

Le jour où j'ai décéléré

Pourquoi ralentir ? Et, surtout, comment ? Habitée à vivre vite, notre journaliste a tenté l'expérience. Et a découvert, à sa grande surprise, les bienfaits de la décélération. Confessions d'une ex-femme pressée.

PAR ANNE LAURE GANNAC

Au bureau, ma chef m'appelle Lucky Luke, et ce n'est pas pour mes paires de bottes ou mes gros ceinturons. J'ai toujours tenté de dégainer plus vite que mon ombre, je n'y peux rien, je suis née pressée. Enfant, je voulais être adulte. Comme tous les enfants, bien sûr. Mais un peu plus, sans doute. À 2 ans, je me levais tôt pour préparer mon petit déjeuner seule, racontait-on en famille : « Toujours tout fait plus vite, plus tôt que tout le monde. » Qui préférerait s'entendre dire qu'il a toujours tout fait plus lentement, plus tard que les autres ? La vitesse parle de précocité, d'autonomie puis d'efficacité, de rentabilité... Elle soulage les parents, satisfait les employeurs, arrange les amis qui n'ont jamais à attendre aux rendez-vous. Aussi n'est-ce pas sans une pointe de fierté que j'admets être du genre rapide. Pour moi, être en avance, c'est être à l'heure et, être à l'heure, c'est déjà être en retard. « Avez-vous une idée du retard que vous cherchez à rattraper ? » me demande un jour une psychanalyste. « Retard » ne m'évoque rien d'autre

que le lapin d'*Alice au pays des merveilles*. Toujours pressé. Évidemment, il a rendez-vous chez la reine : cela vous met plus d'un lapin en état d'urgence. Quant à ce verbe, « rattraper »... Il n'y a guère qu'un écart qu'il me soit impossible de rattraper : les huit années qui me séparent de ma sœur aînée et admirée... Un de ces moments magiques de l'analyse où, soudain, le plafond se fendille et laisse apparaître une évidence. Viennent également sur le tapis de son cabinet mon inquiétude à l'idée de « rater quelque chose », la sensation insupportable de rester sur mes acquis, de voir le monde avancer tandis que je stagnerais, de « prendre racine », consciente qu'il y a là bien des angoisses à apaiser.

JE NE VEUX RENONCER À RIEN

Mais je n'ai pas que cela à faire. Allongée sur ce divan durant quarante-cinq minutes, en pleine journée, ce n'est pas la position que je préfère. Enfant, j'ai vu mes parents constamment debout ou à table. Eux-mêmes n'ont jamais vu leurs parents vivre autrement qu'en pleine action. « Il y a toujours quelque chose à faire »,

répétait ma grand-mère, et « Ne flânent que les bons à rien ». Dotée de cet héritage, je suis en effervescence dans Paris, ce « refuge pour les infirmes du temps présent¹ », et dans cette époque, qui a fait de l'urgence un mode de vie. Dans une société qui confond vitesse et précipitation, les plus lents et les moins réactifs sont suspectés de freiner la marche du progrès. « Derrière le mythe de l'urgence, il y a la garantie du dépassement, de l'extrême limite, de l'excellence, de la performance, et pour ainsi dire de l'héroïsme », remarque la sociologue et psychologue Nicole Aubert. Alors j'accélère, et joyeusement. Un sentiment de puissance m'étreint : je tiens mon temps par les rênes, je le dompte et le maîtrise. Pour un peu, je pourrais le compresser, l'écraser... le tuer.

Pierre Niox, l'« homme pressé » de l'écrivain Paul Morand, se plaignait de ne pouvoir faire qu'une seule chose à la fois, « ce qui nous retarde tellement² ». C'était dans les années 1940. Moi, j'ai mon téléphone portable, mon ordinateur, mes messageries..., technologie mise au service de mes fantasmes de démultiplication. Me voici dans la peau d'une sorte de Vishnou spatio-temporelle, capable de réaliser de multiples tâches dans l'instantanéité, ou presque, de mes désirs. Pouvoir tout faire, ne renoncer à rien, jouir du maximum : je ne doute pas que des fantasmes de toute-puissance sous-tendent mes pics

Dans une société
qui confond vitesse
et précipitation,
les moins réactifs
sont suspectés
de freiner la marche
du progrès

d'accélération. « Je vais vite, très vite/J'suis une comète humaine universelle/Je traverse le temps », chantait, il y a quinze ans, avec Noir Désir, une génération (la mienne!) insolente d'aspirations. Cet *Homme pressé*³ est devenu l'hymne de l'individu moderne dans toute sa prétention à profiter de l'existence à la puissance mille. Pourtant, comment profiter de quoi que ce soit, à ce rythme ?

JE FAIS L'EXPÉRIENCE DE LA PAIX

« Si tu ne trouves pas le calme, ici et maintenant, tu le trouveras où et tu le trouveras quand ? »

La phrase a sur moi l'effet d'un électrochoc. Assise en tailleur sur un *zafu*, un coussin de méditation, face à un mur blanc, comme la vingtaine d'autres personnes venue participer à cette *sesshin*⁴, je viens de prendre un coup dans le ventre. Je la connais cette citation de maître Dôgen, moine bouddhiste japonais. Mais, ici, dans le silence du dojo, et prononcée comme une douce évidence par Jacques Castermane, maître zen, elle me fait monter les larmes aux yeux. Cette notion de calme, soudain... Oui, c'est bien cela, en effet, que je cherche à atteindre dans l'urgence. Le calme. Cet état tant espéré, attendu, sans cesse reporté à « après » : « une fois ce dossier bouclé », « une fois les enfants couchés », « une fois en week-end »... La phrase de Dôgen m'émeut par la brutalité avec laquelle elle me révèle combien je fais fausse route : il n'y a rien à « faire » de particulier pour trouver le calme. Rien. « La vie, poursuit Jacques Castermane, ne commence pas après la vaisselle ou après le balayage : savoure chaque instant que tu vis. »

Et cette saveur exige inévitablement de la lenteur. Ralentir, c'est ressentir. Vivre le présent dans toute sa capacité à nous rassasier de calme. « *Zazen*⁵, c'est la rupture. Rupture avec notre quotidien, nos habitudes. C'est, de fait, l'occasion de se regarder être. Et de constater que, le plus souvent, nous n'agissons pas, nous réagissons : réactions mentales, émotionnelles, physiques... *Zazen*, c'est la voie de l'action. »

« Action » : ce mot que je fais habituellement >>>

À LIRE

La Sagesse exercée

de Jacques Castermane

Apprendre à être plutôt qu'à faire, tel est le parcours de sagesse de ce maître zen (La Table ronde, 2005).

Vivre plus lentement, un nouvel art de vie

de Pascale d'Erm
Un très bel ouvrage qui propose des rencontres avec quelques représentants du *slow*. Pour mieux comprendre le sens de ce mouvement. Et prendre le rythme tranquille (Ulmer, 2010).



« Si tu ne trouves pas le calme, ici et maintenant, tu le trouveras où et tu le trouveras quand ? » **Maître Dôgen**, moine bouddhiste japonais (1200-1253)

>>> rimer avec précipitation et multiplication d'expériences se résume ici à ce que vit mon corps dans l'immobilité. Cela me paraîtrait fou si je n'étais pas en train de le ressentir à travers ma respiration et mon léger balancement qu'elle provoque naturellement. Les pensées m'assaillent, envie de bouger, des fourmis dans les pieds... « L'ego n'aime pas cette rupture avec son fonctionnement habituel. Alors il intervient : les pensées, de nouveau, nous habitent, inutiles. Pour arrêter leur flux, il nous faut retrouver l'attention à la respiration. » Et, sans cesse, « tout reprendre à zéro ». L'expression me rassure : elle me rappelle qu'il est toujours possible de revenir au calme.

Entre deux séances de vingt-cinq minutes de *zazen*, cinq minutes de *kin-in* : l'expérience est la même, mais se vit debout, en marchant lentement. Très lentement. Dans une lenteur que je ne mesure plus, je tente de me laisser porter par le balancement d'un pied sur l'autre, doucement, je sens que chaque jambe travaille intensément, hanches, fesses... Coureuse de fond, j'apprends à marcher. « *Zazen* est terminé, l'exercice continue », invite Jacques Castermane. À l'extérieur du dojo, en préparant le repas, en dressant la table, en balayant la cour, je m'efforce de rester dans cette pleine conscience, attention précise à chaque action – qui, de fait, est lenteur. Étonnamment,

cela ne me demande aucun effort : je n'ai pas la sensation de me contraindre à ralentir, mais de suivre un rythme interne qui tombe juste. Mon rythme. Je me sens bien.

Après quatre jours au Centre Dürckheim, je ne suis plus moi. Ou, plutôt, j'ai l'impression d'être moi comme jamais. D'avoir été remise à l'endroit, de marcher vraiment, de respirer vraiment. Quelque chose comme un retour à l'essentiel qui rend impensable toute nouvelle fuite en avant. J'existe, j'en suis consciente, cette action en soi me suffit pour ne pas ressentir le besoin d'en accumuler dix en même temps. Mais, ce que je peux ici, dans l'atmosphère paisible et bienveillante du centre, est-ce que je le pourrai chez moi, à Paris, dans ma vie rythmée par les impératifs, les délais et par les agitations de la foule stressée ? J'en doute sérieusement.

JE RETOURNE À LA RÉALITÉ

Et j'ai raison. De retour dans mon quotidien, je me sens tortue dans un monde de lièvres. Non pas trop lente, mais trop tranquille. Cependant, comme la tortue de la fable, je continue à mon rythme, en toute quiétude. Et dois bien constater que j'arrive à temps, boucle mon travail dans les délais, fait ce que j'ai à faire : La Fontaine avait vu juste. Sinon qu'il ne suffit pas de partir à point pour tenir à son rythme dans un monde en accéléré : il faut accepter de choisir. Renoncer. Au travail, savoir déléguer et « procrastiner » : ce n'est pas parce qu'un dossier n'est pas traité dans la minute qu'il va m'exploser à la figure... Dans la vie privée, sortir moins et s'asseoir plus. Un travail de révision des priorités s'impose, une sélection des désirs devient indispensable. L'heure est aux renoncements nécessaires⁶. Tout cela, je le savais, au fond, j'en connaissais la nécessité. Mais, grâce à cette « voie de l'action », désormais, je le ressens. Cela ne passe plus par la tête, mais par le corps, et la nuance est radicale. Par un retour sur le ressenti et sur la respiration, tous ces choix, à ma grande surprise, se font presque d'eux-mêmes. Souvent, la tentation du « toujours plus » me reprend. Ma cadence s'accélère pour se caler

sur celles des autres et, bientôt, pour tenter de les dépasser. La différence, c'est qu'à présent je m'en rends compte. Et je sais qu'il ne tient qu'à moi de retrouver mon rythme. Ralentir. Bien faire ce pas. Puis ce pas. Tout reprendre à zéro. Ne pas me dépêcher de faire la cuisine pour passer rapidement à table, pour aller me coucher tôt... Non : aimer préparer le repas, vivre chaque geste, savourer. La lenteur est sensuelle, rappelle Milan Kundera⁷. Sur le chemin de l'école, ne plus dire à ma fille : « Vite, dépêche-toi, on va être en retard. » Non, vivre ce moment avec elle. Quitte à partir plus tôt pour pouvoir oublier l'heure. Et relire Montaigne : « Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors ; voire et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, et à moi⁸. » Et à nous. À ce qui est là. La sensation d'urgence cède tout naturellement la place au plaisir.

Mais, à cette volupté, se substitue encore souvent la jouissance de l'urgence. Je me remets à penser qu'il y a trop à lire, à voir, à entendre, à apprendre pour se permettre la lenteur. De nouveau, je doute : ralentir ? Pour quoi faire ? « Posez-vous la question, suggère Jacques Castermane : "Suis-je né pour aller vite ? Pour me lever vite, me doucher vite, déjeuner vite, partir vite au travail ? Et pourquoi finalement ? Pour arriver vite au cimetière ?" À vous de voir. »

1 et 2. In *L'Homme pressé* de Paul Morand (Gallimard, "L'Imaginaire", 1990).

3. *L'Homme pressé de Noir Désir, sur l'album 666.667 Club* (Barclay, 1996).

4. *Retraite de méditation intensive, suivie, en l'occurrence, au Centre Dürckheim, à Mirmande (Drôme), dirigé par le maître zen Jacques Castermane.*

5. *Posture de la méditation assise dans la tradition zen.*

6. *Selon la formule de Judith Viorst, auteure des Renoncements nécessaires* (Pocket, "Évolution", 2003).

7. *Milan Kundera, auteur notamment de La Lenteur* (Gallimard, "Folio", 1997).

8. In *Essais de Montaigne* (Pocket, "Classiques", 2009), chapitre « De l'expérience ».

À LIRE

Le Culte de l'urgence

de Nicole Aubert

Un essai éclairant sur la notion de temps, celui de la réflexion, celui de l'action, et comment il nous régit (Flammarion, "Champs essais", 2009).