

# «Les dernières fois ne sont pas forcément des fins»

**ESSAI** Dans un nouvel ouvrage captivant, Sophie Galabru sonde notre rapport tourmenté au temps qui passe pour mieux défier la nostalgie

PROPOS RECUEILLIS PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Elle est habitée depuis toujours par le regret de l'irréversible. Sophie Galabru, remarquée notamment par son essai *Le Visage de nos colères* (Flammarion, 2022), fait partie des nouvelles voix d'une pop philosophie fraîche et habile. Dans *Nos dernières fois*, ouvrage qui paraîtra ce 16 janvier chez Allary Editions, la philosophe explore notre rapport à la nostalgie. Quelles sont les «dernières fois» les plus douloureuses? Avons-nous intérêt à vivre chaque instant comme si c'était le dernier? Est-ce possible de se réconcilier avec le temps qui passe? Un essai passionnant qui nous invite à habiter le présent autrement.

**Toutes les dernières fois se ressemblent-elles?** J'en aperçois trois types. Il y a les dernières fois que nous ne cherchons pas à provoquer mais que nous nous sentons le devoir de préparer: cela peut être la fin des études, la vente d'une maison de famille, la retraite, la mort des aînés. Il y a ensuite celles qu'on n'a pas vu venir et qu'on subit parfois de manière violente, comme des traumatismes: la rupture amoureuse, amicale ou professionnelle, le divorce des parents, la perte d'un proche par accident. Enfin, il y a celles qu'on espère et qui nous libèrent: la fin d'une relation toxique, d'une maladie, d'une addiction.

**Quelles sont les plus difficiles à vivre?** Ce sont sans doute celles qu'on n'a pas anticipées. Perdre brutalement quelqu'un, que ce soit une rupture amicale, amoureuse ou bien un deuil, provoque un sentiment de sidération et de fracas. On s'en remet plus difficilement et avec plus de temps car on n'a rien vu venir alors qu'on se pensait inscrit dans une continuité. Ces moments-là créent des discontinuités dans le flux de la vie.

**«C'est important pour nourrir ses souvenirs de dire adieu à une maison, à un appartement, à un être»**

**Ces ruptures nous sont parfois imposées par notre propre corps...** Pour les sportifs par exemple, c'est parfois l'usure et le vieillissement du corps qui imposent la dernière fois. Même s'ils tentent en général de le maîtriser, d'organiser leur retraite, ce n'est pas toujours possible, il y a parfois des accidents... Et même s'ils anticipent leur dernier match, ils peuvent parfois ne pas en supporter l'idée et cherchent à dépasser leurs limites en jouant les prolongations.

Les femmes aussi, de par leur rythme biologique, sont beaucoup plus soumises aux dernières fois que les hommes. Soudain, avec l'arrivée des premières règles, des formes, leur corps de petite fille bascule très rapidement dans une dimension de séduction qu'elles n'ont pas demandée. Elles savent aussi que, désormais, l'acte sexuel peut impliquer une grossesse, ce qui les pousse dans une dimension de maturité et de responsabilité beaucoup plus vite que les garçons. Avec la ménopause, les femmes vivent également une sorte d'obsolescence programmée de la fertilité: elles ne peuvent pas se projeter indéfiniment dans le fait d'avoir un enfant et vivent de manière beaucoup plus aiguë l'urgence temporelle.

**Sommes-nous tous concernés de la même manière par la nostalgie?** Chaque moment est unique: ce qui a été beau une première fois ne le sera pas de la même façon une deuxième. En avoir conscience peut gâcher le présent, créer une tristesse, un regret de ne pouvoir faire revenir ces instants. Certains sont particulièrement nostalgiques car ils ont peur de l'inconnu, ils manquent de confiance dans le temps qui,



**«Le temps est beaucoup plus continu qu'on ne l'imagine»**

pourtant, comme le disait Bergson, est un «jaillissement d'imprévisibles nouveautés». C'est vrai que le temps amène des épreuves et des drames mais il est gage aussi de renaissance, de régénérescence. Certains redoutent les dernières fois et s'accrochent au passé car ils ne sympathisent pas avec le temps. Mais on peut aussi les aimer car on a conscience qu'elles vont être un pont, une passerelle vers une «première fois» attendue.

## INTERVIEW

**Comment faire pour sympathiser avec le temps?** On peut prendre conscience du fait que les dernières fois ne sont pas forcément des fins. Une relation qui s'achève continue à résonner en nous et à nous habiter pendant longtemps: elle ne se défait pas immédiatement par le seul fait d'une décision. On peut continuer à aimer quelqu'un qu'on a quitté, à réfléchir à ce qu'on a vécu ensemble. Le temps est beaucoup plus continu qu'on ne l'imagine, beaucoup moins délimité. Il y a aussi des ex qui se recroisent au cours de la vie, voire qui se remarient. Seule la mort est définitive, en tout cas du point de vue du corps. Mais ce n'est pas forcément une fin ultime: même si on n'est pas croyant, on peut penser qu'il y a toujours une relation qui se perpétue avec nos défunts.

**Certains rituels peuvent-ils nous aider à mieux vivre ces dernières fois?** C'est important pour nourrir ses souvenirs de dire adieu à une maison, à un appartement, à un être. Cela permet de s'imprégner de l'atmosphère, d'encapsuler avec soi des sensations. Pour dire adieu à quelqu'un qui va mourir, certains emportent avec eux une mèche de ses cheveux. Les derniers mots qu'on échange, aussi, sont importants car la mort, c'est aussi la fin de la conversation, le grand silence. Au Japon, les samouraïs et les kamikazes écrivaient des poèmes d'adieu qui les aidaient sans doute à discipliner leur peur de mourir, à mettre en avant l'essentiel de ce qu'ils avaient compris de la vie, peut-être aussi à affirmer leur humanité face à la mort, qui paraît inhumaine et sidérante. Même aux condamnés à mort, on laisse toujours une dernière parole...

**Est-ce utile de vivre chaque instant comme si c'était le dernier?** Je pense que c'est plutôt une façon d'être otage du temps, de lui courir après encore davantage. Cela nous place dans un rapport d'urgence à la vie et au temps, qui est plus oppressif que libérateur. On vit mieux en se laissant déborder par le temps plutôt qu'en cherchant à l'optimiser, en le laissant couler, sans penser à l'avenir et au regret qu'on en aura. En écrivant ce livre, j'ai réussi à changer un peu ma vision du temps. J'essaie de le regarder passer, d'oser m'ennuyer sans rien faire. S'installer dans la durée, ce n'est pas forcément la remplir mais la sentir. Nous pouvons apprendre à nous inscrire dans la durée, à aimer le temps qui passe, à nous préparer au vieillissement de manière active dès 25 ou 30 ans. Cela peut être en s'entretenant physiquement et intellectuellement, en cultivant la beauté, la joie, les liens avec ceux que nous aimons. Avec l'âge, on fait parfois le deuil de sa puissance, mais on peut continuer à entretenir sa vitalité. ■

## Grand Débat Payot Libraire

Sophie Galabru, auteure du livre «Nos dernières fois. Défier la nostalgie», sera l'invitée du prochain grand débat animé par Agathe Seppéy, responsable de la rubrique Société du «Temps», mercredi 19 février au Théâtre Vidy-Lausanne. Entrée libre, réservation obligatoire par e-mail à communication@payot.ch.