

ET MOI...

26 SEPTEMBRE 2025

SEPT PISTES POUR PACIFIER NOTRE RAPPORT AU TEMPS

Par Jessica Berthereau
Illustrations : Simon Bailly ➡



Le temps semble s'accélérer et nous échapper, alors même que nous n'avons jamais eu autant d'outils pour en gagner. Avec, à la clé, sentiment d'urgence, stress et épuisement. Pacifier son rapport au temps n'est pourtant pas hors de portée. Voici sept pistes pour ralentir le rythme.

La nature profonde du temps demeure un mystère: c'est «la seule chose que les physiciens savent mesurer avec une précision diabolique, tout en ignorant encore ce qu'il est, ou même s'il existe vraiment», souligne Gérard Berry, ancien professeur au Collège de France, dans un ouvrage passionnant sur le temps (1). À l'échelle individuelle, nous ressentons le passage du temps grâce à nos sens, à la répétition de cycles naturels et à la succession d'événements, qu'ils soient réguliers ou imprévus. Cette perception est pourtant profondément subjective: le temps semble parfois s'étirer interminablement, d'autres fois filer à toute vitesse.

Aujourd'hui, c'est le sentiment d'accélération qui domine largement. Plus des trois quarts des Français estiment manquer de temps (40%), ou en avoir tout juste assez (36%), pour accomplir leurs tâches quotidiennes, selon une enquête de

« AVEC L'OMNIPRÉSENCE DES OUTILS NUMÉRIQUES ET LE DÉVELOPPEMENT DU TÉLÉTRAVAIL, LES TEMPS DE VIE SONT COMPLÈTEMENT DÉSYNCHRONISÉS. »

l'Observatoire société et consommation, ObSoCo (2). Cette pénurie de temps se traduit par une injonction à être toujours disponible (74%), à s'adapter rapidement aux changements (70%) et à faire plus de choses en moins de temps (65%).

C'est le «gigantesque paradoxe du monde moderne» identifié par le sociologue allemand Hartmut Rosa dans sa théorie de l'accélération sociale: nous n'avons pas le temps, alors même que nous en gagnons toujours plus grâce aux évolutions technologiques. Selon lui, les effets conjugués de trois formes d'accélération – technique, du rythme de vie et des transformations sociales et culturelles – expliquent qu'au lieu du «rêve utempique d'un temps abondant, les sociétés occidentales sont confrontées à une pénurie de temps, une véritable crise du temps» (3).

Sur le plan individuel, l'accélération des rythmes de vie se traduit souvent par un sentiment d'urgence, du stress, voire de l'épuisement. «Avec l'omniprésence des outils numériques et le développement du télétravail, les temps de vie sont complètement désynchronisés. On peut travailler à minuit depuis son lit comme répondre à un message personnel en pleine journée de bureau. Cette porosité crée le sentiment d'être happé par un flux permanent», analyse Guénaëlle Gault, directrice de l'ObSoCo. Comment, dès lors, retrouver un rapport plus serein au temps? En cette rentrée, période propice aux résolutions, voici sept pistes pour (ré)apprendre à habiter le temps.

ABANDONNER LE MULTITÂCHE

Le «multitasking» est très répandu: 76% des Français déclarent faire plusieurs choses à la fois, 34% régulièrement et 42% de temps en temps, selon l'ObSoCo. «Le multitâche est perçu comme une qualité suprême, alors que c'est très

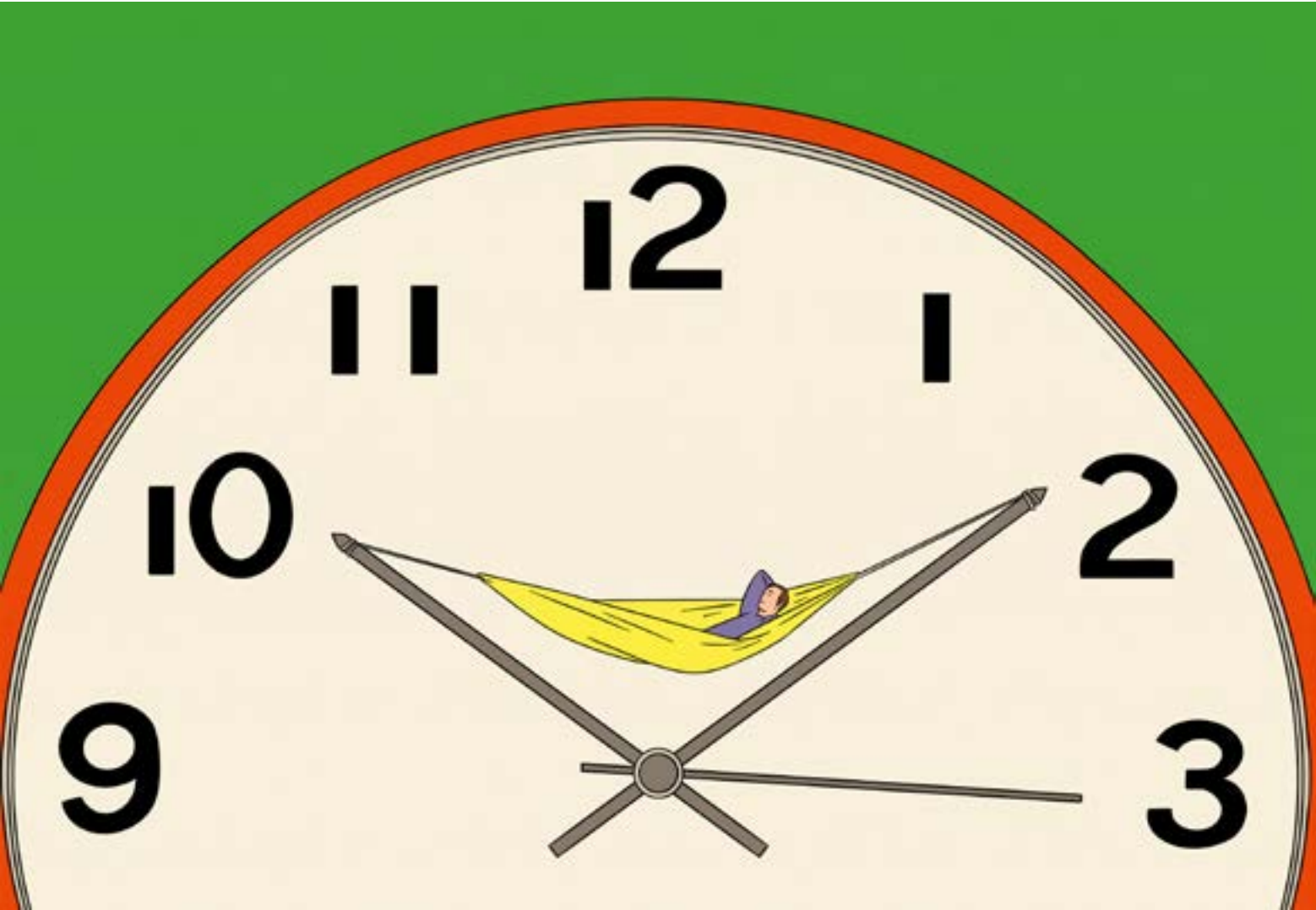
exigeant pour le cerveau», rappelle Guénaëlle Gault. De nombreuses études montrent en effet que cela entraîne des coûts cognitifs élevés et affecte négativement la performance. Sauf pour des actions très automatisées, ce mode de fonctionnement relève du neuromythe.

«Le multitâche reste associé à l'efficacité mais, en réalité, on brasse de l'air, on s'épuise et on multiplie les erreurs. Il faut déconstruire ce mythe et tendre le plus possible vers le monotâche», estime Diane Ballonad Rolland, fondatrice et dirigeante du cabinet Temps et Équilibre(s). Il s'agit donc de réapprendre à mobiliser son attention sur une seule activité à la fois.

La sophrologue Florence Parot recommande de s'entraîner avec des gestes simples et routiniers, comme plier le linge, faire la vaisselle ou marcher. «En se concentrant pleinement sur ces petites tâches, on ressent une légèreté et un apaisement mental», assure-t-elle. Un premier pas concret pour ralentir et se reconnecter à l'instant.

REDÉFINIR SES PRIORITÉS

Apaiser son rapport au temps suppose aussi de réduire le nombre de tâches que l'on cherche à accomplir chaque jour. Les journées ne durent que 24 heures et rognier sur son sommeil, comme le font 49% des Français (ObSoCo, 2024), n'est pas une solution durable étant donné les conséquences du manque de sommeil sur la santé à long terme. «Formuler chaque jour des intentions claires permet de se réappropriier son temps», pointe Diane Ballonad Rolland. Il ne faut pas confondre to-do-list et priorités: si la liste peut s'étendre sur deux pages, on ne retient que trois à cinq grandes priorités par jour. «C'est très intéressant cognitivement car le cerveau adore avoir une feuille de route attentionnelle.» ➡



L'HYPERCONNEXION EN CHIFFRES				
Selon une étude sur l'addiction aux écrans de l'Observatoire Santé Pro BTP (2024), 53% des Français consultent leur smartphone dès le réveil, 43% vont souvent ou toujours se coucher avec (79% chez les moins de	40 ans) et 45% le gardent allumé près d'eux toute la nuit. Toujours d'après cette étude, 61% ressentent souvent ou toujours un besoin irrésistible de se connecter aux réseaux sociaux et 40% estiment y passer trop de temps – un	sentiment qui touche 57% des moins de 40 ans. La moitié des Français pratiquent le «binge scrolling», c'est-à-dire passent bien plus de temps que prévu à scroller sur les réseaux sociaux, un phénomène qui touche	77% des 18-24 ans, selon une enquête de l'ObSoCo (2025). Conscients des effets négatifs de la surexposition aux écrans, 54% des utilisateurs de smartphone aimeraient être moins connectés à leur téléphone	(Observatoire Santé Pro BTP). Parmi les stratégies mises en place, 53% désactivent les notifications, 35% surveillent leur temps d'écran et 19% se coupent d'Internet pendant quelques jours (ObSoCo).

Une fois ses priorités fixées, reste à composer avec celles des autres. Apprendre à dire « non » devient alors essentiel. *« J'explique toujours aux personnes que j'accompagne que dire « non », c'est dire oui à son nom, à soi-même. C'est une image qui marque »,* rapporte Coco Brac de la Perrière, coach de dirigeants. *« Un « non » franc peut rester très poli, certifie de son côté Florence Parot. Mais il requiert une bonne connaissance de soi, de ses besoins et de ses limites physiques et mentales. »*

FAIRE DES PAUSES

« Apprendre à faire des pauses est fondamental. Je dis souvent à mes clients que s'ils ne doivent retenir qu'une seule chose de notre travail, c'est celle-ci ! » confie Florence Parot, auteure de 9 clés pour surmonter la fatigue (Eyrolles, 2025). Dans ce guide pratique riche en exercices de sophrologie, l'une des clés est justement « Faire la pause » : hebdomadaire, annuelle, mais aussi quotidienne. *« Être constamment dans l'action nous épuise et ne nous laisse aucun espace pour se régénérer. S'arrêter, même pour des micropauses d'une ou deux minutes, aide déjà à recharger le cerveau. »*

« Les pauses sont indispensables, renchérit Diane Ballonad Rolland. J'insiste beaucoup sur ce point quand j'interviens en entreprise car elles sont très importantes sur le plan cognitif. Il est bien de s'accorder quelques minutes avant une réunion ou un appel important. » La pause idéale se fait sans téléphone, en silence, en se concentrant sur sa respiration ou en allant se dégourdir les jambes.

Pour ceux qui le peuvent, Coco Brac de la Perrière recommande une sieste courte, dont les bénéfices sont bien documentés. *« Il faut réhabiliter la sieste au travail, créer des espaces où l'on peut faire une vraie pause de vingt minutes sans écrans, ni bruit. La pause n'est pas un temps mort entre deux obligations mais un temps plein »,* souligne-t-elle.

S'ANCER DANS L'INSTANT PRÉSENT

Méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque, body scan, marche méditative... Les pratiques pour s'ancrer dans l'instant présent sont nombreuses. Elles permettent de ralentir le rythme et d'entraîner notre capacité à vivre pleinement chaque moment. *« Une de nos études*



20% DES FRANÇAIS PRATIQUENT LA MÉDITATION. POUR EUX, C'EST DEvenu UN GESTE QUOTIDIEN, COMME CELUI DE SE BROSSER LES DENTS.

récentes montre que 20% des Français pratiquent la méditation. C'est frappant de voir à quel point cette pratique s'est diffusée. Dans une société saturée d'informations, nous avons de plus en plus besoin de ce type d'hygiène mentale. Cela devient un geste quotidien pour de nombreuses personnes, tout comme le brossage de dents l'est devenu au cours du xx^e siècle », observe Guénaëlle Gault.

Pour ceux qui ne savent pas par où commencer, il existe de nombreuses applications (Petit BamBou, Calm, Headspace,

TROIS LIVRES QUI INVITENT À RALENTIR

❶ **Petite philosophie de la sieste**, de Sébastien Spitzer (La Martinière, 2025) : « Il faut pouvoir s'extraire pour se régénérer. Le repos sonne le tocsin des passions toxiques. Accepter son appel, se déprendre du trop-plein du monde, c'est faire la part belle entre le renoncement et l'espoir, la tyrannie de l'avoir et les raisons de l'être. C'est cette philosophie que nous enseigne la sieste. »

❷ **Je me suis offert le temps**, de Christophe Ruch (Les 3 Colonnes, 2025) : « Comme la très grande majorité des individus que je croisais, malheureusement j'étais devenu un "homme Pressé", pour pouvoir répondre aux exigences qui surgissaient partout et

qui devenaient toujours plus nombreuses. Tel un astronaute qui s'entraîne dans une centrifugeuse, je subissais une énorme accélération qui m'écrasait. »

❸ **Philosophie du canapé : comment vivre une vie détendue**, de Stefano Scrima (Payot & Rivages, 2024) : « Toute la sagesse du monde consiste à savoir rester assis ou allongé sur un canapé à ne rien faire, loin des illusions dont la vie est perpétuellement tissée. [...] Le canapé est en lui-même une philosophie de la vie qui invite au ralentissement, à la procrastination, à la rêverie, à la décontraction, à l'oisiveté. »

PLANIFIER DES TEMPS DE DÉCONNEXION

L'hyperconnexion et ses impacts délétères touchent une part croissante des Français (voir encadré). *« Le fait d'être potentiellement joignable en permanence a un effet direct sur notre cerveau. C'est comparable à l'état de vigilance constante d'un parent avec un nouveau-né qui ne fait pas ses nuits ou d'un chirurgien de garde. Sauf qu'on ne peut pas vivre constamment en mode alerte. Pour préserver sa santé, il est nécessaire de poser un cadre de déconnexion »,* estime Florence Parot.

Couper les notifications, éteindre son téléphone à certains moments, le laisser dans un endroit précis en rentrant chez soi et, surtout, éviter de l'emmener dans la chambre : autant de stratégies qui permettent de redevenir acteurs de notre relation au numérique.

« C'est une question d'intentionnalité. À nous de choisir nos moments de connexion pour ne pas les subir », souligne Guénaëlle Gault. Coco Brac de la Perrière, qui a conçu un programme « Digital Detox » pour Petit BamBou et anime chaque année une retraite dans le désert, encourage à affronter la FoMo (« fear of missing out », la peur de rater quelque chose) pour atteindre la JoMo (« joy of missing out », la joie de manquer quelque chose).

« Pendant les retraites, il faut souvent deux à trois jours pour que les participants passent de la FoMo à la JoMo », observe-t-elle. Pourquoi ne pas tenter soi-même cette expérience, même à petite échelle, en s'accordant une soirée ou un week-end déconnecté ?

RÉINTRODUIRE L'ENNUI

« L'ennui n'est pas directement utile, mais il est psychologiquement vital », soulignait en juillet dernier dans nos pages la psychologue et psychanalyste Sophie Marinopoulos. *« Quand prendrons-nous conscience que nos enfants précocement remplis de tout, dès leur plus jeune âge, s'engagent dans un mode addictif de relation à la présence et aux objets ? »* interroge-t-elle dans Les Trésors de l'ennui (Fabert).

Réintroduire l'ennui demande un certain effort : ne pas dégainer son téléphone au moindre moment d'attente, d'inconfort ou de frustration, accepter de ne rien faire parfois, offrir à son esprit la liberté de vagabonder... *« C'est important de ne pas toujours chercher à*

être utile dans chacune de nos actions. Pour ma part, je ne commence jamais une journée sans prendre un café en terrasse. Je n'y fais rien d'autre que boire mon café et c'est justement dans ces moments de vagabondage mental que me viennent mes meilleures idées », confie Diane Ballonad Rolland. *« L'ennui est source de créativité, renchérit Coco Brac de la Perrière. Il faut oser aller à la rencontre de cette peur du vide que l'ennui provoque. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on découvre que derrière le vide, il y a de l'espace. »*

ACCEPTER DE NE PAS TOUT CONTRÔLER

Douce illusion moderne que celle de croire tout contrôler. Nos multiples outils numériques renforcent cette tendance. Pourtant, la vie reste fondamentalement imprévisible, un aspect que nous négligeons souvent. *« Nous avons l'impression de tout maîtriser parce que nous avons tendance à beaucoup planifier. Mais ce n'est que de l'organisation, pas une véritable maîtrise. Vouloir tout prévoir nous condamne à une insatisfaction permanente car il y aura toujours des imprévus »,* estime Coco Brac de la Perrière.

Pour se détacher de cette illusion, souvent liée à un certain perfectionnisme, Florence Parot recommande de cultiver le non-jugement envers soi, les autres et les événements. *« Il faut accepter que tout ne peut pas être parfait, se montrer plus indulgent avec soi-même, admettre que l'on puisse échouer ou rater certaines choses »,* appuie Diane Ballonad Rolland.

Le grand enseignement du stoïcisme — la distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous — garde toute sa pertinence à notre époque. *« Plutôt que de chercher à gérer son temps, il faut apprendre à l'habiter,* conclut Coco Brac de la Perrière*. Le temps ne se possède pas : il se savoure, se respire, se vit. »* ●

- (1) « Le temps vu autrement », Gérard Berry, Odile Jacob, 2025.
- (2) « Les Français et le rapport au temps », ObSoCo, décembre 2024.
- (3) « Accélération. Une critique sociale du temps », Hartmut Rosa, La Découverte, 2010.

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr