

INTROSPECTION

Le Bullet Journal, pour les fanas de l'orga

Journal intime, agenda, pense-bête, cahier de souvenirs... Le « BuJo » a conquis l'Occident. Le cortex lui dit merci

Vicky Chahine

Avis aux adeptes de la *to-do list*, aux stakhanovistes de la planification, aux nostalgiques du journal intime, il existe désormais un outil regroupant ces trois marottes : le Bullet Journal, « BuJo » de son petit nom.

A l'origine de cette méthode d'organisation devenue un phénomène mondial : Ryder Carroll, un webdesigner new-yorkais souffrant d'un déficit d'attention. Pour ne rien oublier, il met au point un système entre le journal intime et l'agenda, un outil qui lui permet à la fois de se souvenir des événements passés, d'organiser le présent et d'anticiper l'avenir. Il le peaufine au fil des années avant de le rendre public en 2013.

« C'est le fruit d'une réflexion inspirée par la pleine conscience, le stoïcisme, le bouddhisme », explique Ryder Carroll, qui a publié en novembre 2018 *La Méthode Bullet Journal* (Fayard-Mazarine), sorti simultanément dans 24 pays. « *Le Bullet Journal aide à prendre du recul, à identifier les choses importantes auxquelles il faut consacrer de l'énergie.* »

L'objectif étant de se réapproprier cette denrée rare qu'est le temps, pour mieux gérer son quotidien et concrétiser nos aspirations à long terme, celles que l'on inscrit chaque 1^{er} janvier sur la traditionnelle liste des bonnes résolutions. Alors comment fonctionne ce super-agenda des temps modernes ? Avant tout, il est exclusivement rédigé à la main. « *Le fait d'écrire est primordial puisque cela nous ancre dans le moment présent, nous permet de déconnecter et de nous poser les bonnes questions. Et c'est une pratique quotidienne qui crée une habitude d'introspection* », assure Ryder Carroll.

Le matériel de base : un carnet de taille moyenne et un feutre. Selon une architecture très codifiée (on est webdesigner ou on ne l'est pas), on débute son BuJo en notant les grands événements de l'année à venir, puis ceux des prochains mois avant d'arriver à l'agenda quotidien. Au fil des pages, on consigne la date de paiement de sa taxe foncière, une réunion avec la DRH, la voiture à réparer mais aussi un film qu'on a aimé, un accrochage avec sa belle-mère...

« C'est une boîte à outils, donc cela devient ce que vous en faites : un journal intime, un support pour lister les tâches, mener un projet professionnel à terme ou tout cela à la fois », explique son auteur. *La flexibilité du système fait qu'il a été adopté par*

des profils très différents : des étudiants, des parents au foyer, des docteurs, des soldats... »

Un peu complexe à appréhender – on peut s'aider des vidéos sur YouTube pour débiter le sien – mais assez addictif quand on prend le pli. Un tel phénomène questionne : pourquoi le commun des mortels en arrive-t-il à avoir besoin d'un système sophistiqué pour gérer son quotidien ? « *Le trop-plein d'infos actuel engendre une surcharge cognitive qui fait déborder le cortex frontal, cette zone du cerveau qui nous permet de planifier et d'organiser, décrypte la psychiatre Diane Samama. Sans compter que face aux machines ultrapuissantes, on fait aujourd'hui moins confiance à notre cerveau et à notre capacité de mémoire. Ce qui explique ce besoin d'un outil extérieur.* »

Et de replacer le phénomène BuJo dans la floraison de ces modes d'emploi en tous genres qui envahissent les rayons des librairies pour apprendre à être heureux, bien élever ses enfants, manger sain, cultiver son couple... Des méthodes qui permettent surtout de se sentir encadrés et de faire partie d'une communauté. Il n'y a qu'à voir le nombre d'occurrences pour #Bulletjournal sur Instagram : 3 millions à l'heure où l'on écrit ces lignes. Certains BuJo y sont tellement sophistiqués qu'on se demande bien comment leurs propriétaires osent y écrire quoi que ce soit

(si tant est qu'ils le fassent...). Lettrines en arabesque, camaïeu de couleurs pour marquer les tâches, stickers pour rythmer les pages... On est loin de la version sobre et utilitaire imaginée par son créateur.

Preuve de cet engouement, le salon parisien de loisirs créatifs Créations et savoir-faire a fait du Bullet Journal l'un des thèmes-phares de sa dernière édition, en décembre 2018. « *A l'origine, c'est un outil de travail et de réflexion, mais certains l'ont détourné pour en faire aussi une activité créative, constate Vanessa Dousset, la directrice du salon. C'est dans la veine du retour au papier, à l'écriture et plus généralement au toucher qu'on remarque depuis plusieurs années.* » Ryder Carroll est plus dubitatif : « *Quand le BuJo est réalisé uniquement pour être montré sur les réseaux sociaux, il perd de son sens.* »

S'il a vocation à permettre de se recentrer sur soi et de questionner ses désirs les plus intimes, on voit mal qui aurait envie de rendre son BuJo public. Un peu comme si, adolescent, on avait laissé son journal intime grand ouvert sur la table du salon...



Chacun sa liste

► Les trucs à faire
Le mot d'ordre de la *to-do list* est l'action. Son paradoxe est aussi ce qui fait sa beauté : tout individu s'attelle à en venir à bout, dans un temps plus ou moins long. Mais personne n'y parviendra jamais, puisque à chaque tâche accomplie vient s'ajouter un nouvel impératif.

► Les bonnes résolutions
Espèce saisonnière, qui apparaît entre le 2 et le 31 janvier puis hiberne jusqu'à l'année suivante. Excès de poids, tabac et gestion de son temps sont ses chouchous. Un conseil : la conserver pour la copier-coller le 2 janvier 2020.

► Les envies
Répertoire ses achats potentiels et futures acquisitions, repoussant au passage les capacités d'accueil de ses placards et étagères. La *wishlist* englobe les listes de mariage et de naissance, renfermant ce que nos finances personnelles préfèrent déléguer à notre généreux entourage. Là où il y a de l'espoir, il y a de la liste !

► Les invités
Sujette à polémique, cette petite feuille où l'on « oublie » le grand-oncle de son fiancé pour le mariage suit une règle intangible : elle commence avec trente noms et finit avec 150.

► Les « plus et moins »
Les indécis la croient indispensable pour rationaliser l'irrationnel (Dois-je faire un enfant ? sortir avec mon voisin ? devenir permaculteur ?). En réalité, elle n'est qu'un outil de complexification des décisions.

► La culture
Elle empile, pour les recordmen ou les mémoires déficientes, l'ensemble des films vus, des livres parcourus mais aussi les noms et lieux des expositions visitées. Utile pour se remémorer si l'on a bel et bien vu ce navet à l'été 1985. Ou pour crimer dans un dîner en ville.

► Les « Je le ferai un jour »
A bannir, sauf à vouloir se retrouver sur son lit de mort avec une pensée pour la liste – inactive – de toutes ces « missions impossibles » que l'on s'était assignées.

► L'amour
Les dons Juans à la mémoire courte (pour ne pas dire les Lucky Luke qui tirent plus vite que leur ombre) adorent faire état de leurs nombreuses conquêtes dans ce qu'il est aussi convenu d'appeler un tableau de chasse – c'est élégant. A noter que les Diane épinglent tout autant qu'elles sont épinglées. Peut également inclure toutes les prouesses sexuelles, et fantômes inassouvis.

► Les « Lu, vu et entendu »
Cet inventaire conserve les citations des collègues de travail ainsi que les précieux et impromptus bons mots de ses enfants et aïeux, jusqu'aux aphorismes d'écrivains. Le bonheur tient au plaisir de les relire et au souvenir intact qui ressurgit.

► Les courses
Celle-là, au moins, est à la portée de tous, et généralement réalisable, pour combler toutes les faims, petites et grandes, véggie ou carnassières, conviviales ou en solitaire, de la semaine à venir. Sa cousine germanique, plus épisodique, est la liste des fournitures scolaires.

Bullet Journal sur blog et sur Instagram.
CÉCILE POUPEART@BUJO_MAMZELLE_BOUTLETTE.
AUDREY LETHIER@PLANWITHADY.JULIE GOUDOT/ZUNZUNBLOG

Marlène Duret