

Écriture voix off- Podcast La Flemme

1. Générique de début (*BAÎLLEMENTS, RÂLEMENTS, VOIX, ETC...*)

2. Introduction au sujet (45 secondes max)

Bienvenue sur L'actualité sur le thème de la flemme, présenté par Fiona Grütter.

Aujourd'hui, nous allons explorer ce phénomène étrange mais tellement présent dans notre quotidien. Mais qu'est-ce que la flemme ?

Pourquoi avons-nous cette envie de tout remettre à plus tard ? Et comment la société moderne, avec ses exigences de productivité, *la nourrit-elle* ?

3. Transition sonore (*ANGÈLE FLEMME, BAÎLLEMENTS, RÂLEMENTS, VOIX, ETC.....*)

4. Lecture revue presse (max 3 à 5 min)

La flemme, souvent décrite comme un manque de motivation ou une tendance à procrastiner, est une expérience commune à de nombreuses personnes et est en réalité bien plus complexe. Plusieurs articles récents nous en parlent sous des angles différents, ce qui nous aide à mieux comprendre ce phénomène. Elle peut être causée par divers facteurs, tels que des difficultés d'organisation, un déséquilibre entre effort et récompense, ou encore des biais cognitifs. Une étude menée par Marc Rota, directeur des opérations clients de Bloomin, relayée chez 20 minutes France évoque une "épidémie de flemme" dans les bureaux, accentuée par le télétravail. Le fait de travailler chez soi, sans l'énergie collective d'un bureau, peut renforcer le sentiment de solitude. La fondation Jen Jaurès a mené une enquête sur cette épidémie de flemme, 45% des Français disent être régulièrement touchés par cette épidémie contre 55% de personnes qui ne sont pas touchées. Cette épidémie de flemme touche particulièrement les tranches d'âge intermédiaire : 52% parmi les 25-34 ans et 53% auprès des 35-49 ans contre seulement 33% des 60 ans et +. En conclusion les jeunes adultes sont plus touchés que les personnes âgées. Mais la flemme n'est pas seulement une question de paresse. Les ressources humaines expliquent que ça peut aussi être lié à une surcharge mentale ou à une perte de sens dans ce qu'on fait. Léa Giando de Actu.fr aborde un autre aspect : la pandémie a agi comme une pause forcée. Beaucoup de gens ont réalisé que vivre à un rythme plus lent pouvait être bénéfique. Aujourd'hui, revenir à un rythme de travail effréné paraît presque contre-nature, ce qui explique cette réticence à redevenir ultra-productif. On nous propose une perspective différente : et si la flemme n'était pas notre ennemie ? Selon eux, elle pourrait être une sorte de pause salutaire, un moyen de préserver notre énergie. Plutôt que de la combattre, il faudrait l'accepter et l'utiliser à bon escient. Écouter son corps et son esprit pendant ces moments pourrait même nous rendre plus efficaces à long terme. Cependant, la flemme prolongée peut également avoir des effets secondaires négatifs. Lorsqu'elle s'installe durablement, elle peut contribuer à un sentiment d'impuissance ou d'insatisfaction qui, à son tour, pourrait favoriser l'apparition de symptômes dépressifs. Ce cercle vicieux, où l'inaction nourrit un mal-être croissant, mérite d'être surveillé. Cela montre qu'il est essentiel d'écouter les signaux envoyés par notre corps et notre esprit pour identifier si la flemme est une simple pause nécessaire ou un signe d'un problème plus profond.

Liens :

- [20minutes – Comment expliquer l'épidémie de flemme qui sévit au bureau ?](#)
- [Actu.fr – Depuis la crise du Covid-19, une épidémie de flemme s'empare des Français](#)

5. Transition sonore (*NEKFEU ON VERRA, BAÎLLEMENTS, RÂLEMENTS, VOIX, ETC...*)

6. Introduction aux interviews + interviews (Questions/Réponses)

Maintenant que nous comprenons mieux d'où vient la flemme, intéressons-nous à la façon dont elle s'exprime dans le quotidien.

J'ai rencontré **Lucy Iacoveli, Johannie Waber, Tatiana Vuille, Tiago Costa, Nolan Muller et Alejandro Gagnebin**, tous étudiants à l'école d'art visuel de Bienne. Et oui, je ne suis pas allé chercher très loin... parce que, franchement, j'avais la flemme d'aller plus loin que l'école d'arts !

1. C'est quoi pour toi, la flemme ?
2. Selon toi, est-ce que la flemme est toujours une mauvaise chose ?
3. À quel moment de la journée tu ressens le plus souvent la flemme ?
4. Quelle est l'activité qui te donne systématiquement la flemme, une tâche que tu repousses toujours ?
5. Quand tu as la flemme, que fais-tu à la place ?
6. Dans ton quotidien, ressens-tu souvent la flemme, et pourquoi ?
7. Si la flemme était une personne, comment la décrirais-tu ?
8. Un dernier mot sur la flemme ?

7. « Krechendo » Enchaînements des réponses

(*MONTAGE DE RÉPONSES PERCUTANTES ET DRÔLES*)

8. Introduction vidéo youtube+ vidéo

ohhhhh stopppppp. On va Explorer quelques solutions pour l'apprivoiser... ou l'accepter pour que le mot flemme reste pas juste un mot !

Pour commencer, nous avons Julien Bordleaux, psychologue à Lausanne, qui a fait une vidéo YouTube sur sa chaine Julien Bordleaux psychologue hypnose coaching. il va nous expliquer ce qu'est réellement la flemme et comment elle est apparue. Ensuite, il nous donnera quelques solutions pour mieux vivre avec ou pour la surmonter. Julien Bordleaux constate une montée de ce phénomène, que ce soit dans son cabinet ou sur les réseaux sociaux. Face à cette réalité, il s'est posé des questions Ce phénomène l'inquiète véritablement, au point qu'il a mené des recherches pour comprendre d'où vient cette flemme

: Extrait son _ "selon moi... <https://www.youtube.com/watch?v=9pBOaS1w5zM>

Pour être plus clair, nous sommes entourés de gratification instantanée : réseaux sociaux, notifications, vidéos, jeux... Tout cela nous donne une satisfaction immédiate sans effort.

Notre cerveau s'y habitue, ce qui rend les tâches plus longues ou difficiles moins attirantes.

Cette recherche constante de plaisir rapide alimente la flemme, car on préfère éviter ce qui demande du temps et de l'effort. Donc voilà où viens cette flemme.

Après avoir cherché à comprendre d'où vient cette flemme, julien s'est également penché sur des solutions pour mieux la gérer, des stratégies simples et accessibles pour reprendre le contrôle, même lorsque la motivation semble absente

: Extrait son " donc voila <https://www.youtube.com/watch?v=9pBOaS1w5zM>

9. Mon conseil « 20 minutes »

Suite au conseil de julien , j'aimerais vous partager une stratégie que j'utilise personnellement pour réussir à travailler malgré la flemme. Voici comment je procède : je règle un minuteur sur 20 minutes et je me dis : "Travaille seulement 20 minutes, ce n'est pas long. Ensuite, tu pourras faire ce que tu veux."* Au bout de ces 20 minutes, j'ai deux options : soit je continue à travailler, soit j'arrête et je passe à autre chose. La plupart du temps, même si j'avais la flemme au départ, je suis tellement absorbé par ce que je fais que je finis par continuer à travailler sans m'arrêter. Cette méthode me permet de surmonter la difficulté de commencer, et souvent, elle me donne l'élan nécessaire pour avancer bien plus longtemps que prévu.

10. Transition sonore (NELL WIDMERLA FLEMME, BAÎLLEMENTS, RÂLEMENTS, VOIX, ETC...)

11. Conclusion (45 secondes max)

*La flemme n'est peut-être pas l'ennemie que l'on croit. Elle peut être un signal, une invitation à ralentir, à repenser notre rapport au travail et à l'effort. Un peu de flemme, après tout, c'est aussi une forme de **bien-être**. Merci à **Lucy Iacoveli, Johannie Waber, Tatiana Vuille, Tiago Costa, Nolan Muller et Alejandro Gagnebin** pour leurs témoignages.
Merci à vous d'avoir écouté ce podcast sur le thème de la flemme.
C'était **Fiona Grütter**, à très bientôt pour un nouveau sujet !*

12. Générique de fin (SUZANNE LA FLEMME, BAÎLLEMENTS, RÂLEMENTS, VOIX, ETC...)