ensemble de règles qui te pèsent, et tu n'es plus présent à rien.

La bonne routine est une habitation de l'existence. Tu la reconnais quand elle répond à ces trois critères :

1/ Elle est à l'écoute de ce que tu es et elle respecte tes besoins. Je ne peux pas m'imposer de

Devenir l'horloger de ses routines

me lever à 6 heures si je suis du soir, ni m'obliger à prendre un petit-déjeuner si je suis incapable de manger le matin. La bonne routine ne va pas contre toi.

2/ Pour rester magique, la bonne routine doit être continuellement requestionnée. Car elle évolue avec le temps, avec l'âge, avec tes contraintes, avec ta condition physique.

3/ La bonne routine ne s'accomplit pas pour respecter une obligation, mais parce qu'elle procure du bien.

La routine heureuse est une manière de faire face à un monde compliqué, difficile, où nous pouvons nous sentir démunis, perdus. En nous fournissant des points de repère, elle humanise le monde, le rend habitable en lui octroyant une forme sereine de banalité.

Quand j'intègre un nouveau groupe de travail ou de loisirs, connaître les rituels, les habitudes du groupe tout entier et celles des individus qui le composent m'aide à m'intégrer, à trouver ma place. Il ne s'agit pas de m'effacer pour calquer cette routine, mais de lui trouver un sens, de reconnaître des points de repère et de retenir ceux qui sont justes pour moi. Dans telle association, les réunions se terminent par un apéro pour lequel Julie apporte du vin de son village et Marc des cacahuètes. Quelle routine heureuse que je peux adopter, ou alors adapter à mes envies en rapportant des jus ou des petits légumes ! Car célébrer

La magie de l'ordinaire

la routine, c'est aussi célébrer la magie de notre singularité.

Une routine est magique quand elle t'offre un cadre te permettant de respirer, de t'épanouir. Le matin, tes actions s'enchaînent dans un ordre auquel tu n'as pas besoin de réfléchir, tu es disponible, à l'aise, tu es en confiance. Surgit alors le moment de grâce, le sourire de ton enfant penché sur son bol de chocolat, juste heureux d'être avec toi.

Quand une routine te pèse, c'est qu'elle s'est figée : elle n'est plus vivante. Ne perds pas ton temps à te plaindre, entend plutôt le message qu'elle veut te délivrer. Laisse de côté les règles, les normes, et reviens à l'écoute de ta singularité. De quoi as-tu vraiment besoin aujourd'hui pour t'ouvrir au monde ?

Une bonne routine n'est pas un carcan. Elle est, au contraire, un précieux outil d'apaisement.

Devenir l'
La m
La situation

Il y a quatre an
pagne les avait t
vert la pratique
contreceur mai
d'abord que m
ne le pensait, e
sait. Pendant
Les bénéfices
joyeux et moi
mais les urge
temps comp
tances. Il en
regrettait d
volonté.

La solution

Quand
lait : de r
se torture
tant une
pas pen
cherche