



Si tout pouvait s'arrêter

José Gérard

La vie contemporaine, en particulier pour les familles avec de jeunes enfants, ressemble souvent à une course perpétuelle. Cela fait naître une aspiration à voir tout s'arrêter quelques heures ou quelques jours... C'est rarement possible, mais pourquoi ne pas saisir chaque occasion qui se présente ?

« Les Seychelles ! Petit paradis sur terre où la nature n'a pas encore perdu ses lettres de noblesse [...]. Venez jouer aux robins sur ces mers du sud où il fait bon vivre et... revivre ! Durant dix jours, un périple dans des eaux couleur turquoise aux reflets intemporels.

Sortir du temps... Voguer... Planer... Se ressourcer... Recharger ses batteries...

La philosophie de ce voyage : quartier libre. Ainsi, sans être du tout obligatoire, au lever du soleil, une petite séance de yoga et de stretching vous

sera proposée sur la plage. De même, au coucher du soleil, avant l'apéro, séance de zen latitudes, pour ceux qui veulent... La journée, navigation type cabotage près des plages, plongée libre, aquazen, lâcher prise, etc. Ou se laisser aller au gré des flots [...]. Le soir, barbecue sur la plage et grand feu de bois.

La soirée se termine les yeux dans les étoiles [...]. »

Voici quelques extraits d'une publicité pour un séjour de rêve loin de la course quotidienne derrière le temps.

Ça fait rêver...

Comment ne pas rêver d'un tel séjour, dans une nature magnifique et préservée, sans obligations, où l'on se laisse bercer par le clapotis des vagues, où l'on pourrait presque écouter le temps qui passe lentement? Pour la plupart des personnes, cette description est l'image inversée de ce qu'ils vivent au quotidien: la pollution des embouteillages ou les bousculades des transports en commun pour se rendre au boulot, la rentabilité maximale et le stress pendant la journée de travail, la course à la fin de la journée pour récupérer les enfants à l'école ou à la crèche, les conduire à l'une ou l'autre activité extrascolaire, préparer le repas, veiller aux devoirs pour l'école, jusqu'au coucher... sans avoir pu réaliser tout ce qui aurait été nécessaire.

Bien sûr, la description du séjour de rêve se termine par les conditions financières, ce qui déchire déjà un peu la carte postale... Mais quand même, qu'est-ce que l'on aimerait de temps en temps que tout s'arrête pour quelques jours!

Toujours plus vite!

C'est que l'on vit à l'ère des nouvelles technologies qui ont tout accéléré et de la mondialisation qui a accru la pression sur la rentabilité et la productivité. Les femmes et les hommes d'aujourd'hui sont tellement imprégnés de ces nouvelles valeurs qu'ils les appliquent aussi dans leur vie privée, là où s'arrêter un peu ne comporte pas de risque de perdre son emploi. Les parents sont souvent soucieux de proposer à leurs enfants des activités où ils pourront stimuler leurs aptitudes artistiques ou sportives, ce qui oblige à de nombreux déplacements et à combiner des horaires parfois très chargés. Pour eux-mêmes, ils essaient aussi de s'offrir des activités de loisirs épanouissantes. Et lorsque les enfants quittent la maison, d'autres activités viennent les occuper, jusqu'à la retraite qu'il faut aujourd'hui préparer pour ne pas risquer le choc du temps vacant, qui pourrait provoquer l'impression que l'on ne sert plus à rien.

Des pistes pour s'arrêter

Heureusement, le séjour de rêve aux Seychelles n'est pas la seule façon de s'offrir des moments d'arrêt. On ne peut que constater aujourd'hui la multiplication des propositions de temps d'arrêt. Que ce soient des séances ou des week-ends de pleine conscience ou

de méditation zen, voire d'autres propositions de développement personnel.

Le mouvement slow, s'il ne propose pas de s'arrêter, invite en tout cas à prendre davantage le temps de vivre les choses. Cela a commencé avec le slow food, qui voulait s'opposer au fast food qui permet de manger de plus en plus vite une nourriture qui se prépare vite et peut se consommer même en voiture. Mais on peut aussi appliquer le principe au slow travel et même au slow sex. Comme le dit un argumentaire du mouvement: «À l'instar de notre vie toute entière, notre sexualité est victime de l'accélération de notre train de vie. La fatigue, le manque de temps, mais surtout ce besoin récurrent de performance pèse lourd au moment des ébats. Rapidité et efficacité sont devenus des mots à bannir de notre chambre à coucher. Adopter le slow sex, c'est à nouveau prendre le temps de recréer le lien qui unit deux êtres au même moment, au même endroit.»

Plus simplement, il est également possible de saisir les moments du quotidien qui permettent de prendre un peu de recul, de se poser, de repenser à ce que l'on a vécu et à la manière dont on l'a vécu. Pour l'un, ce sera le temps passé au repassage, en écoutant de la musique et en évitant de penser à tout ce qu'il faudra encore faire ensuite. Pour une autre, ce sera le jardinage. Un autre encore pourra profiter du temps passé dans les trajets en voiture pour essayer de vivre un temps d'arrêt, sans regarder sans cesse l'horloge du tableau de bord en pensant que l'on risque d'être en retard.

Et si les adultes parviennent pour eux-mêmes à s'octroyer de tels moments d'arrêt, sans doute peuvent-ils aussi proposer ou laisser vivre à leurs enfants des plages de temps non programmées, où ils pourront eux aussi arrêter un peu la course perpétuelle. ♦

José Gérard est l'ancien directeur du mouvement «Couples et Familles» et de la revue *Feuilles familiales*.

Pour aller plus loin

Une folle envie de ne rien faire
Dossier NFF n° 84.
L'aspiration à des temps de retrait de la vie effrénée.

