

# Chacun cherche son équilibre

28/03/2015 05:37

Vivre à une allure plus tenable, trouver des moments pour soi dans la course quotidienne : nous y aspirons tous... mais sans trop y croire.



Ce qui me fatigue n'est pas ce que je fais, mais tout ce que je n'ai pas eu le temps de faire. Cette plainte, lâchée sur le divan de la psychanalyste et psychologue **Sylviane Giampino** (1), est celle d'une femme comme les autres : une femme qui a dix vies en une. Professionnelle, familiale, amoureuse, amicale, culturelle, sportive, politique... Elle fait ce qu'il faut pour tout mener de front, mais le temps manque, toujours. Comme si ce n'était jamais assez.

## La culpabilité féminine

Pas assez par rapport à quoi ? À ce qu'elle croit que l'on attend d'elle. Ce n'est pas un hasard, selon la psychanalyste, si ce sentiment d'insuffisance parle surtout aux femmes : la femme, cette « incomplète », en quête inconsciente de ce « truc en plus » qu'elle n'aura jamais... A ces considérations freudiennes s'ajoute une pression sociale : sous de faux airs de féminisme, nos sociétés résonnent encore de siècles de voix leur conseillant d'apprendre à « choisir » ou à « renoncer ».

« Leur dire qu'il leur faut en faire moins si elles veulent être moins pressées, c'est leur infliger une double peine, s'insurge **Sylviane Giampino** : non seulement elles ne veulent pas choisir, mais elles ne le peuvent pas ! » D'après elle, si les femmes ressentent parfois plus douloureusement la pression du temps, c'est bien parce qu'il leur incombe, couramment, davantage de tâches à accomplir qu'aux hommes en une journée, mais pas uniquement : « Cette plainte exprime une difficulté à oublier la temporalité de l'existence, parce que ce sont elles qui, le plus souvent, ont la charge de tous les âges de la vie, depuis les plus petits, qu'elles portent et élèvent, jusqu'aux personnes âgées dépendantes, qu'elles sont les premières à assister. »

Le temps est toujours du côté du manque, note **Sylviane Giampino**, et, « quand il ne l'est pas, quand on en a "trop", c'est que quelqu'un nous manque ». C'est toute la différence, mise en avant par le philosophe Henri Bergson (2), entre le temps, donnée objective, et la durée, perception subjective du temps qui passe. Et celle-ci paraît d'autant plus brève que les choses à faire s'accroissent.

Il y a aussi le « *do it yourself* » (faites-le vous-mêmes) autre cause, selon la psychanalyste, de ce sentiment que le temps manque : « *Nous avons considérablement réduit les rituels qui scandaient le temps des communautés.* » Le temps file. C'est la « *liquidité de la modernité* », analysée par le sociologue allemand Zygmunt Bauman (3) : « *Dans notre modernité liquide, le monde se découpe en tranches dépareillées, nos vies individuelles s'émiettent en une succession de moments incohérents. Nous traversons successivement des "communautés d'idées et de principes", qu'elles soient authentiques ou illusives, consistantes ou éphémères.* »

## Un besoin d'espace mental

Identités fragilisées qui se perdent dans l'action tout en lui cherchant un sens. Le sentiment de ne pas avoir de temps est accentué par celui de la perte de sens, renchérit **Sylviane Giampino**, « *car le "sentiment" du temps, c'est de l'espace mental. Or, ce qui offre de l'espace mental, c'est de savoir qu'il y a du sens dans ce que l'on est, ce que l'on vit, ce que l'on fait* ».

Notre époque nous rend malades du temps. Mais c'est évidemment nous qui lui avons inoculé le virus. « *Si nous avons avancé dans cette direction*, reprend la psychanalyste, *c'est parce que, dès que les humains ont à choisir entre la profondeur et l'excitation, ils se propulsent dans l'excitation. Car le calme, la solitude, le vide, c'est aussi ce par quoi peut s'engouffrer l'angoisse de la mort !* ».

(1) « *Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?* » (Albin Michel, 2007). (2) « *Durée et simultanéité* » (PUF, 2009). (3) « *Identité* » (L'Herne, 2010).

## le temps des philosophes

Dans la société excitante qu'il a générée, l'individu oublie qu'il est mortel. Rivé à l'ici et maintenant, il esquive la question de ses origines et de sa finitude. Mais, paradoxe souligné par la psychanalyste **Sylviane Giampino**, « *moins on pense sa mortalité et plus grandit l'angoisse de mort, qui exige, donc, d'être étouffée par l'activité permanente* ».

- « **Prends ton temps** » : c'est ainsi, selon Ludwi Wittgenstein (1), qu'il faudrait se saluer... entre philosophes. Autrement dit, entre privilégiés qui ont le temps de philosopher, confirme l'un d'eux, Michael Groneberg (2). « *C'est devenir un avec la chose à faire. Car c'est ce qui est formidable : quand on prend son temps pour faire une chose en écartant tout le reste, on parvient à sortir de cette existence accélérée pour entrer dans un espace-temps où, quand on a pris son temps, on peut l'oublier* ». Un exemple ? Plonger dans l'eau : pénétrant dans un autre espace-temps, le rythme infernal du quotidien n'a plus de prise et se révèle dans toute sa superficialité.
- **Ou encore jouer**. Michael Groneberg poursuit : « *"L'homme n'est homme que quand il joue", dit le poète Friedrich von Schiller. Car jouer, c'est jouir de la personne rencontrée ou de la chose faite entièrement, sans la réduire à un objet dont on veut obtenir quelque chose.* » En un mot, mettre un peu plus de gratuité dans nos actes. Un moyen de vivre davantage en paix avec notre temps qui, quoi qu'il arrive, ne s'achètera jamais.

(1) « *Remarques mêlées* » (Flammarion, 2002). (2) **Philosophe et professeur de philosophie à l'université de Lausanne.**

En partenariat avec Psychologies Magazine [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

Anne-Laure Ganac avec Psychologies ([www.psychologies.com](http://www.psychologies.com))