

## ALEXANDRE JOLLIEN

# Du bon usage du temps ou l'art de flotter

**Le temps de la rentrée apporte avec lui mille activités**, les projets s'enchaînent, les obligations peuvent nous opprimer, bref, nous risquons de devenir des toupies. Dans l'agitation, j'entends la voix du philosophe Ludwig Wittgenstein. Il saluait qui le croisait par un « *Take your time* ». On alléguera sans doute que lui le pouvait, mais que, dans le quotidien, son exhortation reste un vain mot. Pas sûr ! Car, même si nous nous plaçons au niveau de la pure efficacité, il n'est pas certain que la précipitation porte plus de fruits qu'une saine pondération qui tempore juste ce qu'il faut. Quoi qu'il en soit, Wittgenstein nous invite à nous interroger sur notre rapport au temps et, pourquoi pas, sur notre façon d'accueillir le stress.

« Pour vivre librement le temps : ne pas résister, ni vouloir tout contrôler »

**Sénèque donne quelques pistes** lorsque, dans *De la colère*, il rapporte que Sextius demandait à son âme à la fin de la journée : « *De quel défaut t'es-tu purgée aujourd'hui ? Quel mauvais penchant as-tu surmonté ? En quoi es-tu devenue meilleure ?* » Le coquin de Sénèque dit pratiquer l'exercice le soir dans le silence et il précise : « *Quand ma femme s'est tue.* » Le remède est bon et nul besoin d'attendre la nuit ou une accalmie pour faire retraite en soi et s'interroger, par exemple, sur ce qui me fait courir aujourd'hui. Pourquoi je m'agite telle une fourmi qui monte et redescend sur le même tronc d'arbre, pour prendre une image chère à Sénèque ? Bref, nous pouvons instituer une sage habitude en nous rappelant sans cesse l'essentiel.

**Le temps est un bien précieux** et il ne s'agit ni d'en être avare, ni de le gaspiller. Nous le dilapidons lorsque nous nous lançons dans d'impossibles aventures. Que de charges inutiles pèsent sur nos épaules ! Que d'exigences nous accablent pour rien. Comment en faire bon usage ? D'abord, avec Nietzsche, je pense à la nécessité de me recréer, de pratiquer des activités qui me ressource, qui me délassent. Sénèque lui-même cite l'orateur Pollion qui ne s'est jamais occupé au-delà de la



LINDA TROELLER / AGENCE YU

dixième heure, ou, plus accessible pour nous, Scipion, qui « *mouvait en cadence son corps de triomphateur et de guerrier* ». Bref, le rhéteur s'aménageait du temps libre et Scipion appréciait le repos en dansant. Chacun se recrée comme il peut.

**Apprécier le temps, c'est aussi s'ouvrir à l'autre**, aux rencontres inopinées, à l'inattendu. Nous savons tous combien nos programmes se heurtent à l'imprévu. Un obstacle, une visite et voilà que nos décisions sont ajournées. Dans l'économie de mon temps, je pourrais en consacrer une partie à autrui en me demandant, par exemple, qu'est-ce que je peux faire pour aider un proche, un voisin ou un inconnu. Cette disponibilité donne du sens au temps, l'habite.

**Un bon usage du temps** pourrait alterner naturellement le travail et le divertissement, la retraite intérieure et le partage avec l'autre, sans s'exclure. Parfois, le corps enseigne ce que les philosophes s'évertuent à nous faire comprendre. Cet été, j'ai appris à nager. Ma précipitation, ma peur de boire la tasse, pire, celle de couler, me crispaient et faisaient de moi un agité dépourvu de toute efficacité dans l'eau. Peu à peu, une prise de conscience a surgi : si je me décontracte, je flotte... Voilà peut-être une métaphore pour vivre librement le temps : ne pas résister, ni vouloir tout maîtriser, tout contrôler. Naviguons en nous laissant porter par le fleuve de l'existence et en jouant habilement du gouvernail.

Jetons-nous donc à l'eau. ●



**ALEXANDRE JOLLIEN**

*Philosophe et écrivain, Alexandre Jollien est né en 1975, à Savièse (Suisse). Il est l'auteur, notamment, de Éloge de la faiblesse, le Métier d'homme et la Construction de soi.*  
lachronique@lavie.fr