



## Le Temps

Une de nos peurs les plus récurrentes est de ne pas avoir assez de temps pour faire ce que nous avons à faire. Cette peur, de façon assez explicite, est liée à notre peur de la mort et, par extension, à la finitude de la vie : « Aurons-nous assez de temps pour accomplir tout ce que nous souhaitons accomplir ? ». Cette peur est aujourd'hui accentuée par la surabondance d'informations que nous recevons en tant réel sur nos écrans, que nous n'avons humainement pas le temps de traiter mais qui empiètent sur le temps que nous consacrons à nos activités quotidiennes.

Etonnamment, le temps n'existe pas vraiment... Il s'agit juste d'une unité de mesure, un outil inventé par l'homme pour fractionner ses activités, au départ en 2 parties évidentes : le jour pour les actions et la nuit pour le repos, ce qui correspond également à notre rythme biologique. Ensuite, l'homme a fractionné le temps en fonction des saisons pour sa subsistance, c'est-à-dire pour l'agriculture et la chasse : le temps des semences, des moissons et récoltes pour les cultures et les migrations et le cycle de vie animal pour la chasse. Grâce à l'astronomie, l'homme a également découvert le cycle de rotation de la terre autour du soleil sur lequel il a continué à découper ses portions d'activités et ses rituels.

Cependant, comme la beauté, le temps est un concept très subjectif. Si nous regardons bien notre rapport individuel au temps, il est différent pour chacun d'entre nous. Nous n'avons pas tous le même rythme biologique donc pas besoin du même temps de sommeil ni de la même amplitude : certains ont besoin de 9 heures de sommeil par nuit pour être en forme, d'autres de 3 heures ; certains se couchent tôt et se lèvent tôt, d'autres au contraire se couchent tard et se lèvent tard. Et tout ceci varie également avec l'âge.

Le découpage de nos journées varie aussi en fonction de notre travail, si nous en avons un, et des personnes qui vivent avec nous, notamment nos enfants, de notre humeur également et de nos



activités en elles-mêmes : si nous sommes de bonne humeur et que nos activités nous passionnent, nous ne verrons pas notre journée passer alors que si nous sommes fatigués et que notre travail nous ennueie, le temps va nous paraître extraordinairement long. Enfin, parfois, dans les moments puissants de notre vie, le temps s'arrête ou ralentit : la rencontre avec l'amour de notre vie, un accident de voiture... La perception du temps durant lequel se déroule l'action concernée par notre cerveau devient différente, preuve, s'il en fallait, que le temps est bien un outil subjectif.

Surfant sur la notion de peur du manque, nos sociétés modernes ont transformé le temps en une nouvelle source d'angoisse dans nos vies : Le rythme artificiellement ultra rapide de nos vies induit par l'arrivée d'internet et l'accès immédiat à toutes les informations (vraies ou fausses) disponibles sur nos réseaux et écrans nous imposent une course effrénée quasi intenable. En effet, depuis 25 ans, comme des enfants, nous vivons au rythme de l'immédiateté : une information chasse l'autre sans que nous ayons le temps de l'intégrer, les vidéos et autres tutoriels disponibles nous amènent à penser que toute action ou apprentissage prend 5 minutes maximum pour être effectuée ou assimilée et, dans le domaine professionnel, les tâches doivent être réalisées rapidement plutôt que correctement...

Cependant, si nous regardons bien, nos rythmes biologiques, eux, n'ont pas changé, il nous faut toujours autant de temps pour dormir et autant de temps pour assimiler nos aliments ; nos temps d'apprentissage n'ont pas changé non plus : il nous faut toujours autant de temps pour apprendre la guitare, une langue vivante ou le texte d'une pièce de théâtre ; il en va aussi de même pour les activités de création : il nous faut toujours autant de temps pour poser un parquet, construire une maison, peindre un tableau ou préparer un gâteau.

Ce qui a vraiment changé, c'est la pression que nous exerçons sur nous-mêmes à cause de cette notion du temps qui a évolué : si nous n'arrivons pas à faire les choses assez vite, notion souvent très vague concernant l'origine de la supposée deadline quand celle-ci n'émane pas directement de notre supérieur hiérarchique, et surtout quant à ses conséquences négatives ou non si nous ne la respectons pas. Cette pression induit un sentiment d'échec permanent, l'idée que nous ne sommes jamais à la hauteur des tâches qui nous incombent ou que nous nous sommes fixées, un sentiment de découragement et de la frustration.

Si nous suivons les schémas temporels véhiculés par nos sociétés modernes, nous courons à toute jambes vers la mort, tels des poulets sans tête, sans jamais connaître ni le but ni les raisons de notre course. C'est une vie étrange que celle-ci, non ?

Souvent [nos corps](#), dieu merci, nous arrêtent avant la mort, souvent en tombant malade à cause de la fatigue – il est intéressant de noter que le « burn-out » est devenu la maladie du nouveau millénaire et était quasi inconnu auparavant – , pour nous rappeler que notre rythme biologique n'est pas en phase avec notre façon de vivre.

Parfois, ce sont simplement les événements de notre vie qui nous rappellent que nous sommes les seuls maîtres de notre temps. C'est exactement ce qui m'est arrivé. J'étais à la tête d'une petite



entreprise et, portée par ce que je faisais, je travaillais beaucoup sans jamais avoir l'impression d'en faire assez... Au bout de 7 ans, à presque 50 ans, j'ai commencé à ressentir une lassitude dans mon activité et, surtout, dans le rythme qui en découlait, mais je n'ai pas écouté ma petite voix intérieure, essentiellement parce que, comme j'étais en train de courir, je n'arrivais pas à voir comment ralentir sans mettre en péril la machine. Je portais à l'époque un projet très grand, très lourd et, au final, bien trop lourd pour mes frêles épaules. Pendant plusieurs mois, j'ai continué ma course effrénée avec cette petite voix qui me disait : « ce n'est plus de ça dont j'ai envie », « Arrête-toi ! Je suis trop fatiguée pour continuer à courir », « j'ai envie de découvrir de nouvelles choses »... Je l'entendais mais je ne savais pas comment en tenir compte.

C'est l'univers qui s'est chargé de m'arrêter ; il m'a fait littéralement mordre la poussière avant la fin de la course en mettant une personne devant moi qui m'a arrêtée en me criant dessus devant toute ma famille que j'étais, entre autres choses, une mauvaise personne. J'ai tout stoppé net, sous le choc, car je ne comprenais pas pourquoi une agression d'une telle violence m'arrivait à moi, sortie de nulle part et sans raison apparente. J'ai mis du temps à comprendre la raison de cette agression qui a perduré quelques semaines avec de nouvelles secousses sismiques moins fortes, répliques du tremblement de terre originel : Puisque je n'écoutais pas l'univers quand il murmurait à mon oreille, il m'a crié dessus pour m'arrêter en « m'expliquant » que j'étais une mauvaise personne, c'est-à-dire, pas la personne que je souhaitais être.

J'ai tout arrêté d'un coup pour me remettre en phase avec moi-même, mon corps, mes aspirations et le genre de vie que je souhaitais vivre dans les années à venir. J'ai réfléchi à mon rapport au temps, à la pression que je me mettais sur les épaules et à la raison pour laquelle j'avais besoin que les choses aillent si vite. Je me suis reconnectée avec une des peurs primaires qui a toujours jalonné ma vie et mes actions : La peur de manquer de temps, pas seulement pour accomplir tout ce que je souhaite avant de mourir mais aussi pour en profiter, m'amuser, car, s'il y a une chose que j'aime plus que tout, c'est bien le fait d'être en vie. J'ai conscience de cette peur depuis plusieurs décennies mais, quand je ne suis pas vigilante, elle remonte à la surface régulièrement en [émotion réflexe](#).

Après avoir évacué cette peur, je me suis posée, j'ai recommencé à [méditer](#), et j'ai pris le temps d'observer, de me rappeler qui j'étais et de commencer à dialoguer avec cette petite voix qui m'expliquait depuis plusieurs mois quelles étaient mes envies de vie.

Je me suis également souvenu comment fonctionnait l'univers, c'est-à-dire avec la lenteur nécessaire à la création dont je parlais plus haut, car toutes nos actions sont des actes de création. Comme pour faire pousser une jolie plante, si nous souhaitons créer de nouvelles choses dans notre vie, nous devons :

- déterminer quelles sont ces choses exactement – quelle type de plante – pour qu'elles deviennent notre nouvel objectif de vie, un objectif qui nous apporte du bonheur et de la joie lorsque nous le visualisons régulièrement,
- identifier et planter les graines d'action qui nous permettrons d'atteindre ce but,



- les arroser et les contempler grandir avec amour, c'est-à-dire laisser à l'univers le temps nécessaire pour les faire pousser, sans les forcer, juste en nous laissant porter par les énergies positives de la vie, sans frustration, avec la foi que tout est pour le mieux et suit le cours que nous souhaitons.

C'est ainsi, par ce processus, que nous créons notre vie rêvée soutenus par l'univers qui, lui, est en charge de la mise en œuvre complète du chantier et de son aboutissement, par sa capacité à nous proposer les bonnes opportunités, à créer les bonnes rencontres et à nous fournir les bons outils au moment où nous en avons besoin.

**Donner une réalité à un rêve, petit ou grand, c'est comme piloter un avion : nous programmons la destination souhaitée dans l'ordinateur de bord, nous enclenchons le pilote automatique et nous vaquons à nos occupations avec amour et confiance. Le reste est dans les mains de l'univers qui nous fera atteindre notre destination souvent de manière inattendue. Et si nous mourons avant l'arrivée, me direz-vous ? Eh bien, nous aurons bien profité de la vue et nous nous serons bien amusés pendant le voyage, non ?**