

A-t-on encore le droit d’être nuls dans la pratique d’un hobby?

Sport pour tous Que ce soir un loisir sportif ou créatif, il y aura toujours mieux que vous. Ce qui ne devrait rien ôter au plaisir, en théorie.



On peut aimer faire du ski sans pour autant se comparer à Marco Odermatt. N'est-ce pas, Bridget? *imago images/Mary Evans*

Rebecca Garcia

La magie d’Internet, c’est que les sources d’inspiration ne manquent pas. Quiconque veut commencer le tricot, le coloriage ou se lancer dans des programmes de course à pied ou de vélo peut trouver les bases facilement. Le cauchemar d’Internet, c’est que ces mêmes sources d’inspiration deviennent des points de comparaison qui malmènent l’ego.

«Les médias sociaux nous présentent des millions de pièces d’informations sociales qui sont accessibles librement, ce qui déclenche automatiquement des comparaisons», explique Phillip Ozimek, professeur en psychologie du travail des organisations à l’Université Vinzenz Pallotti. Presque tout le monde joue le jeu et se présente sous son meilleur jour. «On doit montrer que l’on fait quelque chose, et qu’on le fait bien», assène Carmen Rossier.

Le culte de la performance jusqu’aux loisirs

La psychologue estime que le sport est l’un des terrains fertiles de ces comparaisons permanentes. Il y en a d’autres. «C’est un paradoxe: on n’a jamais eu autant de temps libre qu’aujourd’hui, et on n’a jamais eu autant de gens aussi stressés.» La faute à des loisirs qui n’en sont plus vraiment. Des hobbies qui deviennent une nouvelle case de la *to do list* quotidienne.

Cette tendance s’est encore intensifiée avec certains défis. Celui de lire le plus de livres possible en une année, par exemple. «Ce but innocent en apparence

masque une transformation plus profonde et troublante pour beaucoup: lire, comme beaucoup d’autres hobbies, a cessé d’être une forme de relaxation et est devenu une activité quantifiable, visible et de plus en plus consumériste», note Paulette Delgado, dans un article publié par l’Observatoire de l’Institution du futur de l’éducation.

Autrement dit: les livres se lisent en travers pour pouvoir cocher la case. Qu’ils plaisent ou non n’importe pas du tout, pourvu qu’ils viennent gonfler ses statistiques. Et la lecture n’est de loin pas le seul refuge en voie de disparition.

Qui prend encore son pied à réaliser un coloriage moche ou à rater sa poterie? «Les adultes se mettent souvent une pression qu’on ne trouve pas chez les enfants», observe Sophie Tschopp, qui propose des ateliers créatifs à travers Cerises Mauves.

Elle voit des personnes s’annoncer comme nulles. Comme exemples de toute créativité. «J’essaie de les libérer de cela, parce que le but d’un loisir est de se sortir de cette pression du quotidien. Pas d’utiliser ce temps de façon aussi stressante et performante qu’au travail.»

Et pourtant. Il suffit de faire un tour sur le web pour constater la course au perfectionnisme. Même le coloriage se heurte à cette réalité. Remplir les espaces avec des aplats de couleur, c’est bien. Résister des effets de lumière ou trouver des contre-pieds qui ont un effet «wow» auprès de ses pairs est encore mieux.

Sur Reddit, un média social comprenant des sortes de ru-

briques thématiques, la partie liée à la pâtisserie ne manque pas d’œuvres d’art. Des pièces montées colorées, qui semblent être assemblées par des chefs expérimentés. «C’est la première fois que je tente ça», affirment certains internautes, pour justifier les potentiels ratés d’une création absolument parfaite sur l’image.

La phrase agace, et provoque son lot de posts moqueurs. «Vous savez à quoi ressemble une réelle première tentative!?» questionnent des «vrais débutants», en postant une photo de leurs macarons disgracieux.

Sur les réseaux sociaux, on frime et on se vend

À en croire Pinterest, Reddit, Instagram et autres, il semble parfois que chaque famille compte un maître pâtissier. «Quand on fait un gâteau, il doit être super beau parce que d’autres ont réussi à le faire», souffle Carmen Rossier. «On est en permanence confrontés à des images qui sont parfaites, note de son côté Sophie Tschopp. La réalité, c’est que tout n’est pas si parfait lorsque l’on commence.»

Et même après, puisque la créatrice avait vu passer une idée tout à fait adéquate pour ses ateliers. Un vase serti de petites caelles. Ni une, ni deux, elle a décidé d’essayer de répliquer l’expérience avant de la proposer à ses clients. Résultat? Impossible d’avoir un rendu acceptable. «J’ai essayé de détourner le tutoriel, mais il n’y avait rien à faire, souffle-t-elle. J’ai pu faire une belle photo, mais l’objet est plein de défauts. Ça, les gens ne le voient pas.»

Dans la même logique, les personnes ont tendance à sélectionner ce qu’elles veulent bien poster en ligne. Elles privilégient la photo où les abdos sont visibles. Elles affichent le dessin réussi, et elles partagent la photo de vacances où Mathys et Emma sourient sur la plage plutôt que celle où l’un pleure d’avoir mangé du sable.

«Les adultes se mettent souvent une pression qu’on ne trouve pas chez les enfants.»

Sophie Tschopp
Organisatrice d’ateliers créatifs

Se planter, qui plus est dans un loisir, n’a absolument rien de honteux. N’y a-t-il pas que ceux qui n’essayent pas qui ne font jamais d’erreurs? La célébration des petites victoires, quelles qu’elles soient, s’inscrit comme le remède logique à la performance de tous les instants.

Plutôt que de se heurter aux critiques et remarques d’un large public, les gens se tournent vers des clubs plus selectes. Des amies, des personnes du village, des clients d’un même magasin de couture. L’essor des clubs n’a rien d’un hasard pour Carmen Rossier.

«Les gens sont vus dans leur globalité et non réduits à leur performance dans une seule activité. Certes ils partagent une passion commune et l’effet de groupe

aide à progresser, amène des idées nouvelles, mais c’est souvent aussi une occasion d’aprendre à se connaître à travers d’autres sujets et de voir naître des amitiés.»

L’imperfection est alors permise, normalisée. Elle se place comme un point d’amélioration ou comme faisant simplement partie du processus créatif. «C’est souvent dans l’imperfection que naît la vraie beauté, observe encore la fondatrice de Cerises Mauves. Chaque détail irrégulier est une trace, un fragment d’histoire.»

Mais même en arrivant avec une attitude défaitiste et deux mains gauches, bien du monde parvient à ressortir satisfait. Et ce, même si le produit fini ne correspond absolument pas aux attentes. «Je n’ai pas l’impression que les gens repartent frustrés. Peut-être que la frustration a été comblée avec autre chose? À travers un moment sympa, une discussion ou un café», suggère encore la Vaudoise.

Un conseil: oublier la comparaison avec les autres

Pour se sortir de la chasse aux performances, il n’y a pas de miracles. L’une des premières étapes consiste à ne pas y entrer. «Il ne faut pas constamment regarder ce que font les autres ni ce qu’ils postent sur les réseaux sociaux, conseille Carmen Rossier. Si je commence un nouveau sport, il vaut mieux que je prenne en compte ma propre progression plutôt que de me comparer aux autres.»

La spécialiste en psychologie du sport met aussi en garde sur

la motivation. Le pourquoi qui mène à une activité. Est-ce par plaisir, par obligation, pour imiter quelqu’un ou pour prouver quelque chose?

Car avec l’hyperproductivité, le rien faire devient presque honteux. «Il ne faut pas culpabiliser s’il y a des moments durant lesquels on ne fait rien, le corps et la tête en ont besoin», ajoute-t-elle.

Les passe-temps maintiennent en forme

Ils permettent également de se maintenir en bonne santé. Une étude relayée dans un article de l’École médicale de Harvard s’est intéressée à plus de 93’000 personnes à travers seize pays (dont une douzaine d’Europe, le Japon, la Chine et les États-Unis).

Les participants âgés de 65 ans et plus devaient répondre à des questions sur leur santé physique et mentale. «Comparés à ceux qui n’avaient pas de hobbies, ceux qui en avaient ont fait état d’une meilleure santé, plus de bonheur, moins de symptômes de dépression et une plus grande satisfaction de leur vie.»

Rien ne dit s’il faut être bon ou pas. Mais il y a fort à parier qu’une champignonneuse qui repart avec son panier vide ou qu’un potier qui a fabriqué des tasses biscornues s’amusera toujours davantage que la personne qui les juge depuis son téléphone.

Tant pis pour le résultat, ignorons la destination. Ce qui compte, c’est le voyage. C’est de se détacher de cette course à la performance pour aller chasser le bonheur là où il est.