

NOTRE VRAI LUXE : LE TEMPS

Article paru dans le magazine Made in Luxe de Mai 2009

Le temps de vacances est à une portée de calendrier. Encore quelques jours de travail et nous pourrons laisser notre réveil et notre montre dans le tiroir du bureau. Nous allons passer de la gestion du stress à la gestion du farniente. Deux organisations si différentes qu'il nous faudra plusieurs jours d'adaptation pour oublier l'un et accepter l'autre. Les vacances nous prouvent que l'on se trompe sur la notion de travail lorsque l'on y voit une fin en soi, ou même une valeur. Certes, il faut bien travailler. Mais n'oublions pas que le travail n'est pas la vie, et vice versa.

Savoir passer de la frénésie de l'action à la lenteur des vacances n'est pas évident pour tous. Les journées hyper chargées où chaque seconde est indispensable, les « dépêche toi » assénés à tour de langue à nos bambins, les agendas remplis de rendez-vous, les réunions, les déjeuners, les dîners, les courses, les devoirs, la maison.... Il faut tout faire (et les nouvelles technologies nous y aident bien) et de plus en plus vite. Il n'y a plus de limite à « l'agir ». Nous nous devons donc d'être performants sur tous les plans : professionnel, familial, personnel, affectif. La maîtrise du temps s'apprend (en théorie) dans de nombreux livres et revues : apprendre à maîtriser son temps, gérer son agenda, définir ses priorités, etc.

Les possibilités de remplir nos journées de vingt quatre sont ainsi devenues bien trop nombreuses, le quotidien un vrai casse tête et, le temps trop court pour caser tout ce qu'il « faut » y mettre. Les minutes nous dévorent. La spirale du stress nous engloutit et nous étouffe. Même ce fameux temps libre peut paraître comme une opération mensongère dans la bouche de certains qui le remplissent à tout prix comme s'ils avaient du mal à « habiter » le temps.

Mais au royaume de la performance, de l'action et du temps gagné, la frustration gagne du terrain : nos désirs doivent être satisfaits à tout instant et en tout lieu. L'adage « chaque chose en son temps » est vraiment passé de mode car c'est nous qui voulons posséder notre temps afin de le rentabiliser et l'utiliser au mieux (en faire le plus possible en un minimum de temps). Les choses n'ont plus à prendre leur temps.

Ainsi, face à la vie qui nous dévore, les vacances restent un moment privilégié de temps libre. D'aucuns diront de temps vide. Ce n'est pas simple de tomber dans la lenteur et la vacuité d'une minute à l'autre. Se mettre en vacances est synonyme de « faites ce qu'il vous plaît », « suivez votre rythme biologique », « apprenez le farniente », « savourez le temps qui passe ». Vaste programme pour un changement aussi radical dans notre rythme physique et mental.

Pour certains, l'adaptation se fera sans difficultés particulières. Trop de stress tue le plaisir de travailler. Alors les vacances sont attendues, pensées, rêvées parfois idéalisées. Le farniente sera à l'ordre du jour, la contemplation, les siestes, le repos, l'apéro, les copains. Bref, le « surtout ne rien faire ». Profiter de la vie, du temps qui passe, de ceux qu'on aime. Devenir épicurien durant quelques jours par an. Et même, disons le honnêtement, un peu fainéant. C'est autorisé durant les vacances. Alors profitons-en.

Pour d'autres, la plongée dans la lenteur ne pourra se faire qu'au prix d'un effort pour lutter contre les démons de l'action. Les vacances seront souvent préparées, parfois minutées (au commencement). Le temps prendra du temps à devenir un ami et non plus un ennemi contre lequel il faut lutter. S'accorder des pauses, des temps morts (expression difficilement acceptable), perdre son temps (tout aussi horrible), savourer le temps qui passe, sont autant d'expressions qui vont le plus souvent se révéler agréables. Le temps d'un instant.

Mais quelque soit la catégorie à laquelle nous appartenons, le temps des vacances est, au final, toujours trop court. L'angoisse du temps qui passe, l'angoisse du vide qui peuvent nous étreindre en cette veille de vacances, ne sont que des faux alibis pour tous ceux qui ne veulent (ne peuvent) pas s'autoriser à se détendre. N'oublions pas que le stress et l'accélération du rythme de vie sont dangereux pour la santé physique et psychique. Si certains ne peuvent « avancer » (je ne parle pas de vivre) sans leur dose d'urgence et d'adrénaline, pour d'autres, le rythme effréné mené tambour battant les rend malades (cœur, tension artérielle, maux de ventre, de tête, de dos). Avec pour conséquence de ne pas se sentir assez fort, assez bien, de ne pas être à la hauteur, de ne pas faire aussi bien que le voisin qui réussit toujours mieux que nous mêmes. La dépréciation de soi et la dépression d'épuisement étant la conséquence ultime (nerfs à vif, agressivité, anxiété).

Avant d'en arriver à ce stade, n'attendons pas nos vacances pour découvrir les bienfaits du temps que l'on ralentit. Il nous appartient de pouvoir le combler à outrance mais également de pouvoir s'en abstraire à certains moment. Il ne s'agit pas de faire l'apologie de la lenteur ni de la zen attitude, trop complexe à adapter dans notre vie professionnelle. Mais peut être de s'octroyer le droit et le devoir de ralentir notre rythme, de vider notre palnning de tout rendez-vous, de savoir renoncer ou dire non parfois, de s'arrêter, souffler, respirer de façon impromptue au détour d'une rue ou du sourire d'un enfant.

Savoir se poser et s'arrêter sans l'avoir le plannifier.

C'est cela prendre son temps.

C'est cela le véritable luxe d'aujourd'hui.