

LEÇONS SUR LE RETARD

Entretien avec Hélène L'HEUILLET

La pandémie a transformé notre rapport au temps, en nous confrontant à notre hantise du retard et en nous obligeant à reconsidérer nos priorités. Quels enseignements en tirer ? Comment mieux accorder son rythme personnel et le temps commun ? Comment certaines entreprises cherchent-elles à rentabiliser le « temps perdu » ? Quelle place faire dans nos vies aux « temps morts » et à l'expérience même de la perte ? Cette période de suspension temporelle d'une ampleur inédite que nous traversons est une occasion d'expérimenter un autre rapport au temps.

La pandémie a bousculé non seulement notre rapport à l'espace, avec la limitation des déplacements et le confinement, mais également notre rapport au temps. De quelle façon ?

■ **Hélène L'Heuillet :** Effectivement, la pandémie mondiale de Covid-19 a bouleversé notre rapport au temps et à l'espace puisque, à la fin du mois de mars 2020, près de la moitié de la population mondiale était confinée chez soi, confrontée à la nécessité d'organiser son temps dans son espace privé et obligée de remettre à plus tard tâches, engagements, productions et festivités. Telles sont, en effet, les deux transformations actuelles que l'on peut remarquer : retard généralisé et transformation individuelle du rapport au temps. À côté de ces changements actuels, on peut espérer une modification en profondeur de la relation à la temporalité.

Concernant la première transformation, il est clair que l'interdiction de nous déplacer et de nous réunir nous a fait prendre, au niveau individuel et collectif, un retard considérable. Toutes les échéances furent soudainement repoussées. Jusqu'au lundi 16 mars en France, tout était toujours pour hier. Le 17 mars, à midi, tout a été reporté à une date incertaine et dans un avenir lui-même incertain. Nous vivions sous le régime temporel de l'accélération et, soudainement, tout s'est arrêté. De nombreuses personnes qui suppliaient qu'on leur laisse un peu de temps quotidien pour s'occuper d'elles-mêmes songent aujourd'hui qu'elles n'en demandaient finalement pas autant.

D'où, le second changement. Libérés de la hantise du retard, sortis en partie de cette aliénation dont chacun se plaignait, nombreux se sont retrouvés perdus devant cette grande étendue temporelle, privés de la scansion des horaires imposés. La liberté si désirée s'est révélée angoissante. Ce tourment se nomme « ennui ». On comprend alors que l'accélération était notre addiction. Se suroccuper est une façon détournée d'éviter l'ennui. On pouvait se plaindre sans grand danger de voir son vœu d'avoir du temps libre exaucé. On pouvait ignorer qu'on ne savait plus vivre la temporalité.

Voilà en quoi ces changements actuels peuvent représenter une chance de transformer notre rapport à la temporalité. Précisément parce que le confinement n'est pas une période de vacances, que nombreux sont au travail chez eux, que l'anxiété règne, nous pouvons réfléchir à notre condition temporelle et agir sur notre rapport au temps. Les parents peuvent enfin, sans honte ni culpabilité, laisser leurs enfants s'ennuyer. Ils peuvent cesser de priver ceux-ci d'une expérience sans laquelle aucune vie humaine ne peut correctement s'installer dans le temps. L'ennui n'est pas une fin en soi, car il est une haine du temps. Mais il fait partie de ces épreuves de la vie qu'il faut apprendre à supporter dans l'enfance pour ne pas être trop démuné à l'âge adulte. Les adultes décontenancés devant le confinement sont des adultes qui n'ont pas fait cet apprentissage dans l'enfance. Le résultat est que, pour certains, au moment même où tout change, rien ne change et on substitue seulement un remplissage à un autre. Au lieu de se suroccuper d'activités, de sorties, de travail, on se suroccupe d'écrans, de réseaux sociaux, de jeux vidéo. Pour d'autres, pourtant, tout peut changer : à la faveur du caractère dramatique de la pandémie qui a mis le monde en pause, ils réalisent que le temps est notre seul bien, qu'il est précieux et que la vie n'est rien d'autre que du temps. De

là, une réinstallation possible dans le temps subjectif, qui permet de ressentir une temporalité que nous avons eu tendance à déréaliser. La peur du temps (peur de l'ennui, du retard, de la tristesse) peut être ainsi désamorcée. Cela n'implique pas de grande révolution. Il s'agit plutôt d'une autre perspective sur le temps, qui passe par le respect de temps vides et d'intervalles, et qui aboutit à une nouvelle jouissance du temps, celle qui permet de se retrouver soi-même.

Pour certains, les agendas se sont vidés, les rendez-vous annulés, sans que les personnes soient en vacances ou qu'elles puissent s'installer dans le temps du loisir. Comment restructurer son rapport au temps dans ces périodes de télétravail ou d'enseignement à distance ?

■ **H. L'H.** : Il est très important de restructurer son temps. C'est même la chance que cette épreuve nous réserve, s'il est vrai qu'« à quelque chose malheur est bon », selon le proverbe. Avant le confinement, on avait tendance à confondre structure du temps et occupation de celui-ci. Cela n'a d'ailleurs pas complètement disparu car, dès le début de la réinstallation de chacun chez soi, on a vu surgir un peu partout des recettes pour remplir son temps. Or, quand on raisonne ainsi, on considère le temps comme un ennemi et on risque de retourner à l'aliénation dont on se plaignait auparavant. Suroccupation du temps et ennui marchent ensemble : il est vrai que le remplissage du temps est la solution trouvée pour tromper l'ennui. Le remède qui consiste à remplir son temps est aussi un poison, pour reprendre les deux sens opposés du *pharmakon* grec. Plus on s'occupe, plus on risque l'ennui. Et cette solution est une solution à court terme, car le confinement est durable et les petits remèdes augurent des grands ennuis. À l'encontre de l'occupation du temps, la réinstallation dans son espace et son temps subjectifs permettent de restructurer le temps autour de soi et de ses proches. Structurer, c'est donner un certain déroulement à la journée, se lever, s'habiller, prévoir à peu près quand on va prendre des repas, regarder la télévision, travailler. Structurer, c'est maintenir une différence entre le temps pour soi et le temps pour les autres. C'est aussi continuer à distinguer la semaine et le week-end. Il ne s'agit pas bien sûr d'une structure rigide. Au contraire, chacun peut retrouver son temps intérieur, s'organiser autour de son rythme propre. Certains ont faim le matin, d'autres plus tard et se décalent... peu importe. Certains travaillent le matin, d'autres plutôt en seconde partie de journée.

L'important est de se donner des repères, une sorte de régularité... ne serait-ce que pour transgresser celle-ci de temps en temps. On ne peut transgresser que ce qui a été préalablement posé comme une limite. Il faut donc commencer par poser la limite. Pour une fois, dans la crise mondiale causée par le virus, ce sont les intellectuels et tous ceux qui travaillent en solitaires qui sont avantagés, car ils ont par nécessité l'habitude de cette discipline intérieure. Ils savent que, si le travail pour lequel aucun emploi du temps n'existe doit arriver à son terme, ils doivent se lever, se mettre à leur bureau, se ménager des pauses pour ne pas s'épuiser, reprendre, etc. Et tout ceci sans commandement extérieur. Ils savent aussi qu'il faut garder un minimum de tranquillité pour rester concentré. Pour une fois, ce sont tous ces gens dont on dit souvent qu'ils ne font rien, puisqu'ils restent chez eux assis devant un bureau, qui peuvent enseigner comment structurer le temps.

De nouvelles pathologies comme le burn-out sont liées à la peur d'être toujours en retard. Mais le fait de vivre selon sa propre temporalité s'accorde mal de la vie commune. Quelle place faut-il ménager à la contrainte des horaires et aux « temps morts » dans une vie ? Que signifie d'ailleurs cette étrange expression « temps morts » ?

■ H. L'H. : Oui, vous avez raison, il faut bien prendre en compte que la structure du temps réalise une articulation entre temps pour soi et temps partagé avec les autres. Cette articulation n'est parfois pas sans tension. On ne peut pas plus rêver d'harmonie en ces temps de confinement que lorsqu'on était pris dans la course folle. Ce n'est pas parce que la hantise du retard peut s'apaiser qu'il faut renoncer à tout rendez-vous. Or, un rendez-vous, c'est un certain accord entre mon temps et celui de l'autre. Il est vrai que, parfois, je ne suis pas tout à fait prêt, ou je le suis tandis que l'autre ne l'est pas. Il faut faire preuve de souplesse et de tolérance. Mais il faut quand même tenter de s'accorder. Se désaliéner de la société accélérée dans laquelle notre temps était tout entier dans les mains des autres, ce n'est pas vivre seulement à son heure. Sinon, des rapports de pouvoir se reproduiront, même dans le confinement. Ceux qui ne respectent pas les rendez-vous obligent les autres à se soumettre à leur heure propre. Le *burn-out* se produit quand mon temps est soumis au temps de l'autre, dans une cadence toujours plus rapide. Sortir de la logique du *burn-out*, c'est rompre avec un rapport de pouvoir, pas avec le principe du rendez-vous.

Pour en venir à la seconde partie de votre question, il est effectivement très important de ménager des « temps morts » dans notre vie. Le confinement est une des occasions qui nous est offerte de le faire. Il ne faut pas la laisser passer. Je pense que, si nous ne nous emparons pas de ce « temps mort », si nous ne nous installons pas en lui, nous sortirons encore plus dévastés de cette épreuve. La nécessité de temps morts est inscrite dans la distinction que je propose entre structuration du temps et occupation de celui-ci. Une structure autorise des temps morts alors que le remplissage les chasse par peur de l'ennui. Structurer son temps, c'est s'offrir des moments de « rien » qui nous réconcilient avec nous-même. C'est en effet dans cette sorte de « rien » qu'est, au fond, le temps que se trouve la source de notre sentiment de vivre. Alors, bien sûr, ces temps qu'on dit « morts » sont au contraire des temps vivants ! Ils constituent même la condition d'un rapport vivant à la temporalité. C'est la logique de performance qui nous fait nommer « morts » ces temps vivants, seulement perdus pour la productivité, mais pas pour soi. Ces temps dits « morts » sont en effet les moments où les idées surgissent toutes seules, où on fait le point sur sa vie, où l'essentiel se dégage. Pour les favoriser, on peut s'offrir des moments pendant lesquels on « traîne » sans but, on regarde des photos, on « recollecte » sa vie... Comme les guerres, ce temps de pandémie est pour chacun une épreuve de vérité. Or, la vérité a besoin de temps. On doit être disponible à soi pour attraper un peu de vérité.

Un virus a stoppé net notre course folle. Nous allons prendre très certainement un retard collectif comme dans un temps de guerre. Comment affronter les enseignements de ce retard, sans craindre un effondrement ?

■ **H. L'H. :** Les enseignements du retard sont doubles. D'abord, il nous enseigne que nous ne pouvons pas tout maîtriser. Par exemple, en temps ordinaire, les retards d'avion ou de métro nous rappellent que les temps de transport ne sont pas complètement prévisibles. À un autre niveau, le retard que nous sommes en train de prendre sur les programmes du printemps 2020 et sur l'économie nous oblige à comprendre que la course folle reposait sur l'illusion d'une maîtrise absolue non seulement du temps mais aussi du réel et de ses aléas, par exemple un virus. La réduction des dépenses hospitalières, depuis des années et sous différents gouvernements, a fait partie de cette politique de toute-puissance, maintenue en dépit des avertissements des

professionnels. Même l'ancienne ministre de la Santé Roselyne Bachelot fut accusée, après la crise du virus H1N1, d'avoir fait provision d'un trop grand nombre de masques. Désavouée, elle aurait demandé ce qui arriverait lors de la prochaine pandémie. La réponse a tardé, mais elle est donnée. Nous ne prendrions pas un tel retard si les hôpitaux étaient restés bien dotés en ressources de toutes sortes, le confinement ayant d'abord pour fonction de ralentir l'arrivée du pic viral, de l'étaler et de l'écrêter, afin que les structures médicales ne soient pas débordées. Espérons donc que nous saurons, après la crise, sacrifier un peu de profit pour entretenir les biens collectifs, notamment de santé, que nous saurons nous rappeler que la vie est précaire et que la santé et le confort ne sont jamais définitivement acquis.

Deuxièmement, le retard nous oblige à établir des priorités. Quand nous manquons de temps et sommes en retard, nous devons renoncer à tout faire, ou à faire le maximum, pour nous demander ce qui est prioritaire, ce qui est secondaire et ce qui doit être abandonné. Le retard nous confronte d'abord à la frustration. Si le retard que nous prenons durant la crise sanitaire mondiale nous permet de redéfinir nos priorités en nous invitant à nous demander ce que nous attendons de la vie collective, quelle société nous souhaitons et de quoi nous consentons à être frustrés, ce ne sera pas un effondrement mais une construction. Mais tant que nous essaierons à toute force de rattraper le retard en oubliant le plus rapidement possible la crise, alors, nous pouvons redouter l'effondrement social et politique.

Vous dites que le retard est la « part maudite » de l'économie réelle qui cherche à gagner du temps, à limiter la dépense en pure perte. Dans cette perspective, certaines entreprises, comme Google, ont même intégré le contrôle et la rentabilisation du temps perdu pour l'amélioration de la créativité et du travail de leurs salariés. Pourquoi cette hantise du temps perdu ?

■ **H. L'H. :** Nous cherchons tous à tout rentabiliser. Nous ne voulons que du gain et n'acceptons pas la perte. Seul le « plus » a désormais une valeur. Tout « moins » est vécu comme une insupportable frustration ou un indépassable échec. On a même appris que nous n'utilisons pas pleinement des ressources de notre cerveau et qu'il faudrait augmenter notre pourcentage de capacité neurocognitive ou neuromotrice. Dans ce contexte, le temps perdu apparaît dans un premier temps

comme un intolérable gaspillage. La première tactique est de traquer chaque intervalle de temps libre pour que celui-ci ne se transforme pas en « temps perdu ». Telle est la logique ordinaire des entreprises classiques, des administrations ou de nombreuses personnes dans leur vie quotidienne et même dans leurs loisirs. Mais de nouvelles entreprises, parmi les Gafam [Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft], ont eu l'idée géniale de rentabiliser le temps perdu d'une manière beaucoup plus subtile. Ne nous y trompons pas, ces entreprises ne se comportent pas en philanthropes qui materneraient leurs employés en leur permettant de faire la sieste ou d'emmener promener leur chien. Elles cherchent à utiliser le temps de récupération et même ce temps irréductiblement perdu qu'est le sommeil. En bref, quand on ne peut utiliser le temps de sommeil... on peut quand même le faire ! Car une entreprise comme Google sait ce que tout le monde sait et que confirment les nouvelles études sur le cerveau : c'est pendant les temps de pause, qu'endormi ou non, on a des idées, des fulgurances, des pensées originales. Si on permet donc aux employés de se reposer sur place, on peut en quelque sorte cueillir les fruits du repos dès le réveil. Ce processus est très dangereux. Il est très différent de se reposer dans un lieu privé et dans un lieu de travail. Le risque que fait courir l'absence de séparation du privé et du professionnel, qui existe aussi quand on télétravaille chez soi pendant la période de confinement, réside dans la perte d'un espace et même d'un temps de repos. On connaît les conséquences : cela peut conduire aux pires des *burn-out*.

Quand on fait une psychanalyse, on a le sentiment d'entrer dans une autre dimension temporelle où tous les temps sont mêlés. Lorsque Freud dit que « l'inconscient ignore le temps », que veut-il dire ?

■ **H. L'H.** : Quand Freud dit que l'inconscient est *zeitlos*, qu'il est littéralement « hors temps », il rend compte du fait qu'il est possible de souffrir d'événements passés comme s'ils avaient eu lieu hier, que des mots entendus dans la petite enfance continuent à produire des effets sur nous et même que nous avons tendance à prendre nos désirs pour la réalité, c'est-à-dire à croire que les images du rêve sont des prédictions de l'avenir. Dans les rêves, on voit bien que l'inconscient empile passé, présent et espérance en l'avenir comme des strates qui se juxtaposent sans ordre. Quand on fait une analyse, on entrouvre la porte de l'inconscient et on navigue entre les dimensions du temps. Cela

procure un bien-être plus grand qu'une sieste. C'est une véritable libération, un affranchissement de l'ordre temporel. Il n'est pas étonnant qu'en sortant d'une séance de psychanalyse, on puisse se mettre en retard sur ses obligations quotidiennes. On a en effet oublié le temps. L'accès à cette autre dimension temporelle permet de se retrouver soi-même et d'habiter le « rien » fondamental qui nous constitue en tant qu'êtres temporels. Je constate, en cette période de confinement, que les personnes qui font ou ont fait une psychanalyse sont moins sujettes à l'angoisse du temps vide qui étroit de nombreuses personnes. L'analyse ne prémunit certes pas de l'anxiété durant cette crise sanitaire. Au contraire, le rapport qu'on noue au réel de son inconscient apprend à entretenir un rapport juste au réel en général et à être triste quand il est attristant, joyeux quand il est réjouissant, anxieux quand il est anxiogène. Mais l'anxiété n'est pas l'angoisse du vide. La familiarité avec la singulière dimension temporelle propre à l'inconscient, le fait que celui-ci soit *zeitlos*, est d'un grand secours quand surviennent des événements collectifs qui perturbent fortement le cours ordinaire de l'existence. Quand on a expérimenté cet autre rapport au temps, on sait vivre en compagnie de soi-même, on est moins accroché à de faux impératifs, on sait s'installer dans sa propre temporalité.

La tristesse et la mélancolie sont des expériences psychiques à rapprocher, dites-vous. Elles sont révélatrices de quel rapport au temps? Quand deviennent-elles pathologiques?

■ H. L'H. : Nos sociétés étaient, jusqu'au début de l'automne en Chine et du mois de mars en France, des sociétés de confort. Non seulement nous ne manquions de rien dans les magasins, sauf parfois d'argent pour se procurer tous ces biens de consommation alléchants, mais nous faisons tout pour ignorer le manque, la perte, l'échec, la déception, la frustration... Il en était de nous comme des Gafam qui permettent à leurs employés de faire un somme au travail : quand nous ne pouvons pas éviter le négatif de la vie... nous pouvons quand même. Voilà à quoi servait l'injonction à « positiver ». Les récalcitrants qui s'acharnaient à être tristes quand ils subissaient un deuil se voyaient régulièrement rappeler qu'il était temps de « passer à autre chose », de « tourner la page » et surtout de « rester positif ». Qui aujourd'hui oserait encore dire cela ? « Rester positif » quand les médecins s'occupant des malades du coronavirus commencent à mourir ? « Rester

positif » quand le monde est à l'arrêt sans savoir quand les gens pourront reprendre contact physiquement ? « Rester positif » quand on peut redouter que le virus ne serve de prétexte à un renforcement des partis autoritaires, toujours prompts à épouser la cause de cet ordre étrange qui vide les rues des passants et les stades des enfants qui y jouent. Au moins, cette crise a-t-elle le mérite de nous réconcilier avec les affects négatifs : la crainte, la tristesse et la mélancolie. Ces deux dernières ont été particulièrement repoussées ces dernières années. La toute-puissance que j'évoquais au début de cet entretien peut même être considérée comme une défense contre la tristesse et la mélancolie. Ces deux affects ont tous deux rapport au temps, mais pas de la même manière.

La mélancolie nous étreint devant la fuite du temps, car celui-ci défait les choses, ruine les espoirs, plisse les traits et blanchit les cheveux. La mélancolie est sentiment de la perte, voire de la déréliction. Elle exprime une vérité de la condition humaine : quoi que nous mettions en œuvre pour maîtriser le temps, il est le plus fort et nous emporte inexorablement. Admettre l'existence d'une mélancolie fondamentale à notre condition d'êtres temporels n'est pas baisser les bras devant l'inévitable, mais savoir qu'il faut accepter le flux du temps. La mélancolie peut aussi enchanter pour cette raison. Elle n'est pas nécessairement triste. Les chansons mélancoliques sont poignantes, car elles sont tout simplement profondément humaines. Il y a également de la mélancolie dans les grands romans du XIX^e siècle, car leur objet est, au fond, comme le note Hegel, le temps lui-même. Même si cela se termine bien, la simple lecture de la vie d'une ou de plusieurs générations fait sentir le temps.

La tristesse est plus douce et moins douloureuse. Si le mélancolique exprime le sentiment d'avoir perdu le temps, celui ou celle qui est triste retrouve plutôt celui-ci. La tristesse est ce qui nous saisit quand une tension diminue. Voilà pourquoi on peut être triste tout en étant heureux. Dans la tristesse, on sent le temps passer, on s'installe en lui, on apprécie même le sentiment du temps comme une occasion de retrouvailles avec soi-même. Dans la tristesse, on ne se laisse pas distraire par toutes les occupations qui remplissent ordinairement nos journées. Au contraire, ces occupations nous apparaissent volontiers vaines si elles ne sont pas perçues comme vitales.

Ces deux affects négatifs sont tous deux essentiels à notre vie. Ils ne sont pas pathologiques en eux-mêmes. La pathologie nommée jadis « mélancolie » (ancien nom de la psychose maniaco-dépressive, elle-

même englobée aujourd'hui dans les syndromes de bipolarité) n'est pas tant un affect qu'une structure. Dans ce cas, le sentiment de la perte du temps peut aller jusqu'à la terreur de ne même plus pouvoir mourir et d'être devenu immortel. C'est une immense souffrance qu'expriment ces patients atteints de cette forme grave de mélancolie. Dans ce syndrome nommé « syndrome de Cotard », du nom du psychiatre [Jules Cotard, 1840-1889] qui l'a décrit, la perte du temps est radicale, puisqu'elle ne permet même plus la venue de la mort. La tristesse aussi peut avoir un versant pathologique. Mais, là encore, il s'agit moins d'affect de tristesse à proprement parler que de dépression. On repère la différence à la possibilité de changer d'affect ou non. Dans la dépression, la tristesse ressemble plutôt à une anesthésie des affects et se déguise sous la fatigue.

Propos recueillis par Nathalie SARTHOU-LAJUS.



Retrouvez le dossier « Coronavirus »
sur www.revue-etudes.com