

Et si l'on réapprenait à s'ennuyer?

Notre société de l'instantanéité ne nous laisse plus une seconde pour souffler. L'obsession de rapidité nous exténue. A la recherche du temps perdu



En 1853, aux Etats-Unis, chaque ville possède son propre fuseau horaire, même à 45 minutes de distance. Il importe peu d'être calé sur l'heure du voisin puisque le temps est alors une valeur relativement subjective. Mais ceux qui traversent le pays doivent remettre leur montre à l'heure 220 fois durant ce périple...

Le développement de la vitesse de déplacement réordonne bientôt ce fouillis temporel. Car les montres désynchronisées des conducteurs de train provoquent tant de collisions sur les rails que les compagnies ferroviaires adoptent des fuseaux horaires communs. Puis le monde se cale sur le même temps universel en 1912.

Cette innovation a d'autres répercussions. Les horaires fixes deviennent la norme. Un nouveau mot à connotation très positive entre dans le dictionnaire: la *punctualité*, explique le passionnant documentaire *Le temps, c'est de l'argent* (en replay jusqu'au 30 novembre sur [Arte](#)). La conséquence de cette synchronisation?

"Nous faire avancer à l'unisson, sans perdre une seconde."

Enterrement express

Un siècle plus tard, tout va encore plus vite, au travail mais aussi dans l'intime: plus besoin d'apporter ses négatifs au laboratoire pour étoffer ses albums souvenirs, d'attendre la lettre d'un ami lointain quand il y a *Facetime*, *Facebook*, etc. Au Japon, un service funéraire propose même des adieux aux morts abrégés, pour retourner plus promptement à ses occupations. Même le corps a accéléré le tempo. Dans les grandes villes, on marche et parle plus vite, selon le professeur de psychologie Robert Levine. Le citadin survolté est également moins enclin à aider une personne en difficulté croisée sur son chemin. Plus le temps... Tous atteints du syndrome que Robert Levine nomme "*Time-Urgent Personality*": une personnalité qui se consume d'impatience.

Sebastian Dieguez, chercheur en neurosciences au Laboratoire de sciences cognitives et neurologiques de l'Université de Fribourg, et auteur de *Total Bullshit, aux sources de la post-vérité* (Ed. PUF), note une fébrilité jusque dans les échanges sociaux:

"Il faut être rapide, rebondir, et la réputation dépend beaucoup de la faculté à surprendre l'autre sur une information nouvelle. Moi-même, je peux ressentir de la fierté quand j'annonce à quelqu'un un événement qui s'est produit dix minutes plus tôt, et dont il n'était pas informé. Personne n'est épargné par le phénomène. Je le vois aussi à l'hebdomadaire Vigousse, auquel je collabore. Chaque semaine, nous avons envie de

parler d'un certain nombre de choses, mais on se dit que c'est déjà trop tard. Les technologies ont engendré un phénomène de disparition du temps plus rapide."

L'impatience, la nouvelle maladie chronique - Daiana Ruiz pour T Magazine

Avec cette sensation lancinante d'être devenus débiteurs de plus en plus de micro-temps perdus.

Le temps de l'ennui

Selon une étude de l'institut *Sotomo*, la moitié des Suisses s'agacent dès cinq minutes de retard. Et certains moments d'attente sont désormais intolérables, comme le révèle un sondage d'*OpinionWay* pour *ING Direct* réalisé en France en septembre dernier. Sur le podium du "temps perdu qui pourrait être mieux utilisé ailleurs":

- 👉 l'attente téléphonique auprès des services après-vente (61%),
- 👉 l'attente auprès des services administratifs (59%),
- 👉 celle dans la salle d'attente du médecin (48%)
- 👉 et enfin l'attente aux caisses de supermarché (28%).

"Ces moments sont marqués du signe du piétinement et nous donnent l'impression d'être perdus dans un temps des profondeurs, un temps d'ennui qui est surtout la conscience d'une durée vide", commente le sociologue *Ronan Chastellier*. "Ces moments d'attente sont ressentis comme d'autant plus vertigineux et absurdes que désormais, partout, le temps est optimisé."



Les 'gourous' de l'optimisation temporelle - Daiana Ruiz pour T Magazine

C'est le paradoxe de la modernité. Il y a une compression du temps: instantanéité, immédiateté, performance, accélération d'à peu près tout...

"Et pourtant, on continuera fatalement encore à perdre beaucoup de temps, quelles que soient les applis, les formules "privilèges" et les coupe-files. Comme si nous étions désynchronisés."

Car si les trains ne se percutent plus sur les voies en raison d'une désynchronisation avec la ville voisine, le choc se produit à l'intérieur de l'*Homo temporalis* contemporain. Il pense qu'il doit utiliser efficacement chacune des 650 000 heures, en moyenne, que la vie lui octroie.

Une nouvelle discipline est ainsi apparue: le *time management*, ou la "répartition efficace du temps, utilisée de manière productive".

Société de l'épuisement

Certains *coaches* prêchent la bonne parole jusque dans les colonnes de la presse américaine, affirmant qu'une gestion optimale du temps rendra "plus heureux". Kevin Systrom, patron d'Instagram, prône pour sa part "l'astuce de cinq minutes" pour éviter toute procrastination:

"Si vous ne voulez pas faire quelque chose, passez un pacte avec vous-même pour faire au moins cinq minutes de cette chose. Après cinq minutes, vous vous retrouverez à faire la chose dans son ensemble", promet-il.

"La modernité s'est construite sur le gain de productivité, et l'on n'en est toujours pas sorti", constate Vincent Kaufmann, professeur de sociologie urbaine et d'analyse des mobilités à l'École polytechnique fédérale de Lausanne. "Je le vois par exemple dans la recherche, où il faut produire toujours plus d'articles scientifiques et de projets de recherche. Mais la modernité s'épuise, car l'homme ne peut plus suivre. Nous sommes à l'aube d'une transformation du rapport au temps, qui devient la valeur la plus précieuse. Certains revendiquent ainsi le droit de faire certaines choses à leur rythme, au moins dans leur quotidien. Ils choisissent par exemple le train plutôt que la voiture, pour gagner du temps pour lire. Je vois aussi des collègues revenir à l'agenda papier, pour retrouver la maîtrise de leur emploi du temps. Et des cadres abandonner le smartphone dans leur vie privée, pour ne plus être harcelés par l'urgence. Retrouver des minutes vides de contenu est presque devenu une subversion."

► Découvrez notre [Recette d'une détox d'écran: passez en mode noir/blanc](#)

Discipline sportive

Même la Silicon Valley, accusée de vampiriser chaque seconde de temps libre, s'engage dans le "Time Well Spent", le temps bien dépensé, en développant des systèmes d'alertes informant le consommateur qu'il a passé trop d'heures en ligne. Une stratégie de survie alors que beaucoup encouragent à regarder bêtement le plafond plutôt que des écrans, pour retrouver le goût du temps subjectif?

Après un burn-out, l'artiste coréenne Woops Yang est devenue l'une des grandes militantes du temps perdu en organisant des "Space Out Competitions" qui essaient dans toute l'Asie, et bientôt en Europe: ces épreuves sportives consistent à rester assis, sans rien faire, durant 90 minutes. Le gagnant est celui qui affiche le rythme cardiaque le plus paisible.

"Votre corps vous signale en permanence que vous avez besoin de temps pour vous arrêter. Mais vous l'ignorez, car vous craignez de prendre du retard", explique-t-elle. "L'épreuve permet de passer du temps à ne rien faire ensemble, pour que cette peur disparaisse. Car les gens pensent que, même libres, ils doivent s'agiter. Je veux détruire cette doctrine en transformant une action jugée aussi inutile que l'inactivité en épreuve sportive."

Ressentir à nouveau le lent cours du temps - Daiana Ruiz pour T Magazine



Idées nées du vide

Car le temps improductif est aussi vital

"sur le plan individuel que pour la société et la création", affirme Sebastian Dieguez. "La science demande par exemple des espaces de repos, pour que les idées se développent d'elles-mêmes."

Cette phase d'incubation est aussi inconsciente qu'essentielle à la résolution des problèmes. Elle peut durer une nuit ou des années.

Sur le plan de la mémoire, il faut également un temps de latence, pour que les informations trouvent leur organisation.

"On parle toujours d'innovations, mais chez Google on autorise la perte de temps en sachant qu'elle mène souvent, de façon inattendue, à des idées qui n'auraient pas germé dans l'immédiateté. Pour Marcel Proust, le temps perdu est une longue période d'absence de créativité, qui revient d'un coup grâce à une madeleine. Et malgré la volonté ferme de réaliser une œuvre, cette créativité dépendait du retour spontané de la mémoire, c'est-à-dire une chose que l'on ne peut pas contrôler."

Pas même un coach en time management...

► Au sujet de Proust, lisez également: [Albertine diffractée](#)