

FABRICE LAKDJA

ÉLOGE DE  
LA GLANDOUILLE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :  
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*euthena.com* qui ont permis à ce livre de  
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042524111

Dépôt légal : décembre 2025

*Éthique et esthétique de l'art souverain de ne rien faire...  
avec élégance.*

# Sommaire

<b>Prologue</b>	7
<b>Introduction</b>	11
<b>I. Les racines de la glandouille</b>	14
La glandouille a ses symboles	14
La glandouille, c'est comme les Jeux olympiques : y'a des champions incontestés	15
<b>II. La philosophie du rien</b>	23
Ils ont (osé) dire, ils ont (osé) faire	23
Comment défendre la glandouille ?	25
Les bienfaits insoupçonnés de la glandouille	26
La dimension métaphysique du vide	29
Le Rien comme résistance douce	29
<b>III – La glandouille au pluriel</b>	31
La glandouille à travers les cultures	31
La glandouille, mode d'emploi d'un art vital	34
Les petits bonheurs du rien faire	34
Trucs et astuces des pros du repos	35
Les ennemis jurés de la glande	35
Le manifeste des paresseux éclairés	35
La glandouille sens dessus dessous	37
La philo s'y est mise aussi...	44
La paresse selon les saisons, la glandouille à travers les époques	46
Imaginons à présent, la glandouille à travers les grandes théories de la physique	49

<b>IV – Mode d’emploi pour ne rien faire (sérieusement)</b>	51
Comment apprendre facilement à buller ?	51
Vers une réhabilitation assumée de la glandouille	58
Test officiel de mesure du degré de glandouille (glandouillométrie)	59
Blagounettes et maximes pour paresseux revendiqués.	61
Anthologie de la glandouille professionnelle	62
Ordoscriptions paresseuses à l’usage des patients pressés et réciproquement	64
Le manifeste de la glandouille intégrale dans le « One Health »	67
<b>V – Perspectives et conclusion</b>	68
L’épopée héroï-comique du nada	68
La paresse 4.0	69
Éloge de la glandouille 2.0 : comment paresser à l’ère des robots sans perdre la main (ni le roupillon)	70
La Glandouille quantique, ou l’art de ne rien faire partout et nulle part à la fois	70
Pause café ou burn-out express ?	
Le guide de survie pour humains surmenés	72
Quel tableau tête, triture et traite le travail tentaculaire du territoire tricolore en 2025 ?	73
2050 : la productivité inversée	73
Derniers souffles...	74
Post scriptum 1 :	76
Possible Post-scriptum 2 de l’éditeur en accord avec l’auteur ?	77
<b>Résumé</b>	78
<b>Cinq constellations du bonheur</b>	81

*Cher patient, cher bénévole, cher aidant,*

*Si j'ai choisi ce titre, c'est aussi pour vous. Vous n'êtes pas coupable de cet épuisement occupationnel : vous en êtes la victime.*

*Qu'il soit lié à une fragilité personnelle ou aux dysfonctionnements de votre environnement, votre fatigue et votre lassitude appellent une seule réponse légitime : le repos.*

## Prologue

Mais avant tout, je vous propose, en avant-goût, un manifeste universel de la lenteur heureuse – proclamé solennellement entre deux bâillements, un dimanche après-midi particulièrement productif en somnolence.

Citoyennes, citoyens, adeptes du coussin et défenseurs du ralentir : Assez de ces réveils qui sonnent plus fort que nos rêves ! Assez de ces plannings qui transforment nos vies en marathons sans médailles !

Décrétons aujourd’hui la fin de la frénésie moderne, la suspension du chrono, la mise au repos du monde.

L’urgence n’est plus à courir – elle est à s’arrêter.

Car l’humanité a trop voulu accélérer pour arriver où, au juste ? Au bout du burn-out, au cul-de-sac de la to-do list infinie !

Il est temps de déposer les armes de l’efficacité et d’embrasser la lenteur comme une cause nationale, universelle, voire canapésienne.

Alors, madame, mademoiselle, monsieur, ami(e)s de la pause prolongée et du canapé anthropomorphe, laissez-moi vous présenter un livre qui ne devrait pas vous épuiser... sauf d’un léger sourire abdominal !

Car ici, point de course effrénée, pas de sprint contre la montre : ce qui est en jeu, c’est l’art suprême de ne rien faire. Et, croyez-moi, ce n’est pas donné à tout le monde.

Il y a des gens qui n’arrivent même pas à ne rien faire correctement : ils s’agitent, ils stressent, alors qu’il suffirait de s’allonger. Mais attention, la glandouille n’est pas une inaction banale : c’est le raffinement du repos, l’élégance du vide, la contemplation du plafond, la méditation horizontale ou une autre position, car il vous appartient de le décider. Et même

ceux qui préfèrent rester debout peuvent déambuler lentement, comme les péripatéticiens d'autrefois... certains qui aimaient la sagesse réfléchissaient d'autres qui choisissaient la glandouille marchaient également, mais lentement, bien entendu.

J'entends déjà les sceptiques s'exclamer : « Rien faire, c'est ne rien être ! » Eh bien non !

L'artisan de la glandouille ne fait rien, et à la limite, pas grand-chose, mais il le fait bien. Il pratique avec ferveur la philosophie du moindre effort... ce qui, paradoxalement, exige un vrai savoir-faire.

Mieux encore, il participe à l'écologie : l'art de sauver la planète en économisant son énergie – une *écoflemme* noble et persistante, parfois même une *éconiflette* pour les tâches minuscules qu'on nous impose.

Le glandeur professionnel, tel un athlète du divan, entretient ses compétences en réflexion diffuse. Comme dirait le paresseux – l'animal, pas celui du bureau – il nage lentement, mais traverse les jungles tropicales du bonheur sans une goutte de sueur.

Saviez-vous qu'en glandant, on nourrit la créativité ?

Même Einstein, avant de fonder la relativité, a longuement relativisé sur son canapé !

La pause, c'est la promesse de l'idée claire, la bulle de l'inspiration, la sieste olympique de la pensée.

Les Romains avaient l'otium, les Italiens le *dolce farniente*, et nous, nous avons le droit inaliénable à la glandouille.

Ce n'est pas pour rien que les siestes sont légendaires et que les rois fainéants sont entrés dans l'Histoire sans lever le petit doigt.

Certains disent que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt.

Eh bien, non : l'avenir appartient surtout à ceux qui savent rester au lit, tranquillement, le temps que le bonheur arrive à son rythme.

Dans ce livre, vous découvrirez que buller sans culpabilité, c'est œuvrer – sinon pour la paix mondiale, au moins pour la sérénité domestique.



Entre les dialogues comiques, les références savantes et les tests drolatiques, cet ouvrage plaide pour une décroissance joyeuse : *less is more*, surtout quand « more » épuise.

Tout ici rend hommage à la paresse intelligente, à la pause stratégique et à l'optimisme canapésien – celui du hamac far-nienteux et du lumbago bienheureux.

Ainsi, l'éloge de la glandouille n'est pas une incitation au vide existentiel, mais une célébration du temps retrouvé.

Savourez l'inaction, cultivez l'art de la pause, et souvenez-vous : le plus grand actif est celui qui maîtrise le trajet du lit au frigo sans faillir.

Ne rien faire, c'est déjà faire beaucoup... mais encore faut-il le faire bien

### *Et pour les enfants – L'histoire de la pause magique*

Il était une fois, dans un pays pas très loin, un royaume où tout le monde courait : le roi après son carrosse, la reine après son perroquet, les villageois après leurs horloges, et même les fourmis après leurs miettes.

Tout le monde, sauf un drôle de héros : **Polo le Paresseux**.

Mais attention ! Ce n'était pas un ronchon. C'était un champion de la pause, un acrobate hamac-tique, un magicien de la sieste.

— « Hé ho ! » disait-il en s'étirant. « Et si on restait tranquille cinq minutes ? Écouter le vent, regarder un nuage-dragon... »

Les autres répondaient :

— « Impossible ! On n'a pas le temps ! »

Alors Polo fit une démonstration : allongé dans l'herbe, les mains derrière la tête, hop ! Il inventa un château en barbe à papa, un chevalier escargot et un dragon si ronfleur qu'il soufflait des bulles de savon.

Les villageois écarquillèrent les yeux :

« Incroyable ! Quand tu ne fais rien... tu inventes tout ! »

Ainsi, Polo devint le Grand Maître de la glandouille joyeuse, prouvant qu'en ne faisant rien, on rêve, on sourit... et parfois, on change le monde.

Alors, petit lecteur, prends ton temps : lire tranquillement,  
buller, te reposer... ce n'est pas perdre du temps.  
C'est gagner des aventures invisibles et magiques.