

Dossier

# Tout va trop vite !



**N**ous n'avons plus le temps. Plus le temps d'aller marcher pendant des heures dans la forêt, plus le temps de passer une après-midi à discuter avec un ami, de regarder la mer, de penser à l'avenir. Toujours une sonnerie retentit, un texto se signale à notre attention, une alerte email nous interrompt. Sans cesse sollicités, nous tentons de suivre le rythme. Celui qui échoue ressent vite la peur de ne plus être « dans le coup », d'être coupé de ses réseaux sociaux qui réagissent instantanément, ou de manquer une information importante. Pire : notre cerveau s'habitue à la vitesse et en veut toujours plus. Application informatique ou connexion trop lente ? Nous ne supportons plus d'attendre. Jusqu'où irons-nous, sans atteindre les limites de notre cerveau et de notre bien-être ? En fait, elles semblent déjà atteintes, et aujourd'hui on s'interroge : comment redevenir maître de son temps, celui du corps et de l'esprit, comment reconquérir le calme et la lenteur ? *Cerveau & Psycho* a posé la question à cinq scientifiques travaillant sur les différents aspects de la question.

Sébastien Bohler

© Shutterstock.com - Cerveau & Psycho

- 23 L'accélération de soi
- 29 Pouvons-nous redevenir maîtres de notre temps ?
- 34 Quand le cerveau ne sait plus attendre
- 40 Réapprendre à attendre
- 45 Conséquences psychiques des nouvelles technologies

# L'accélération de soi

Nos vies s'accélèrent en raison des avancées technologiques et du rythme de l'économie. Pris dans ce mouvement, nous devons nous dépasser en permanence. Mais certains finissent par souffrir de dépressions d'épuisement.

Toute l'histoire de notre rapport au temps est marquée par une progressive accélération du rythme de la vie. Mais, à partir des années 1990, cette tendance s'est elle-même considérablement accélérée avec l'apparition, puis la généralisation, des nouvelles technologies de la communication.

Pour saisir l'ampleur de cette mutation, il suffit d'observer l'évolution des métaphores que nous employons pour parler du temps. Les plus anciennes font référence à l'idée de flux et de fuite du temps – le temps « s'écoule », le temps « passe », le temps « fuit », le temps « s'en va » –, tandis que celles apparues avec les débuts du capitalisme évoquent la notion de rentabilité (« avoir du temps », « manquer de temps », « perdre son temps », « gagner du temps », « le temps c'est de l'argent »). Mais depuis une vingtaine d'années, un autre type de métaphores est apparu qui a envahi le champ des représentations contemporaines

du temps : on parle désormais de la contraction du temps, de l'accélération du temps, de sa compression. Ce sont les fondements et les conséquences de cette apparition d'un nouveau rapport au temps marqué par l'accélération continue et par l'urgence que nous allons tenter d'approfondir.

## Un rapport au temps marqué par l'accélération

C'est depuis une vingtaine d'années, que notre société « hypermoderne » a fait l'objet d'un bouleversement dans son rapport au temps. Une nouvelle façon de vivre le temps est apparue, dont les métaphores que nous évoquons rendent bien compte : la contraction exprime cette idée que le temps se vit dans des délais toujours plus courts, la compression traduit le fait que de plus en plus de choses doivent être accomplies dans le même laps de temps et l'accélération du temps correspond au sentiment

Nicole Aubert

est professeur émérite en sciences humaines à l'ESCP Europe.

## En Bref

- L'accélération des rythmes de vie est provoquée à la fois par celle des moyens de communication, et par le modèle économique de la concurrence mondialisée.
- Aujourd'hui, cette accélération est vécue comme anxiogène dans le monde professionnel et engendre des liens éphémères entre individus, qui perdent la notion de stabilité et de sécurité.
- Obligés de suivre le mouvement, nous nous réfugions souvent dans une communication de l'immédiat, vivant dans un rapport compulsif à l'instant présent, sans plus vraiment pouvoir nous projeter dans le futur.

que le temps passe de plus en plus vite, qu'il nous pressure et nous emporte, nous ensermant dans une obligation d'accélérer nous-mêmes toujours plus dans l'accomplissement de nos tâches.

Bien sûr, le temps réel ne se compresse ni ne se contracte, il ne s'accélère pas. C'est nous qui devons accélérer toujours plus et les raisons en sont d'ordre à la fois technique et économique. Sur le premier registre, le changement de notre rapport au temps est en lien avec la révolution survenue dans les technologies de la communication qui ont instauré l'instantanéité, dont découle une exigence

C'est donc de la conjonction de l'avènement des nouvelles technologies de la communication (mails, smartphones, Internet) et du triomphe du capitalisme financier, fondé sur une exigence de rentabilité à très court terme, que sont apparues trois façons nouvelles de vivre le temps : d'abord l'instantanéité, permise par ces technologies de la communication ; puis l'immédiateté qui découle de cette possibilité d'avoir la réponse dans l'instant ; et enfin l'urgence, qui imprègne dorénavant tout le mode de vie et d'action des entreprises, une urgence considérée comme indispensable pour répondre aux nouvelles exigences d'une compétition économique qui a basculé dans le champ du temps, puisque c'est désormais en gagnant du temps que l'on gagne de nouveaux marchés. La nouveauté est là, dans le fait que l'urgence, autrefois cantonnée au domaine médical ou, parfois, au domaine juridique, a envahi le domaine économique et, par voie de conséquence, le registre de la vie professionnelle et celui de la vie personnelle. L'avènement de ces trois nouvelles façons de vivre le temps se traduit par une accélération continue qui ponctue désormais le rythme de la société contemporaine, tant au niveau du travail qu'à celui du vécu individuel.

Les travaux du sociologue allemand Hartmut Rosa arrivent à des conclusions assez proches. Ils montrent que les structures temporelles de la « modernité tardive » sont l'objet d'une triple accélération : l'accélération technique qui renvoie au rythme croissant de l'innovation dans le domaine des transports, de la communication et de la production ; l'accélération du changement social qui concerne les mutations touchant les institutions sociales, notamment la famille et le travail dont la stabilité apparaît de plus en plus menacée ; et l'accélération du rythme de vie, touchant à l'expérience existentielle des individus contemporains qui ressentent de plus en plus vivement que le temps leur manque ou leur est compté.

La quantité de tâches que les individus doivent en effet effectuer dans une journée a tellement augmenté qu'ils doivent « faire plus de choses en moins de temps » et que les gains de temps liés aux innovations techniques permettant d'accomplir certaines



bikeriderlondon / Shutterstock.com

### I. La possibilité d'être connecté

instantanément au monde entier a instauré une nouvelle ère dans l'économie, où les marchés se concluent en direct, exerçant une pression inédite sur tous les acteurs.

d'immédiateté : puisque je peux avoir la réponse dans l'instant, je la veux dans l'immédiat. Sur l'autre registre, celui de l'économie, il s'inscrit dans l'avènement d'une économie régie par les marchés financiers qui s'ajustent à la microseconde, afin d'anticiper les variations du cours de l'action par des ventes et des achats appropriés. Il s'agit désormais d'être plus rapide que les concurrents, et la société « hypermoderne », qui est la nôtre, nous enserme ainsi, depuis une vingtaine d'années, dans une obligation d'accélération incessante, exigeant de nous toujours plus de performances et ce dans un temps toujours plus court, un temps qui semble s'accélérer et nous contraint à accélérer nous-mêmes sans cesse.

tâches plus rapidement se trouvent annulés. Ainsi, l'envoi d'emails est infiniment plus rapide que l'envoi de courriers par la poste, ce qui devrait libérer du temps. Toutefois, le fait que chacun doive recevoir et entretenir par courrier électronique un flux d'informations et de réponses beaucoup plus important que par le passé aboutit au sentiment croissant d'être de plus en plus submergé. H. Rosa en conclut que le rythme de vie augmente « en dépit de taux d'accélération technique impressionnants ».

## Un rapport aux autres marqué par l'éphémère

À l'instar de ce qui se passe sur le plan économique, un nouveau type de rapport aux autres se met en place, fait de relations médiées par la technologie, des relations rapides, flexibles, éphémères, plus proches de la sensation que du sentiment, et qui sont l'expression de l'horizon à très court terme, mais aussi de la fluidité, de la flexibilité des systèmes économiques contemporains qui imposent l'immédiateté, l'instantanéité des relations, mettant à l'écart la capacité d'engagement dans le temps.

Le sociologue américain Richard Sennett souligne ainsi, dès 2006, l'impossibilité de vivre des valeurs de long terme – fidélité, engagement, loyauté – dans une société qui ne s'intéresse qu'à l'immédiat et dans laquelle les exigences de flexibilité généralisée empêchent d'entretenir des relations sociales durables et d'éprouver un sentiment de continuité de soi, le tout au sein d'entreprises constamment disloquées et restructurées.

Décrivant la culture du nouveau capitalisme « flexible », il montre bien comment l'entreprise, devenue une « institution à grande vitesse », privilégie une culture de la réactivité extrême et de l'adaptabilité permanente, au détriment de la compétence longuement accumulée, de la culture de métier et de la loyauté professionnelle qui ne constituent plus des valeurs dans un monde où les techniques évoluent sans cesse et où il faut sans cesse créer de nouveaux besoins. Ces nouvelles exigences ne sont pas sans conséquences. D'une part, selon R. Sennett, « les qualités exigées sont une source d'angoisse et produisent des déficits sociaux en termes de loyauté et de confiance informelle, elles érodent la valeur de l'expé-

rience accumulée ». D'autre part, les pressions exercées pour obtenir des résultats rapides étant trop intenses, « l'angoisse du temps pousse les gens à effleurer plutôt qu'à s'attarder ». D'où, pour beaucoup, le sentiment d'être acculé à un travail médiocre et empêché de cultiver ses talents.

Comme en écho à ce modèle économique fondé sur le court terme et le changement permanent, un nouveau type de rapport aux autres se met ainsi en place, dans lequel les engagements durables et attachants s'effacent devant des rencontres brèves, éphémères et interchangeables, des rencontres qui cessent aussi vite qu'elles ont commencé, comme l'ont décrit le journaliste Dick Pountain et le sociologue David Robbins. Les liens sociaux sont plus nombreux qu'auparavant, plus faciles à établir, du fait des nouvelles technologies, mais ils sont aussi plus fragiles, infiniment plus éphémères et marqués par la compression du temps que nous avons évoquée. Le domaine des relations amoureuses en est un exemple particulièrement éloquent. À côté de l'apparition des *speed dating* au cours desquels on ne dispose que de sept minutes pour séduire et accrocher un partenaire, l'explosion des rencontres sur Internet apparaît comme

### 2. Seuls ensemble.

Les contacts virtuels sur Internet favorisent les relations humaines interchangeables, ce qui entretient un sentiment de solitude connectée.



Syda Productions / Shutterstock.com

l'une des expressions les plus emblématiques du « marché » amoureux contemporain : de plus en plus de connexions et de rencontres sont ainsi possibles sur Internet, sans commune mesure avec le nombre de partenaires qu'un homme ou une femme pouvait, jusqu'il y a peu, rencontrer à l'échelle de toute sa vie. Et ce pour un amour que le sociologue polonais Zygmunt Bauman qualifie de « liquide » un amour fait de relations que l'on veut à la fois sûres et intenses mais aussi révocables à tout moment.

Avec une communication médiée par les smartphones et branchée sur les réseaux sociaux, il semble presque que « ce qui compte, la vraie jouissance, c'est d'être immergé dans l'échange. La connexion accroît la solitude ou la perte d'intérêt pour le partenaire réel, ce qui nourrit d'autant plus la demande de connexion », analy-

troniques et des changements incessants dans lesquels l'individu est désormais plongé ?

## Du dépassement de soi à l'accélération de soi

Si l'on considère les différentes formes qu'a revêtues, au cours de l'histoire, l'idéal social du rapport à soi-même, on peut dire que, d'un idéal d'« accomplissement de soi » prévalant sous l'Antiquité et sous-tendu par la représentation d'un monde fini et une idée de la nature incarnant l'ordre et la limite, l'on est passé, avec l'avènement de la modernité et les grandes découvertes astronomiques ouvrant sur l'infini du monde, à un idéal de « progrès de soi ». À « l'homme de la juste mesure » de l'Antiquité, soucieux d'accomplir ses potentialités dans le respect de l'ordre du monde, a ainsi succédé un « homme perspectif », d'après l'expression du politologue français Zaki Laïdi, un homme capable de se projeter dans une perspective de progrès, le dépassement des limites du monde rendant conceptuellement possible le dépassement de soi.

Ce n'est cependant que durant les dernières décennies du XX<sup>e</sup> siècle, avec l'avènement de l'hypermodernité, que le dépassement de soi deviendra non plus l'idéal, mais la norme. C'est alors en effet qu'apparaissent cette idée qu'il faut se surpasser sans cesse, cette injonction à aller toujours plus loin, plus vite, plus fort, à travailler sans répit pour être « le meilleur », et que le rapport à soi-même prend la forme du dépassement de soi. Un dépassement de soi nécessaire pour faire face à l'obligation d'hyperperformance que la société impose dans tous les domaines.

Mais le modèle du dépassement de soi a aussi son envers : l'accélération de soi. Enfermé dans une temporalité ultracourte, hyperconnecté en permanence, sommé d'accélérer toujours plus dans son travail, l'individu contemporain vit dans un rapport compulsif à l'instant présent, sans plus vraiment pouvoir ni vouloir se projeter dans le futur. En quête de performances toujours plus grandes, il se brûle dans l'hyperactivité et développe des conduites extrêmes, dites « à risques » (toxicomanie, sports extrêmes...), dans lesquelles, outre une quête des rares limites qui restent, celles du corps par exemple, c'est aussi une recherche de sens qui se fait jour, un sens que ne donne plus l'ordre social.

**///** *Privé du temps et de la durée qu'exigent les sentiments, l'individu contemporain peut-il encore éprouver autre chose que des sensations interchangeables et marquées du sceau de l'accélération ?* **///**

sait récemment le sociologue Jean-Pierre Garnier. En fin de compte, les individus de l'époque hypermoderne ne sont-ils pas, comme le souligne la sociologue Shirley Turkle, « seuls ensemble » sur leurs écrans, des personnes « dans leur bulle, furieusement branchées au clavier d'un écran tactile minuscule », « rassurées d'être en contact avec un grand nombre de personnes soigneusement tenues à distance... »

Finalement, privé du temps et de la durée qu'exigent les sentiments, l'individu contemporain peut-il encore éprouver autre chose que des sensations interchangeables et marquées du sceau de l'accélération ? Ressentir peut-il encore être de l'ordre du sens et du sentiment inscrits dans la durée, et ne tendrait-il pas désormais, comme le suggère la sociologue Claudine Haroche, à se confondre avec la seule sensation, celle qui est éprouvée dans le flux ininterrompu des échanges élec-

Tout se passe comme si, à l'instar de ce qui se produit sur le plan économique où il est contraint d'accélérer toujours plus pour ne pas se retrouver dans l'inexistence économique conduisant à l'inexistence de soi, l'individu contemporain était obligé d'être dans le « trop » et le « toujours plus vite » pour ne pas se retrouver dans le « vide ». Comme s'il n'était plus possible d'être dans le juste milieu et l'équilibre, mais qu'on était confronté à une obligation de dépassement permanent, d'accélération permanente pour pouvoir exister, s'exprimer et survivre.

L'accélération de soi à laquelle la société tout entière, le monde du travail et la technologie omniprésente contraignent désormais l'individu, conduit ainsi à une perte de soi, une « dépossession de soi », débouchant sur de nouvelles formes de décompensation et sur le développement de nouvelles pathologies, comme celle, par exemple, des personnalités « états limites ». Quelles que soient les origines individuelles de cette pathologie, ce qui nous intéresse dans la « montée en régime » de ce type de personnalités, c'est le lien que l'on peut opérer avec certains aspects de la société contemporaine. L'alternance, dans cette pathologie, de phases de passages à vide angoissants – où le fonctionnement de la pensée semble arrêté, tout comme la capacité à ressentir – avec des phases de violente impulsivité – débouchant sur des recherches de sensations extrêmes, d'hyperaccélération du temps, d'hyperpuissance – est un signe de la difficulté de l'individu contemporain à composer avec les rythmes de la société actuelle.

Dans ce type de pathologie, le vécu subjectif du temps semble être l'objet de « coups d'accordéon » extrêmement puissants, le temps étant ressenti tantôt sur un mode complètement rétréci et suspendu, tantôt sur un mode démesurément accéléré. Tel ce jeune homme dont le psychiatre qui le soignait évoquait les attitudes de prises de risques inouïes, en moto par exemple, des attitudes « qui peuvent prendre la forme de conduire une moto à 250 à l'heure entre deux files de voitures, avec 80 centimètres d'écart entre les deux, comme si on mettait le monde au défi avec une pensée du type "je suis plus puissant que ça et je peux y arriver". [...] En fait, ils fonctionnent dans un temps hyperaccéléré et avec un sentiment d'hypercontrôle sur ce temps. »

Cette accélération frénétique n'est cependant pas totalement nouvelle. En 1840 déjà, Alexis de Tocqueville, observant ses contemporains en Amérique, remarquait que « aussitôt qu'ils ont perdu l'usage de placer leurs principales espérances à long terme, ils sont naturellement portés à vouloir réaliser sans retard leurs moindres désirs et il semble que du moment où ils désespèrent de vivre une éternité, ils sont disposés à agir comme s'ils ne devaient exister qu'un seul jour ». Cette phrase écrite il y a bien plus d'un siècle était prémonitoire. Ne parvenant plus à trouver dans les religions traditionnelles la promesse d'éternité qu'il y cherchait jadis, c'est désormais par « l'accélération de soi » que l'individu contemporain tente de combler ce manque: la quête d'intensité, le culte du toujours plus vite ont remplacé la quête d'éternité.

## Les pathologies de l'accélération

Cette façon de fonctionner, qui exacerbe l'urgent au détriment de l'important, jointe à l'extrême pression de l'injonction à la performance qui sévit partout, est donc lourde de conséquences au plan individuel. Outre les états limites, on assiste à l'émergence d'un type de pathologies que l'on pourrait qualifier de pathologies de l'accélération ou encore de pathologies de la « surchauffe », à l'image d'un moteur en surchauffe. À maintes

**3. Pour maintenir** les flux de production, les produits sont conçus pour être obsolètes rapidement. L'environnement quotidien devient jetable et renouvelable. Avec des effets insécurisants.



Photographie eu / Shutterstock.com



**4. Un jeune raconte :** « Moi, quand ça ne va pas, je vais me faire un petit 250 dans le tunnel de Rocquencourt, à six heures du soir ». Sentiment d'hypercontrôle dans un temps accéléré à l'extrême.

Willam Havenaar / Shutterstock.com

### Bibliographie

**N. Aubert,** *La société hypermoderne, une société par excès,* in *Revue Changement Social*, n° 15, 2010.

**N. Aubert,** *Hyperperformance et combustion de soi,* in *Études*, pp. 339-351, 2006.

**R. Sennett,** *La culture du nouveau capitalisme,* Albin Michel, 2006.

**N. Aubert,** *Le culte de l'urgence, la société malade du temps,* Flammarion, 2004.

**C. Haroche,** *Manières d'être, manières de sentir de l'individu hypermoderne,* in *L'individu hypermoderne* (N. Aubert, dir.), Eres, pp. 25-38, 2004.

**D. Le Breton,** *Conduites à risque, des jeux de mort au jeu de vivre,* PUF, 2002.

**Z. Laïdi,** *Le Sacre du présent,* Flammarion, 2000.

reprises, les témoignages recueillis dans le cadre de la recherche que nous avons menée faisaient en effet état de personnes qui se mettaient à fonctionner comme « des piles électriques qu'on ne peut pas débrancher » ou d'autres qui « tournent en rond, comme un embrayage ou une boîte de vitesse qui tourne dans le vide » ou encore qui « pètent les plombs ». Les métaphores utilisées montrent bien l'analogie qui s'opère, analogie de l'individu avec une machine, propulsée par des processus mécaniques ou électriques pourvoyeurs d'énergie. Tout se passe comme si, n'étant plus sollicitée au niveau de sa réflexion, ne pouvant plus prendre le temps du recul et de l'analyse, sommée de réagir de manière toujours plus rapide pour gérer un télescopage permanent d'actions ou de réponses à apporter dans l'instant, la personne finissait par fonctionner sur sa seule dimension « énergétique », comme une centrale électrique ou un circuit électronique dont, à certains moments et du fait d'une surchauffe prolongée, les branchements ou les connections sautent brutalement, comme sous l'effet d'un gigantesque court-circuit.

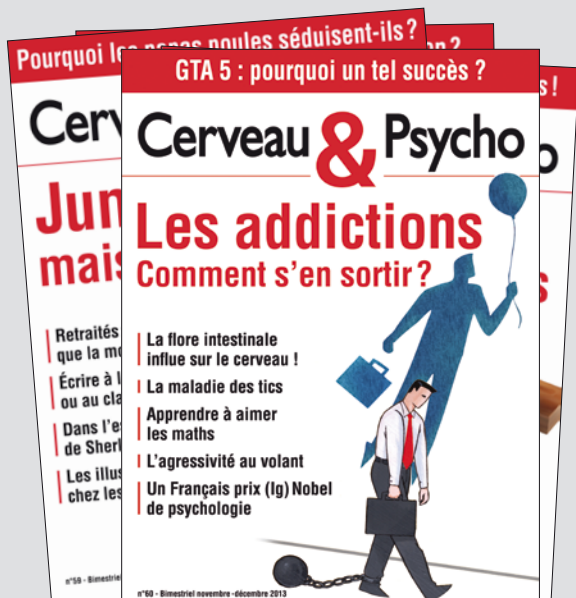
D'autres types de symptômes apparaissent, en lien avec ce contexte exigeant des réponses toujours plus immédiates : ainsi la « corrosion du caractère », identifiée par R. Sennett et qui résulte de l'impossibilité de poursuivre des objectifs et des valeurs de long terme – fidélité, engagement, loyauté – dans une société qui ne s'intéresse qu'à l'immédiat et dans laquelle les exigences de flexibilité généralisée empêchent d'entretenir des relations sociales durables et d'éprouver un sentiment

de continuité de soi, le tout au sein d'entreprises constamment disloquées et restructurées. Comme si le caractère, tel un matériau, se trouvait en quelque sorte dégradé progressivement sous l'action du milieu ambiant, rongé, attaqué comme par une action de type chimique. Nombre de personnes, rencontrées au cours de nos recherches, exprimaient le sentiment d'être devenues extrêmement nerveuses et irritables, ou faisaient état des changements brutaux qu'elles observaient dans le comportement des membres de leur entourage, soumis à des pressions fortes : on parlait ainsi de gens qui avaient des « réactions totalement imprévisibles », ou d'individus à la « double personnalité » se montrant « tantôt très sympathiques, tantôt totalement odieux », de phénomènes de vieillissement soudain et prématuré, touchant des personnes jusque-là particulièrement dynamiques, de processus de « détérioration mentale et psychologique », etc.

À entendre ces descriptions, on a le sentiment que l'intégrité personnelle et psychique de la personne est attaquée sous la pression extrême de l'environnement, comme si l'individu se retrouvait « à vif », sans plus aucune défense par rapport aux agressions et sollicitations de son entourage, et que l'équilibre de sa personnalité et de sa vie se trouvait rompu, comme décomposé, sous les coups de boutoir d'une exigence toujours plus inflexible.

Ce sont d'ailleurs ces mêmes agressions de l'environnement qui sont à l'origine de ces « dépressions d'épuisement », observées par nombre de psychiatres, qui sont marquées par une extrême fatigue, par des explosions de larmes ou de colère, par une anxiété, une irritabilité et une agressivité extrêmement fortes, beaucoup plus que par la tristesse ou l'atteinte à l'image de soi, présentes dans le tableau habituel de la dépression. Tout se passe, dans ce type de dépressions, comme si l'organisme se mettait en panne, seule façon de sortir d'un tourbillon d'accélération mortifère.

Les pathologies que nous avons décrites sont peut-être ainsi le prix à payer pour notre quête d'un temps toujours plus immédiat et d'une vitesse toujours croissante. Elles sont le revers de notre désir de toute-puissance, de notre volonté de maîtriser le temps et d'en accélérer sans cesse le rythme, un temps qui, disait-on autrefois, n'appartenait qu'à Dieu. ■



**TOUS LES 2 MOIS**



**CHAQUE TRIMESTRE**

*Retrouvez vos magazines en kiosque ou directement chez vous*

# Cerveau & Psycho

La référence de la psychologie et des neurosciences



**VERSION NUMÉRIQUE**  
*en format PDF*



**APPLICATION**  
*sur votre smartphone ou tablette*



Retrouvez *Cerveau & Psycho* également sur :



**WWW.CERVEAUETPSYCHO.FR**

