

Le contexte



EN FINIR AVEC LE ZAPPING TOUS AZIMUTS ?

Moyens de transport toujours plus rapides, messageries instantanées, achats en ligne... Dans une société qui nous incite à aller de plus en plus vite et à vouloir « tout, tout de suite », il importe de suivre d'autres rythmes, au moins de temps en temps.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Une envie de manger japonais sans bouger de chez soi, un doute sur une date lors d'une discussion entre amis... Un coup d'œil sur votre smartphone et le tour est joué : en quelques secondes, vous avez accès à l'information qui vous aidera à organiser plus efficacement votre journée ou vous évitera de longs débats entre amis. Arrivés il y a près de trente ans dans nos vies, les mails et les textos ont aussi révolutionné nos manières de vivre et d'être en lien. On peut désormais communiquer dans l'immédiat ou en différé, chacun à son rythme. Transports, vie domestique, loisirs... Alors que, dans tous ces domaines, les progrès techniques nous offrent théoriquement un gain de temps, nous continuons pourtant à en manquer, souvent bousculés et fatigués par le poids de la charge mentale. « Les innovations telles que la machine à laver ou le train à grande vitesse étaient supposées apaiser le rythme de vie des sociétés occidentales. Aujourd'hui, nous constatons l'inverse. Le temps gagné par l'augmentation de la vitesse des transports a résulté en une augmentation des distances parcourues, mais aussi du

nombre de déplacements », assure l'ingénieur Gauthier Tourbier dans son ouvrage *Sommes-nous condamnés à vivre sans avoir le temps ?* (Blackléphant éditions, 2022), où il fait notamment référence aux célèbres travaux sur « l'accélération sociale » du sociologue et philosophe allemand Hartmut Rosa¹.

L'EXPLOSION DES ACTIVITÉS

Avec la modernisation, nous sommes devenus plus rapides mais nous avons également augmenté notre activité. Plus il est facile de laver notre linge, plus nous le lavons souvent ; plus l'achat devient aisé, plus on est tentés de renouveler régulièrement sa garde-robe (et on pourra toujours « rendre » si cela ne convient pas...). « Plus on est riche matériellement, plus on devient pauvre en ressource temporelle », décrit Hartmut Rosa, pour qui la « famine temporelle » sévit surtout dans les sociétés les plus modernes, où l'on aspire à multiplier les choses, les contacts, à agrandir l'espace des possibles. Même dans le domaine de la rencontre amoureuse, le « tout, tout de suite » est devenu la norme : il suffit de quelques clics pour ●●●

Le contexte



accéder à un profil qui correspond à nos critères, puis de quelques clics supplémentaires pour en chercher un autre si la déception est au rendez-vous.

LES DANGERS DU MULTITASKING

Cette immédiateté généralisée nous fait vivre dans un zapping permanent, et un *multitasking* (effectuer plusieurs tâches à la fois) qui met notre cerveau en surchauffe. Ceux qui travaillent en open space seraient ainsi interrompus toutes les onze minutes, mettant ensuite vingt-trois longues minutes à se reconcentrer². Et même en télétravail, la tentation est grande d'interrompre sa tâche pour répondre à un mail, aller faire un tour sur WhatsApp ou Instagram... Piégés par les algorithmes des réseaux sociaux, qui savent capter notre « temps de cerveau disponible » et nous présenter des contenus susceptibles de nous intéresser, nous nous laissons souvent glisser de lien en lien, sans vraiment nous concentrer sur ce que nous lisons. Pour la sociologue du numérique Catherine Lejealle, autrice de *J'arrête d'être hyperconnecté!* (Eyrolles, 2015), il est urgent de reprendre le contrôle de notre smartphone. « Mieux vaut choisir par soi-même à quel moment on le consulte et couper les notifications : elles nous font vivre dans un régime d'alerte et une fragmentation de l'attention qui deviennent épuisants », alerte-t-elle.

Pour la philosophe et psychanalyste Hélène L'Heuillet, autrice de *Éloge du retard* (Albin Michel, 2020), ce zapping permanent peut être très dommageable pour l'estime de soi : submergés de sollicitations, nous avons souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, de commettre des erreurs ou des oublis. « C'est souvent lorsque les gens ont le sentiment de bâcler leur travail et de ne plus rien faire correctement qu'ils déclenchent un burn-out », note-t-elle. À force de remplir notre temps « à ras bord », nous n'en avons plus pour prendre du recul sur notre existence. « Le risque, c'est la perte du sentiment de soi, du rapport subjectivé

à sa propre existence qui permet de s'interroger sur son désir, sur le sens de ce que l'on fait... Si l'on veut éviter les grandes crises de rupture et de reconversion, il faut aussi avoir des moments d'intervalle, de flottement, où l'on sort un peu d'une vie machinale soumise à des injonctions d'efficacité et de rentabilité », expose-t-elle. Manière de prendre, la nuit, le temps de respiration qu'on ne s'accorde plus dans la journée, l'insomnie représente ainsi, à ses yeux, un syndrome de notre époque survoltée où nous avons du mal à relâcher notre vigilance et à nous abandonner au sommeil. Autre symptôme : le recul de la lecture, qui suppose une disponibilité temporelle que nous avons de plus en plus de mal à nous accorder.

DÉCÉLÉRER À SON RYTHME

D'après un récent sondage³, 53 % des Français aimeraient ralentir leur rythme de vie, et 83 % aiment « prendre leur temps pour faire les choses ». Si le *slow* a la cote dans les enquêtes, afficher un agenda « de ministre » reste pourtant très valorisé socialement. « Cela veut dire qu'on n'est pas à la retraite ni au placard... Et c'est vrai que cela peut être grisant d'avoir un rythme intense où l'on ne s'ennuie pas », admet Hélène L'Heuillet, qui estime que l'injonction à ralentir n'est pas forcément la panacée pour tout le monde. « La lenteur peut aussi être une ruse de la pulsion de mort et nous conduire à une vie restreinte et un peu vide, où il ne se passe pas grand-chose », poursuit-elle.

Mieux vaut d'abord essayer d'agir moins dans la précipitation – se laisser le temps, par exemple, de répondre à un e-mail ou à un texto, ce qui peut nous éviter bien des quiproquos et des fâcheries... Accepter aussi de vivre de temps en temps des moments d'oisiveté, bénéfiques pour notre cerveau et notre créativité. « S'asseoir sur une chaise et ne rien faire est important pour le système parasympathique, qui permet au corps de se régénérer », rappelle le neuroscientifique Michel Le Van Quyen, qui, dans son passionnant ouvrage, *Cerveau et Silence* (Flammarion, 2019), nous invite à retrouver des moments de « silence attentionnel », sans sollicitations ni informations à digérer. Il évoque ainsi une expérience édifiante menée en 2014

par le scientifique Timothy Wilson à l'université de Virginie. « Il a demandé à des participants de s'asseoir dans une chambre vide, juste pour réfléchir, avec, à disposition, une petite machine qui leur permettait de s'infliger des simulations électriques sans danger mais un peu douloureuses. Un quart des participants a préféré s'infliger une décharge juste pour passer le temps. » Pas toujours faciles à assumer, ces moments de vide où nous sommes seuls avec nous-mêmes nous offrent l'espace mental nécessaire pour mûrir des décisions et infléchir comme nous le souhaitons une existence beaucoup moins « tracée » par avance qu'autrefois.

POUR UN TEMPS VARIABLE

« L'âge biologique a perdu son rôle de repère dans les séquences de la vie : il est possible d'arrêter de travailler à 30 ans, d'être à l'école à 40 ans ou d'être célibataire à 60 ans après avoir été marié », remarque très justement Gauthier Tourbier. En changeant plus souvent qu'autrefois de conjoint, de travail ou de lieu d'habitation, nous affinons nos facultés d'adaptation,

notre capacité à « rebondir ». Moins soumis au temps linéaire que les générations précédentes, nous avons la possibilité de réinventer notre vie à tout âge, à l'image des *late bloomers*, ces personnes qui « éclosent » sur le tard et trouvent leur vocation à 40, 50 ou 60 ans.

Selon les moments de la journée, de l'année, ou même de notre vie, à nous de trouver notre rythme, d'alterner des périodes d'accélération, où l'on se laisse emporter par le temps, et d'autres plus tranquilles, où l'on a le loisir de le voir passer. Cesser de raisonner à court terme et accepter une certaine durabilité est par exemple essentiel pour prendre conscience de l'impact de nos actions quotidiennes sur l'environnement. « Il faut surtout cesser de vouloir rentabiliser le temps : il n'est pas une marchandise comme une autre, conclut Hélène L'Heuillet. C'est cette logique de rentabilisation que nous appliquons avec toutes nos ressources qui risque aussi de faire exploser la planète. » ●

1. Hartmut Rosa, auteur d'*Accélération, une critique sociale du temps* (La Découverte, 2013).

2. Source : *Votre cerveau au bureau* de David Rock (InterÉditions, 2018).

3. « Les Français et leur rapport au temps », Harris Interactive, février 2018.

(3 QUESTIONS À



Vincent Kaufmann sociologue¹

« Cessons de toujours valoriser la vitesse »

Pourquoi faut-il, selon vous, « en finir avec la vitesse » ?

Nous avons créé des objets géniaux qui ont une forte image de liberté (l'avion, la voiture, le smartphone...) mais qui se sont un peu retournés contre nous : ils nous asservissent au quotidien en nous incitant à aller toujours plus vite.

Quels sont les dangers de la vitesse ?

Nous ne savons pas utiliser à bon escient ces outils, les mettre au service du bien commun, de la résolution de problèmes...

Prenons la « mobilité réversible », le fait de partir vite, loin, souvent et de revenir aussi vite. Ce n'est pas sans conséquence sur notre santé. En déléguant à une machine nos déplacements, nous sommes plus sédentaires, faisons moins d'exercice. En les multipliant, nous aggravons notre charge mentale, mais aussi l'état de notre planète.

Quelles solutions s'offrent à nous ?

Il faudrait réaménager autrement nos territoires, délocaliser des services publics (hôpitaux...) pour

retrouver davantage de proximité. Faire évoluer aussi nos mentalités. Lorsque vous racontez vos vacances, il est par exemple plus prestigieux d'être parti à Cuba que d'avoir fait de la randonnée dans le Jura. Partir loin et vite reste toujours très valorisé. Nous sommes drogués à la vitesse, et c'est cela qu'il nous faut interroger.

1. Directeur du Laboratoire de sociologie urbaine (LaSUR) à Lausanne, directeur scientifique du « Forum vies mobiles » et coauteur, avec Tom Dubois, Christophe Gay et Sylvie Landriève, de *Pour en finir avec la vitesse* (Éditions de l'Aube, 2021).