

NIKSEN

Ou comment utiliser son temps de
cerveau disponible pour pratiquer
l'art de ne rien faire

Guide pratique pour appréhender cette pratique venue tout droit des Pays-Bas



L'oisiveté, ça vous parle ?

“ L’oisiveté, ce n’est pas des vacances, un luxe ou un vice. Elle est aussi importante pour le cerveau que la vitamine D pour le corps. Quand nous en sommes privés, nous souffrons d’une détresse mentale aussi handicapante que le rachitisme... Paradoxalement, elle est nécessaire pour effectuer n’importe quel travail. ”

Tim Kreider



Tim Kreider est un essayiste et illustrateur américain. Il a notamment écrit pour The New York Times, The New Yorker, The Week, The Men's Journal, and Nerve.com.

Le concept "niksen"

Définition

Littéralement « rien » en néerlandais, le terme « niks » est à la racine du verbe « niksén » qui signifie donc « ne rien faire ».

Synonymes

Flâner, être oisif ou se livrer à des activités agréables pour le seul plaisir, sans objectif d'être utile ou productif et sans culpabilité ou anxiété.

Ce que dit la science

Terme popularisé dans les médias européens et américains en 2019.

Ce **concept** a été étudié pour **lutter** contre les problèmes de santé liés au travail tels que **le stress et l'épuisement**.

Une étude américaine menée en 2011 a démontré que de courtes pauses permettaient d'augmenter la concentration, par conséquent se relâcher quelques minutes est bon pour notre cerveau.

Tendance

Le « niksén » s'inscrit ainsi dans une approche dite « *slow life* ». Ce mouvement « doux » prône une transition culturelle vers le ralentissement de notre rythme de vie, l'adoucissement des pressions modernes et l'appréciation des choses simples.

D'autres termes relatifs au bien-être ont récemment été popularisés tels que: le *hygge* danois, le *lagom* suédois ou encore le désencombrement japonais de Marie Kondo.



Ce qu'est le nixsen... ou pas



Yes!

Le nixsen c'est avant tout :

- Paresser sans culpabiliser
- Chiller
- Vivre une parenthèse oisive ancrée dans l'instant présent
- Prendre soin de soi
- S'équilibrer entre ennui et hyper action
- Se détendre sans aucune pression et sans aucun objectif concret
- Accepter les pensées qui vagabondent sans forcément trouver des solutions ou des réponses
- Le nouveau « *less is more* »

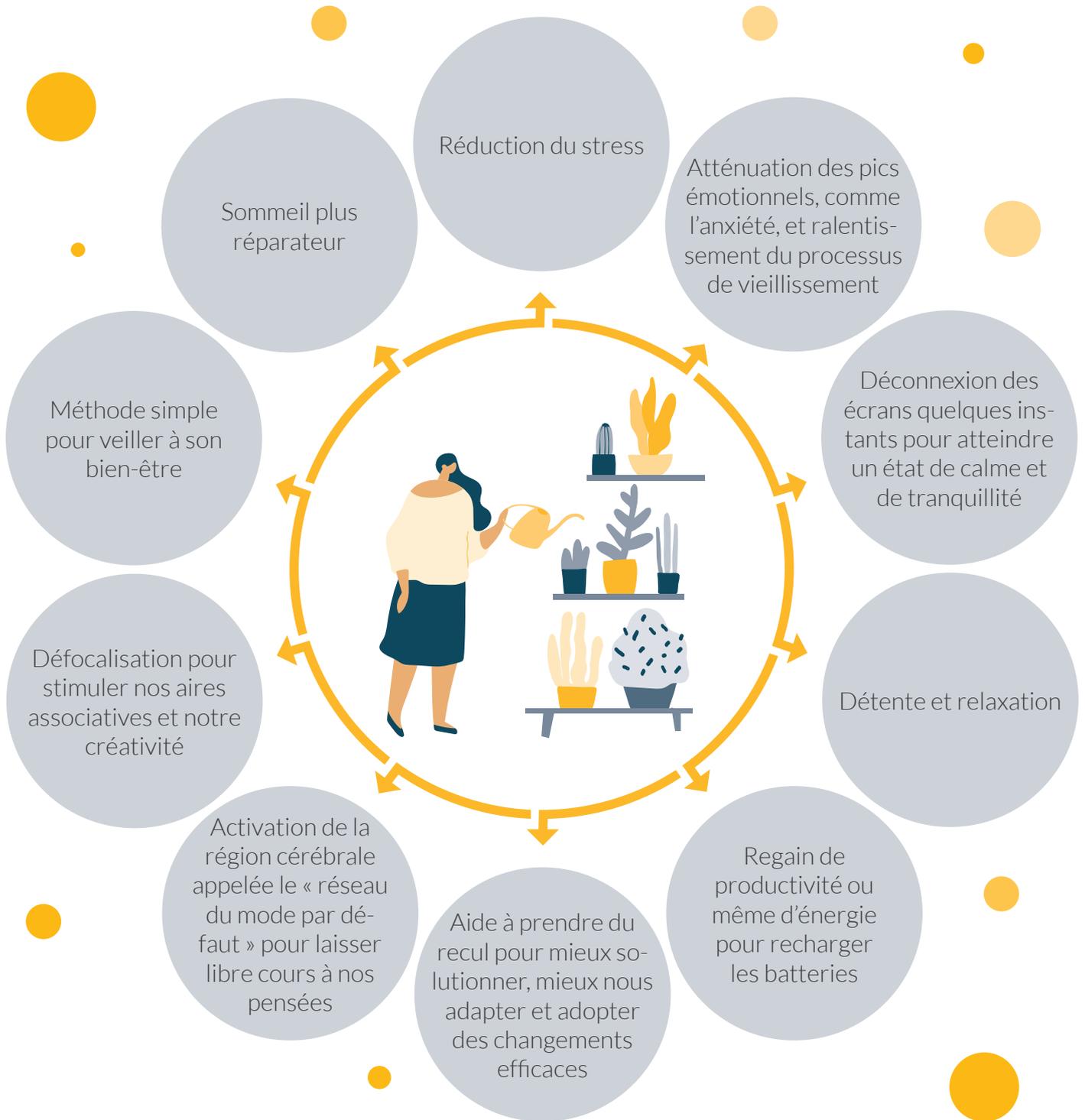


Le nixsen ce n'est surtout pas :

- Cultiver le « Je-m'en-foutisme »
- Procrastiner
- Stimuler la fainéantise
- Se désengager
- Surfer sur les réseaux sociaux pour « tuer le temps »
- Occuper son esprit sans limite
- Faire une activité plus légère mais avec un objectif
- Réfléchir

Faites une pause cérébrale

Et découvrez ses nombreux bienfaits



Un art salutaire

Dans son best-seller “Deep work : retrouver la concentration dans un monde de distraction”, Cal Newport, professeur d’informatique à l’université de Georgetown et fondateur du blog Study Hacks, nous explique comment réussir à replacer le travail en profondeur, source de sens et de valeur, au cœur de notre vie professionnelle. Un livre documenté et pratique, qui accorde une place centrale à l’oisiveté et au repos...



*Pourquoi un tel arrêt intellectuel est-il salutaire ?
Cal Newport fait ressortir 3 explications majeures :*

1

L'arrêt intellectuel favorise
l'apparition d'idées

2

L'arrêt intellectuel
contribue à refaire
le plein d'énergie

3

Les tâches remplaçant
l'arrêt intellectuel du soir
ne sont généralement pas
très importantes (en y
renonçant vous ne passez
à côté de rien d'essentiel)



Votre cerveau déborde ?

Sachez reconnaître les signes



Il est temps de faire une pause, d'apprendre ou de réapprendre à ne rien faire !



Et en pratique ça donne quoi?

Faites du nixsen au travail

- 1 Consacrez une partie de votre pause au nixsen. Regardez fixement votre ordinateur, la vue depuis votre fenêtre, ou fermez les yeux.
- 2 Lorsque vous attendez qu'on vous serve votre repas, ne consultez pas votre téléphone mais asseyez-vous et ne faites rien pendant un moment.
- 3 Si vous remarquez que vous n'arrivez pas à vous concentrer, éloignez-vous de votre ordinateur et faites un peu de nixsen.
- 4 Si vous allez travailler en train, au lieu de lire vos e-mails ou de traîner sur Facebook, passez quelques minutes sans rien faire. Idem pendant le trajet du retour.
- 5 Si vous êtes bloqué dans les embouteillages, au lieu de céder à la frustration, respirez profondément et... ne faites rien.
- 6 Si possible, trouvez une pièce ou un coin calme pour pratiquer le nixsen.
- 7 En rentrant du travail, ne vous précipitez pas sur les tâches ménagères, mais essayez d'opérer la transition en prenant quelques minutes pour vous asseoir sans rien faire.
- 8 Faites la même chose juste avant de partir du travail.
- 9 Essayez de caser des séances de nixsen entre chaque changement de tâche.
- 10 N'allez en réunion que lorsque votre présence est requise – et consacrez le temps ainsi libéré à ne rien faire.



Et en pratique ça donne quoi?

Faites du nixsen à la maison



1 Organisez votre maison de sorte qu'elle soit propice au nixsen. Fauteuils confortables, canapés et petits coins lecture aident beaucoup à ne rien faire.

2 Quand vous n'êtes pas en train de travailler ou de faire le ménage, essayez de vous détendre en vous asseyant et en ne faisant rien, même seulement quelques minutes, avant de passer à la tâche suivante.

3 Si vous travaillez chez vous, rappelez-vous que vous avez aussi le droit de faire des pauses. Utilisez-les pour vous offrir un peu de nixsen.

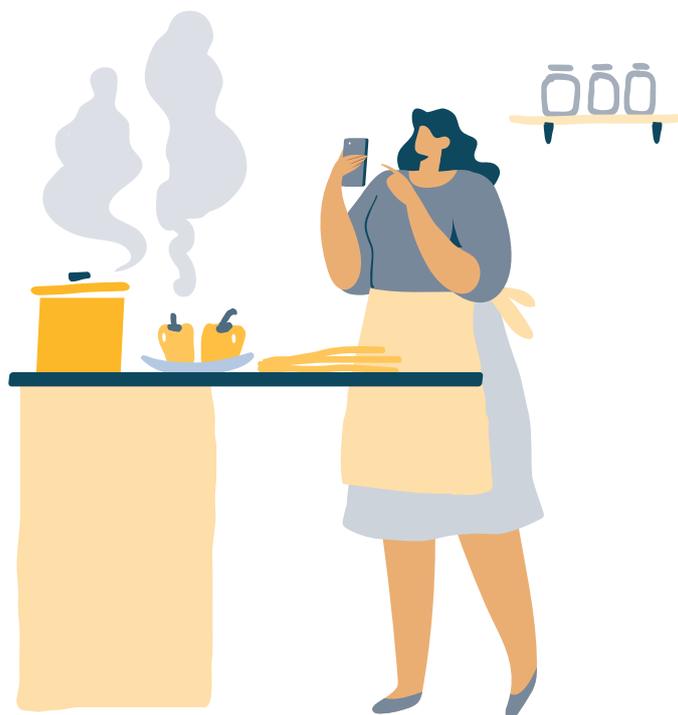
4 Souvenez-vous que les tâches ménagères, le travail émotionnel et l'éducation des enfants sont du travail, et que vous avez donc droit à des pauses.

5 Chaque fois que vous venez à bout d'une tâche, faites un peu de nixsen. Quand vous lisez un livre, posez-le un instant et passez un peu de temps à ne rien faire (ou réfléchissez à ce que font les personnages).

6 Si vous êtes en train de parcourir Facebook machinalement, arrêtez et ne faites rien.

7 Quand vous êtes fatigué de votre journée de travail ou auprès des enfants (ou les deux) mais que vous n'avez pas envie d'aller vous coucher, faites un peu de nixsen.

8 Si vous êtes au lit mais n'arrivez pas à dormir, levez-vous, allez vous préparer une camomille et faites du nixsen. Ou restez au lit et ne faites rien pendant un moment.



Et si je n'y arrive pas ?

Faites croire à votre cerveau qu'il fait du niksen !



Écoutez de la musique !

La musique peut améliorer le bien-être et favoriser l'apaisement – ou bien donner l'énergie nécessaire pour se lever et aller travailler.



Créez !

Les activités qui permettent l'usage d'une faible charge cognitive libèrent le reste du cerveau. On s'en sert juste assez pour ne pas s'ennuyer et c'est excellent pour la santé mentale. Alors bricolez, traînez, bidouillez, gribouillez, dessinez, tricotez...



Jouez !

Le jeu, sans objectif et stratégie, naît avec la curiosité et s'achève là où on ne s'y attend pas, mais il aura provoqué un regain de bien-être et de créativité.



Allez vous promener !

Vous pouvez vous promener partout, y compris en ville. Déambuler sans autre but que de marcher, en observant les gens et en admirant les bâtiments. Souvent se promener dans la nature apporte davantage de bienfaits.



Faites du vélo !

Qu'il s'agisse de vous entretenir physiquement ou de vous transporter d'un point A à un point B, laissez-vous guider par le mouvement et autorisez vos pensées à vagabonder.

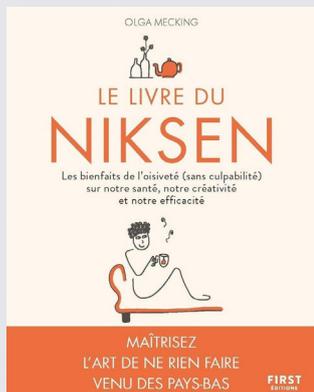


Écoutez votre corps !

Pratiquez la technique de l'ancrage qui consiste à se concentrer sur ses cinq sens pour sortir de sa tête et entrer dans son corps. Écouter son corps permet l'intéroception, un processus grâce auquel le cerveau ou l'esprit décrypte les signaux envoyés par le corps, cela donne l'impression de faire de la pleine conscience.

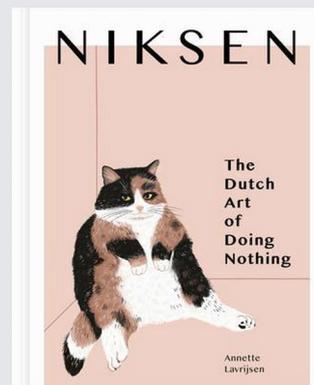
Pour aller plus loin

Avec un peu de lecture



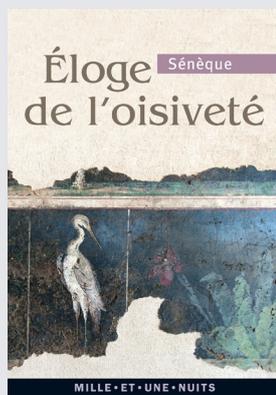
Le livre du nixsen
Olga Mecking
First Éditions

Existe en français, anglais et néerlandais

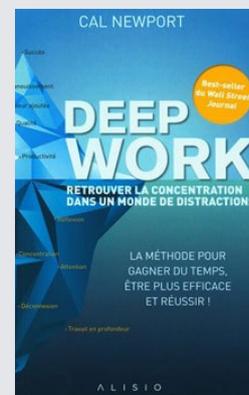


Nixsen – The Dutch Art of Doing Nothing
Annette Lavrijsen
White Lion Publishing

Existe en anglais et néerlandais



Éloge de l'oisiveté
Sénèque
Éditeur Mille et une nuits
Existe en français



Deep Work : Retrouver la concentration dans un monde de distractions
Cal Newport
Éditeur Alisio

Existe en français et anglais

Sources pour créer ce guide pratique :

- Le livre du nixsen de Olga Mecking
- Le magazine Flow n°44
- Les sites My Happy Job, Science post, Marie Claire, Elle, Madame Le Figaro, RTBF et Psychologies.



Guide réalisé par Alexia Cheval - Communication & Marketing Officer

Pour rester informé de nos actualités et découvrir d'autres thématiques,
Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Institute of NeuroCognitivism Belgique
Avenue de Tervueren 81
1040 Bruxelles

T +32 2 737 74 80
E incbelgique@inc-eu.team
W neurocognitivism.be