

# Survivre au « tout, tout de suite »

N'agir que dans l'immédiat a un coût psychique. Pour ne pas trop en souffrir, quelques stratégies s'imposent.

PASCALLE SENK

**IMPULSIVITÉ** Certains – on les dit impulsifs – adorent prendre les chemins les plus courts : « Je suis mon instinct et je décide illico », confie ce grand chef d'entreprise : « J'adore m'acheter une petite robe entre deux rendez-vous de travail », raconte cette représentante commerciale. Agir impétueusement, à l'emportepièce, les stimule et les enivre.

Mais cette immédiateté d'action n'est pas forcément choisie. Lorsqu'il faut répondre aux mails le plus vite possible, ou boucler plusieurs dossiers en même temps ; puis, rentré chez soi, lorsqu'il faut préparer un repas en un tour de main et faire réviser les devoirs en un quart d'heure, même les adeptes d'un « tout, tout de suite » jouissent frisant l'impression.

Le devoir d'instantanéité, désormais communément partagé et érigé en mode de vie (cf. le succès de la série *Bref*), est sans doute l'une des causes du burn-out qui se profile à l'horizon de beaucoup d'entre nous (*lire ci-dessous*). Car vivre dans l'immédiat implique à la fois l'action dans l'urgence, le manque d'anticipation, mais aussi le « papillonnage » qui empêche de finaliser tous les projets entrepris, et donc le manque de persévérance. Impossible d'imaginer que ces conséquences « n'impactent » pas notre santé psychique.

Pour le psychiatre Richard Meyer, auteur des *Nouvelles Pathologies psy* (Ed. Dangles), « la recrudescence actuelle des troubles bipolaires avec leurs phases maniaques pourrait être liée à ce "tout-de-suitisme" ambiant d'une société qui sollicite et donne des réponses immédiates ». Quant au Dr Charles-Edouard Rengade, qui vient de publier avec le Dr Frédéric Fanget *Vivre mieux avec son impulsivité* (Éd. Odile Jacob), il estime que « l'impulsivité – un trait de personnalité s'exprimant seulement dans certaines situations, et à certains moments – est désormais encouragée dans de plus en plus d'environnements "permissifs" ». Et le psychiatre de citer en exemple les stratégies du neuromarketing, lorsque des odeurs spécifiques diffusées à la porte des boulangeries parviennent à faire « craquer » le chaland en quelques secondes.

Comment se préserver et rester serein au cœur de cette instantanéité obligatoire ?

Il y a d'abord la stratégie adaptative : ne vivre qu'au présent et devenir un adepte forcé du *carpe diem, carpe hominem*, en se gardant de toute pensée du passé et du futur. Mais qu'est-ce alors qu'une vie dans laquelle on gomme sa mémoire des expériences antérieures et de leur leçon, et où l'on n'envisage aucun projet porteur ni aucune conséquence à ses actes ? « C'est le propre du maniaque de ne vivre que dans l'instantanéité : il voit quelque chose, le veut, et il prend sans réfléchir », explique le Dr Richard Meyer, qui élabore pour un prochain livre à paraître la notion de «plei-

ne présence". On confond trop souvent "l'instant et la présence". Or celle-ci suppose de vivre pleinement le présent, mais tout en restant connecté au passé, son âge par exemple, et au futur. Il a d'ailleurs été découvert que nous disposons d'une mémoire prospective : c'est elle qui nous invite à préparer des choses pour dans trois semaines, et à pouvoir anticiper. »

### « Régression temporelle »

Pour rester dans cette présence malgré les zappings ambiants, rien de mieux que de revenir à son corps, estiment les spécialistes. « Compter jusqu'à trois de temps en temps, et respirer avant de prendre une décision est à la fois simple et efficace », rappelle le Dr Charles-Edouard Rengade. Car celui qui vit dans l'impulsivité se coupe de ses pensées et de ses sensations. »

Pour remédier à cette anesthésie « fonctionnelle », on peut aussi s'attacher de temps à autre à faire remonter de bons souvenirs. Cette « régression temporelle » qui consiste à se rappeler d'une anecdote, puis d'une autre, nourrit à la fois l'imaginaire et l'intériorité.

Il y a aussi, estime le psychiatre, la « psychothérapie des interstices » : se ménager des sas quand on quitte une situation et avant de s'engager dans une autre. Pour le Dr Charles-Edouard Rengade, rien de mieux notamment que le trajet en voiture pour changer de rythme : « Quelqu'un qui a fonctionné toute la journée en "décideur rapide" doit pouvoir arriver chez lui dans un autre état que cette tension accumulée. C'est en se trouvant

un "espace à soi" et des stratégies d'auto-apaisement qu'il y arrivera, qu'il s'agisse d'écouter une conférence pendant les embouteillages ou de siffler une chansonnette en rentrant à pied. »

Enfin, *last but not least*, on peut réintroduire la notion de choix dans son quotidien. Comme le rappelle le psychiatre, « les adeptes de l'hyperactivité qui disent oui à tout, et adoptent le rythme de notre société de la maximisation font beaucoup, certes. Mais ils font rarement ce qu'ils aiment ». À bon entendre... ■

Compter jusqu'à trois de temps en temps, et respirer avant de prendre une décision est à la fois simple et efficace

DR CHARLES-ÉDOUARD RENGADE



Se limiter à un seul rythme, quel qu'il soit, engendre l'ennui

PASCAL CHABOT  
GERARD FIGUEROLA

## « Il faut pouvoir habiter plusieurs temporalités »

PASCAL CHABOT, philosophe, enseignant à l'Ihecs (Institut des hautes études des communications sociales) de Bruxelles, vient de publier « *Global Burn-Out* » (PUF).

LE FIGARO. – Dans votre livre, vous étudiez le burn-out dans sa dimension philosophique.

Cette « maladie de civilisation », comme vous la définissez, a-t-elle toujours à voir avec le temps ?  
PASCAL CHABOT. – Bien sûr, ce syndrome d'épuisement entretient forcément des liens avec la gestion qu'ont les individus de leur temps. D'ailleurs, en réalité, il n'est rien, dans toutes nos activités humaines – que nos dormitions, mangions ou rêvions – qui ne concerne notre rapport au temps. Actuellement, c'est dans le domaine du travail que celui-ci est particulièrement éprouvé. Certains environnements professionnels obligent les salariés à s'adapter à des cadences effrénées. Ils font alors penser au

Charlie Chaplin des *Temps modernes* qui doit tourner des bouillons au rythme de la machine, même si, en l'occurrence, la machine contraint davantage les psychismes que les corps.

Comment en sommes-nous arrivés là ?  
C'est notamment le contexte technologique qui a provoqué cela. Nous avons inventé des objets qui nous feraient gagner du temps, mais leur mise en réseau, leur multiplication et leur omniprésence se sont étrangement retournées contre nous. Le téléphone portable, par exemple, nous a plongés dans une certaine tyrannie de l'urgence. Ou que nous soyons, nous pouvons connecter sur le champ notre destinataire... Et sommes nous-mêmes sommés de répondre instantanément. Et nous ne pouvons pas nous en plaindre, vu ce que cette technologie nous apporte ! C'est là toute l'ambiguïté de notre rapport au pro-

grès, qui doit rester au service de l'humain alors que sa logique de développement l'en éloigne parfois.

Qu'est-ce qui pêche dans l'immédiateté ?  
Immédiat veut dire « sans médiation ». La conscience, la réflexion sont en effet de moins en moins convoquées comme intermédiaires entre nous et notre action. Ce sont elles qui font qu'une réponse écrite dans une longue lettre aura plus de résonance qu'un mail expédié en un clic de souris. Toutefois, il y a certaines situations où l'immédiateté est un plus : quand on est avec de jeunes enfants, il faut souvent pouvoir réagir instantanément.

Comment vivre au mieux, alors ?  
Ce qui compte et fait le sel de la vie, c'est certainement d'habiter alternativement plusieurs temporalités. Parfois on a besoin de rythme lent, comme quand on se promène dans la nature, ou

qu'on rend visite à des personnes âgées. Parfois, on a besoin d'excitants et de goûter à l'ivresse de la vitesse. Se limiter à un seul rythme, quel qu'il soit, engendre l'ennui. Il faut chercher à évoluer dans une multiplicité temporelle, trouver des résonances entre des rythmes différents. Encore faut-il pouvoir le faire, car dans certains contextes professionnels un seul temps existe et, en plus, il est imposé.

Faudrait-il donc s'adapter ?  
On peut dire que, d'une certaine manière, nous nous sommes bien adaptés à l'urgence imposée par l'industrialisation et la mondialisation. Mais des questions demeurent : pour quelle récompense ? Dans quel objectif ? Car si le propre de l'homme est de s'adapter, il le fait toujours pour trouver un certain bonheur, et se réaliser. Avec une vie vouée à l'immédiateté, on peut douter d'un tel résultat. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

## Le guide du consommateur antitoxique

AVEC un bandeau de couverture annonçant « Le guide complet pour en finir avec les poisons », on pourrait craindre une charge massive tous azimuts contre les produits industriels.

En réalité, *Le Livre antitoxique* est sans doute promu à devenir un ouvrage de référence. L'un de ces livres actualisés et réédités régulièrement pour répondre à la demande des lecteurs. Car c'est bien d'un guide pratique pour les consommateurs qu'il s'agit. Surtout, le médecin auteur de l'ouvrage, chef de l'unité de médecine environnementale de la clinique du Parc à Castelnaud-le-Lez, a eu l'idée de recenser les bons produits, les bons réflexes et les bons conseils dans un environnement

où la chimie est omniprésente. Au consommateur donc, selon son niveau de crainte, de suivre ou non les conseils du Dr Chevallier.

### Preuves scientifiques

L'intérêt est de pouvoir le faire en connaissance de cause. L'auteur nuance en effet ses conseils en fonction des niveaux de preuves scientifiques. Le Dr Chevallier réaffirme par exemple clairement l'intérêt de la vaccination, « un formidable moyen de se prémunir contre les différentes maladies », tout en regrettant que les pouvoirs publics aient attendu 2012 pour financer une étude indépendante sur les conséquences éventuelles de la présence de sels d'aluminium

## LE PLAISIR DES LIVRES

PAR DAMIEN MASCRET  
dmascret@lefigaro.fr

dans certains vaccins. Le médecin signale d'ailleurs la persistance de l'aluminium au point d'injection (myofascite à macrophage), mais se garde bien de spéculer sur un effet nocif pour la santé et ne manque pas de rappeler que « la voie sous-cutanée a été considérée par les autorités sanitaires comme sans danger ». Ses nuances concernant le match eaux du robinet contre eaux embouteillées. « La balance penche en faveur de l'eau du robinet », conclut

Laurent Chevallier, qui ajoute tout de même : « Au final, toutes les eaux du robinet ne se valent pas. Des efforts considérables ont été faits par des communes. Il faut donc que vous vous renseigniez auprès de votre mairie sur tous les points du tableau (en annexe, le livre n'en manque pas, NDLR) en exigeant en plus des réponses précises sur la nature et les taux de résidus de pesticides et autres composés chimiques pouvant s'y trouver. »

### Boycott intelligent

Le lecteur-consommateur est au fond invité à prendre le pouvoir. A choisir de préférence les produits d'industriels ayant fait des efforts pour réduire les risques et les incertitudes plutôt que les autres. Une sorte de boycott intelligent, raisonnable, à l'échelle

individuelle. Bien sûr, le « bio » a la part belle. Le Dr Chevallier guide par exemple les femmes à travers les labels « bio » en matière de cosmétiques : que signifie le label allemand BDIH ou l'Ecolabel EU ? Pourquoi privilégier la gamme Nature et progrès ou la marque Ballot-Flurin ? Des produits ménagers aux vêtements, des jouets pour enfants aux peintures et papiers peints, le livre antitoxique donne des clés scientifiques aux consommateurs prudents. Salutateur.

### LE LIVRE ANTITOXIQUE

Dr Laurent Chevallier, Fayard, 308 pages.

