

## Temps actif, temps passif

# LE RETARD, UNE BOUFFÉE D'AIR SALUTAIRE

Chantal BERHIN

« Je n'ai pas le temps. » Cette phrase qui sert parfois d'excuse bidon est révélatrice de la course folle dans laquelle les gens sont pris. En contrepoint, Hélène L'Heuillet fait l'éloge du retard comme stratégie de résistance.

La société encense la fluidité, la flexibilité, l'urgence et la vitesse, constate Hélène L'Heuillet, philosophe et psychanalyste, dans son récent ouvrage *Éloge du retard*. Dans le mode de vie actuel, tout doit être rentabilisé, y compris le temps libre. Happé dans ce mouvement, l'être humain est victime consentante d'un combat destiné à gagner du temps. Une angoisse le hante : être en retard. Cette accélération, on la constate dans la plupart des domaines de la vie sociale. Toute attente - à la caisse du supermarché, au guichet de la poste, au téléphone - exaspère.

Le contrôle du temps s'est aggravé ces dernières années avec de nouveaux moyens de se surveiller les uns les autres. On constate que les jeunes pensent devoir se réaliser entre vingt et trente ans, parce qu'avant ils sont trop jeunes et après, ils seraient trop vieux. Le temps de la vie se serait-il rétréci, alors que sa longévité a augmenté ?

## COMPTER LES MOUTONS

Par rapport au travail, on se situe dans une certaine saugrenerie, estime Hélène L'Heuillet, qui constate qu'après 1920, le travail a subi une transformation radicale : il est devenu plus réglementé, plus discipliné, par rapport à un passé où le système de travail était plus artisanal. Mais même au cœur de cette évolution, on conservait la possibilité de s'arrêter en fin de journée et de passer à autre chose. Or, aujourd'hui, le rythme de travail est devenu indiscipliné : le temps actif s'est mis à empiéter sur le temps passif. La limite entre travail et non travail a tendance à ne plus exister. Où est la frontière ? Certains travailleurs s'endorment avec leur ordinateur sur les genoux parce qu'ils envoient encore quelques mails avant de s'endormir, et il n'est pas rare que l'on se serve de ses vacances pour rattraper le retard pris au travail.

L'auteure interprète les insomnies, très caractéristiques de la société actuelle, comme la conséquence d'un temps trop rempli pendant les journées. Un temps qui, singulièrement, est vide de temps pour soi. « *Quand on manque de temps pour soi pendant la journée, on en prend la nuit, en ne dormant pas. (...) L'insomnie est une rébellion contre la fatigue, une révolte intime du culte que nous rendons à notre insu à l'efficacité.* »

## PETITS INTERSTICES

« *On n'a qu'une vie* », disent les gens pressés d'utiliser leur temps ou celui des autres à la vitesse supérieure. Erreur, selon la philosophe, pour qui l'expression relève d'une mauvaise compréhension du sens de l'existence. Il s'agit d'un prétexte chez certains pour accélérer le rythme de leur vie, en augmenter l'intensité et en faire « *une succession de satisfactions pulsionnelles* ». Dans cette vision des choses, la vie est une performance.

Elle insiste : le retard est salutaire. Il apporte « *une bouffée d'air dans les emplois du temps saturés* ». Grâce au retard, on a beaucoup plus qu'une vie ! Le retard permet d'en saisir la valeur. Il est ce supplément de temps qui ouvre sur l'ailleurs. Il est constitué de petits interstices où il ne se passe rien, où l'on est juste en train de se centrer sur son temps subjectif. Et si celui-ci est balayé, alors, dans l'urgence, on fait n'importe quoi. Selon Hélène L'Heuillet, on ne sort pas de l'urgence en allant toujours plus vite. Le résultat de ce trop vite est un manque d'espace psychique intérieur.

## HORLOGES CONTRAIGNANTES

Contre ce rythme endiablé, l'auteure prend la défense d'une attitude qui consiste à « *prendre le temps du temps* ». Il doit exister, rappelle-t-elle, un temps pour le travail et un temps pour le repos. Bien sûr, ne rien faire n'est pas possible et ce n'est pas cela qui est demandé. De même qu'il ne s'agit pas de faire lanterner par plaisir les personnes qui nous ont fixé rendez-vous. « *Nous avons besoin d'horloges contraignantes. Comment s'entendre, se trouver, se retrouver sans rendez-vous ? Comment travailler sans horaires ?* »

Elle est bien claire au sujet du vivre ensemble : le comptage du temps est nécessaire à soi-même et à la vie en société. « *Nous ne pouvons certes pas vivre selon notre propre temporalité* », sans quoi toute vie sociale est impossible. Il n'est donc pas question, dans l'éloge du retard, de vivre sans échéance. Ni d'applaudir le retardataire professionnel qui se moque des gens qui l'entourent, entretenant « *un rapport défaillant à l'altérité* ».

L'éloge du retard invite à se mettre dans une disposition



## HEURES. Les rythmes de vie sont-ils des rythmes de mort ?

mentale qui favorise une certaine prise de distance par rapport à l'urgence. À prendre des chemins de traverse, à ne pas aller droit au but... Hélène L'Heuillet développe quelques exemples de retards en phase avec le style de vie d'aujourd'hui. En ne répondant pas immédiatement aux SMS, en laissant un temps de réflexion avant une réponse, en bannissant le « *tac au tac* », on sort de la logique du tout tout de suite. Il s'agit de retrouver son ordre propre, une certaine discipline qui est « *presque une anti-discipline* ». « *Même au travail, il est nécessaire de s'arrêter et de regarder longuement ce qui a été accompli, ce qui doit encore l'être, ou de rêver à ce qui ne le sera jamais.* »

## PLAISIR D'EXISTER

Il est utile de conserver des moments où l'on rentre « *chez soi* ». Par le temps ralenti, on ouvre une porte à la créativité « *comme source vive d'où nous tirons notre énergie, nos idées, nos inventions, notre efficacité* ». Contempler est une forme de retard qui rend possible le plaisir d'exister. Et quand cette part de contemplation n'est pas respectée, remarque la chercheuse, on risque le burn-out.

Dans la Bible, notamment dans l'un des deux récits de la Création, la notion de septième jour rappelle que toute création nécessite un moment d'arrêt : on s'attarde à contempler ce qui a été accompli. Par le respect du dimanche, qui actualise cette idée de pause créative, on entre dans un temps où l'on peut vivre à son heure, sans craindre les échéances. C'est le moment de retrouver sa bonne humeur et de profiter du temps qui, pourtant, échappe. On

peut cependant envisager de travailler ce jour en principe chôme si le travail permet de se sentir vivant et s'il ne soumet pas à de nouvelles contraintes. Le retard ce n'est pas non plus la paresse, bien qu'entre les deux, il y ait un point commun : le « rien ».

L'auteure est bien consciente de la nécessité de parfois activer l'urgence. Certains métiers fonctionnent sur ce mode : la médecine, la police... Mais même dans ce type de rythmes, on n'est pas sans cesse en état d'urgence. Il faut garder des temps de formation en amont. Des moments de réflexion et d'évaluation. Suspendus. Car si le temps subjectif est perdu, alors, dans l'urgence, on fait n'importe quoi. Il convient de cultiver les temps morts, qui portent mal leur nom : ce sont en réalité des temps vivants. Dans le sens où le temps suspendu est celui de l'apaisement, de l'appropriation de soi, voire du recueillement, et de la créativité. Le retard fait vivre.

Faire l'éloge du retard ne signifie donc pas vouloir ralentir ou avoir plus de patience, mais plutôt expérimenter le temps comme un cadeau, le seul reçu par l'être humain. Le retard « *nous rappelle à notre obligation fondamentale d'être au rendez-vous avec nous-mêmes* ». ■



Hélène L'HEUILLET, *Éloge du retard*, Paris, Albin Michel, 2020. Prix : 15,65€. Via *L'appel* : - 5% = 14,87€.

## Au-delà du corps



## DODO EN SIX SEMAINES

Mal dormir est une des plaies du siècle, et nombreux sont ceux qui se croient réduits à subir l'insomnie. Psychothérapeute et youtubeur célèbre, Benjamin Lubszynski est, au contraire, persuadé que l'on peut réapprendre à dormir. À l'instar des séances qu'il propose sur

le net à ses centaines de milliers d'abonnés, il invite ici à le suivre pas à pas dans un programme de huit semaines destiné à retrouver le sommeil à l'aide d'exercices et de changements d'habitudes. Des séances sur CD audio accompagnent l'ouvrage. (F.A.)

Benjamin LUBSZYNSKI, *Bien dormir, ça s'apprend*, Monaco, Éditions du Rocher, 2020. Prix : 18,70€. Via *L'appel* : - 5% = 17,77€.