

Cet étrange SENTIMENT D'URGENCE

Nous râtons volontiers contre cette société qui nous entraîne à la performance. Mais l'empressement généralisé qui nous tyrannise au quotidien ne viendrait-il pas parfois de nous-mêmes ? Pourquoi l'éprouvons-nous, et comment nous en libérer ? Les réponses de nos experts.

PAR **AUORE AIMELET**

Il y a les âmes tranquilles et celles qui vivent en accéléré. « Aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours été dans l'urgence, raconte Émilie, 46 ans, qui travaille dans l'immobilier. Enfant, je me rappelle avaler mon goûter ou me débarrasser de mes devoirs, prendre une douche plutôt qu'un bain, attendre impatiemment les vacances, et finalement la rentrée. Faire les choses le plus vite possible, c'est ma devise. Évidemment, au travail, ça me permet d'être particulièrement efficace. Mais dans ma vie privée, c'est un handicap : je suis survoltée, angoissée, toujours un peu mal. Y compris dans mon corps : j'ai remarqué que je respirais très vite, par exemple, ou que je parlais sans m'arrêter. Pourtant, rien ne m'y oblige. »

Attention danger !

Rien, en effet, n'oblige Émilie à courir après le temps. Sauf peut-être elle-même. Elle éprouve un sentiment d'urgence qui est à distinguer d'une réelle urgence. « Une urgence est, par définition, une situation qui ne souffre d'aucun retard et qui implique nécessairement d'agir vite pour éviter un danger potentiel », rappelle Valentine Hervé, psychologue clinicienne et psychanalyste. Le sentiment, lui, est lié à la représentation que nous avons de ce danger. « Celui-ci est, me semble-t-il, plus ou moins présent en chacun de nous, poursuit-elle. Nous naissons tous dans une certaine urgence puisque la naissance doit s'opérer dans un temps, pas forcément rapide, mais limité afin de garantir l'existence du bébé comme celle de sa mère. » Pour vivre, il faut faire vite. Et ici, en effet, le danger guette.



Ressentir le besoin impérieux d'accélérer serait donc humain. Et adapté... dans certaines circonstances. « Il peut être une réaction adéquate à l'environnement, analyse Gaëtan Cousin, docteur en psychologie et psychothérapeute, auteur avec Konstantin Büchler de *Du calme, comment lutter contre l'agitation intérieure* (Odile Jacob, 2022). Nous devons parfois être réactifs, par exemple quand nous sommes sous pression au bureau. Mais il existe aussi un sentiment d'urgence plus profond et permanent, toujours en latence chez certains, qu'un impératif existe ou qu'il soit seulement imaginé, redouté. »

Nul besoin d'une réelle urgence pour éprouver, physiquement et psychiquement, que nous manquons de temps. Comme si, à défaut de faire rapidement les choses, boucler un dossier mais

aussi cuisiner, nous endormir, lire, ou même faire l'amour, quelque chose de dramatique allait nécessairement nous tomber dessus.

Aux origines de l'empressement

Ce sentiment oppressant, qui vient donc d'une perception toute personnelle de la réalité, tyrannise plus particulièrement trois types de personnes. « Il y a d'abord ceux qui souffrent d'un trouble anxieux et éprouvent des sentiments fréquents de menace, voire de danger imminent », explique Gaëtan Cousin. Hypervigilants, ils réagissent avec célérité pour prévenir le pire. « Très souvent, cette anxiété est multifactorielle. Elle peut être en partie liée au tempérament, mais le fait d'avoir grandi dans un climat maltraitant ou anxiogène, ou auprès de parents très angoissés, est ici la clé ; ou encore d'avoir connu des ●●●



traumatismes qui ont engendré un sentiment profond d'insécurité face au monde, face aux autres et/ou face à l'avenir. »

Deuxième catégorie de femmes et d'hommes pressés, les perfectionnistes. « Souffrant d'un schéma d'exigence élevée, ils se demandent trop, vivent selon des standards de performance importants, confirme Valentine Hervé. Cette quête de perfection peut venir d'une éducation particulièrement stricte, lorsque les parents imposent l'excellence aux enfants. Ayant intégré et intériorisé ces messages, ils cherchent à être à la hauteur de cet idéal, seule façon, croient-ils, d'être valorisés et reconnus. » Donc aimés.

La troisième s'observe davantage chez les jeunes adultes. « Je remarque aujourd'hui que nombre d'entre eux connaissent ce qu'on pourrait appeler un sentiment d'urgence existentielle, reprend Gaëtan Cousin. Ils ressentent une pression à vivre ce qu'ils appellent leur "meilleure vie" ou à devenir la "meilleure version" d'eux-mêmes. » Parce que leur passage sur terre est court, ces jeunes s'angoissent à l'idée ne pas tirer le meilleur parti de ce qui leur est donné, de manquer certaines occasions essentielles et de ne pas être aussi heureux qu'ils pourraient l'être. « Ici la cause semble liée, non pas seulement à un phénomène générationnel, mais encore à un changement de société plus profond dans le rapport au bonheur et au temps », suggère le spécialiste.

Des bénéfices non négligeables

Cette course contre la montre, si elle est fatigante, présente bien des effets bénéfiques à court terme. En cédant à l'urgence, les anxieux voient le danger s'éloigner, ce qui favorise, du moins momentanément, leur sentiment de sécurité. Les perfectionnistes boostent, eux, leur sentiment d'identité : ils sont performants et efficaces et, cerise sur le gâteau, obtiennent la reconnaissance et la valorisation tant escomptées puisque ce type de comportement est extrêmement valorisé socialement. Quant aux adeptes de l'adrénaline, ils ont le sentiment d'exister plus pleinement. Et c'est bien parce que chacun en retire quelques jouissances que le mécanisme perdure. « Il est parfois difficile de ne pas céder à la rapidité, malgré les injonctions à ralentir, tant celle-ci nous garantit le contrôle, entretient

notre toute-puissance et dope notre narcissisme, reconnaît Valentine Hervé. Finalement, l'urgence semble combler le vide, et nous soulage en quelque sorte d'une forme d'angoisse de mort. Nous l'avons érigée en système, elle est devenue une urgence autofabriquée par l'individu. » Même si ces bénéfices secondaires ont un coût (un sentiment de doute permanent pour certains, d'insatisfaction pour d'autres, ou encore de frustration) nous fonçons tête baissée.

Un risque d'épuisement

Et nous voilà tous en surrégime. Exsangues. « Le sentiment d'urgence est inévitablement facteur de stress, rappelle Gaëtan Cousin. En soi, ce stress, s'il est momentané et contextuel, n'est pas dangereux : il donne de l'énergie, stimule, aiguise les sens, favorise la réflexion, et permet donc à l'individu de s'adapter à la situation, ce qui est d'autant plus important si elle présente une menace. Cependant, un certain stade ne doit pas être dépassé. Quand le stress devient chronique, il mène à la contre-performance, abaisse les capacités de concentration, de mémorisation et épuise littéralement l'organisme avec une sécrétion dérégulée de cortisol. »

Attention à la surchauffe ! « Le signifiant maître de ma clinique aujourd'hui est "Je suis fatigué.e", déplore Valentine Hervé. Cet empressement permanent peut engendrer un épuisement psychique et physique. » Le fameux burn-out nous guette... « Or ce n'est pas une maladie ! Il décrit plutôt un processus : on parle d'un syndrome, c'est-à-dire d'un ensemble de symptômes (démotivation, dévaluation de soi, douleurs et troubles physiques divers, perte d'intérêt et d'énergie, etc.) qui, si on les laisse s'installer, peuvent engendrer une dépression. Ignorer les signes de fatigue, aller au-delà de nos capacités, c'est prendre le risque de ne plus pouvoir, un jour, nous lever le matin. » Avant de condamner la société du « tout, tout de suite », sans doute faut-il aussi apprendre à regarder cette pression qui vient de l'intérieur, en comprendre l'origine et ce que nous « gagnons » à y céder pour progressivement renoncer à cette réactivité existentielle en la remplaçant par des activités plus nourrissantes. S'il y a bien une urgence, au même titre que vivre, c'est celle de rester en vie. ●



En Chine, la sagesse du temps

Christine Cayol, philosophe et autrice de *Pourquoi les Chinois ont-ils le temps ?* (Tallandier, 2017) et de *L'amour est un thé qui infuse lentement* (Hervé Chopin, 2022), vit entre Paris et Pékin. C'est là-bas qu'elle a pu observer la capacité des Chinois à rester patients.

« Certes, ils sont, comme les Occidentaux, pris dans une dynamique économique. Mais, au niveau culturel, philosophique, spirituel et relationnel, ils font l'expérience d'un temps cyclique. Pour eux, les choses vont et viennent, réapparaissent puis repartent, apportant à chaque fois leur lot de nouveautés et de changements. Comme les saisons. » Quand, à Paris, on maudit le mois de septembre, on déplore le raccourcissement des jours et on redoute l'arrivée du froid, à Pékin, on sait que ce n'est pas parce que l'été est fini qu'un nouvel été, qui lui ressemblera mais sera aussi singulier, n'advient pas. « Cette conscience du retour sans répétition apporte beaucoup de sérénité, car elle ôte du poids de la perte, du manque, de l'absence, reprend la philosophe. La question du "quand" n'existe pas pour les Chinois, qui attendent simplement le

bon moment. J'ai été frappée pendant le confinement de leur état d'esprit : alors que les Occidentaux se demandaient "quand" la pandémie allait s'arrêter, eux étaient convaincus qu'elle allait s'arrêter puisque tout était mis en œuvre en ce sens. Il ne s'agit pas seulement de soumission ou de fatalisme, mais de l'acceptation du cycle de l'existence. Si l'on a semé quelque chose, alors on le récoltera, il suffit d'être patient. » Cette véritable sagesse du temps est un vrai cadeau puisqu'elle donne confiance en soi, en l'autre, et finalement en la vie – ce qui favorise de fait la performance après laquelle nous sommes nombreux à courir. « Le peuple chinois s'appuie aussi collectivement sur un temps millénaire, une histoire de plus de cinq mille ans, ajoute-t-elle. Ce temps long est à la fois un socle et un tremplin pour eux. Ils ont sans doute moins peur

que nous. » La philosophe, dont l'équipe est essentiellement d'origine chinoise, avoue « être la plus stressée de la bande ! Quand quelque chose ne se passe pas comme prévu, je m'impatiente. Mes collaborateurs me rappellent alors qu'il faut juste attendre. Comme on attend la vague, tranquillement, parce qu'elle va arriver. On ne l'attend pas sans rien faire, loin de là, puisqu'on est déjà dans l'eau, on nage. Mais on attend ». Inspirée par cette philosophie, elle tâche de se l'approprier. « Pour lutter contre ce sentiment d'urgence, je me demande toujours : "Est-ce que c'est le bon moment pour..." Répondre à un mail ou aller voir un ami, peu importe. Ce n'est pas parce que c'est dans mon agenda ou sur ma *to-do list* que je suis tenue d'y céder. Reprendre la main du temps et de la liberté qu'il confère, c'est la clé. » ●