

À la recherche du temps...

Colloque du 14 octobre 2017
Librairie internationale Kléber - Strasbourg

Exposé de Gilles VERNET

« Comment faire du temps un allié ? »



Gilles VERNET, ancien trader dans les plus grandes banques internationales, a tout quitté en 2001 après avoir appris que sa mère était atteinte d'une maladie incurable. Ce saut dans le vide l'a amené à se recentrer sur ses passions : l'écriture et la transmission. Il écrit des scénarios et, devenu instituteur, ce passionné de la question du temps et du développement exponentiel de la modernité questionne ses élèves et tire en film : Tout s'accélère (2015) avec Nicolas Hulot, Harmut Rosa, 81 min. Auteur de Maman mourra un jour (Ed. Carnet du Nord, 2017) et Tout s'accélère - Comment faire du temps un allié ? (Eyrolles, 2017).

Chantal DILLER : Dans le film *Tout s'accélère*, vous donnez la parole à vos élèves de CM2 qui expriment si bien ce paradoxe du temps dans nos sociétés où, alors que tous les signaux montrent que l'on touche aux limites du système, et loin de ralentir, nous accélérons davantage... Je me suis permis de relever la phrase de Gabin que vous aimez bien : « Le temps, il existe pas ; c'est l'homme qui découpe le temps, qui a inventé quelque chose pour aller plus vite, mais c'est..., en fait, c'est nous qui passons dedans, dans le temps... c'est notre durée de vie, un petit peu, le temps... donc le temps n'existe pas vraiment... »

Gilles VERNET : En effet, cette phrase conclut le film et elle m'avait bluffée, comme beaucoup de ces enfants m'ont bluffé. Mais déjà, je tenais à vous remercier pour cette invitation. Ravi d'être en Alsace où j'ai mes racines puisque Vernet, c'est un nom alsacien à la base, et aussi très heureux d'échanger et de voir qu'en fait, la conscience est là ; j'interviens dans le monde de l'entreprise et ce que vous avez mis en pratique dans la vôtre, Philippe Studer, est génial.

Concernant le film, son sujet me semble absolument existentiel aujourd'hui : cette accélération génère une plainte qu'on entend de plus en plus, en particulier sous l'angle de la saturation temporelle et mentale, et cela me semblait tellement important que j'ai décidé d'en faire un film. Étant instituteur en CM2, je n'avais pas prévu que mes élèves y participent ; je pensais faire un documentaire

classique, et c'est en parlant que j'ai pris en pleine figure le fait que les enfants ont une conscience du temps différente, passionnante, avec une forme de virginité qui leur donne une lecture beaucoup plus fine. Ils sont devenus la colonne vertébrale de ce film et c'est grâce à eux que Nicolas Hulot, Étienne Klein, etc., en les voyant et un peu sidérés par leurs phrases, ont tout de suite accepté de participer.

Je suis venu à la question de l'accélération car elle me touche personnellement, et le livre *Maman mourra un jour* est pratiquement à l'origine de tout. Alors que j'étais trader, j'ai appris que ma mère était atteinte d'une maladie incurable ; il lui restait deux ans à vivre. Je travaillais comme un fou, de 7 heures à 22 heures et les week-ends, et je me suis dit : je ne vais pas voir ma mère partir, ce n'est pas possible. Donc, j'ai fait un pas de recul et cette confrontation à la mort et au chemin qui y mène a été véritablement une initiation à la vie ; c'est-à-dire qu'on en oublie la valeur en mettant trop de côté la mort. Comme l'a dit Étienne Klein, elle est devenue taboue, elle s'est un peu absentée de notre réel puisqu'on n'y est plus confronté dans sa banalité. Tout le monde meurt, la mort fauche chaque jour, tout le temps, partout et sans relâche, mais elle a disparu et même les animaux qu'on mange sont sous cellophane, on n'a aucune conscience de cela. Et nous perdons de vue la banalité qui, si nous l'avions au quotidien, nous rendrait la mort peut-être moins effrayante, tout simplement. André Gide dit cette phrase qui est une phrase-clé pour moi : « Ça ne doit pas être si difficile que cela de mourir puisque tout le monde y arrive. »

À propos de ce que disait Jérôme Lèbre, je voudrais citer une phrase de Sénèque vraiment phénoménale. Il dit : « Peux-tu me citer un homme qui accorde du prix au temps, qui reconnaisse la valeur d'une journée, qui comprenne qu'il meurt chaque jour ? Car notre erreur, c'est de voir la mort devant nous. Pour l'essentiel, elle est déjà passée. La partie de notre vie qui est derrière nous appartient à la mort. » Dans sa première lettre appelée *Sur l'emploi du temps*, il écrit à Lucilius : « Fais donc, mon cher Lucilius, ce que tu me dis dans ta lettre : saisis-toi de chaque heure. Ainsi tu seras moins dépendant du lendemain car tu te seras emparé du jour présent. » Et il finit par cette phrase qui met beaucoup de cadres en abîme : « On remet la vie à plus tard et pendant ce temps, elle s'en va. » Chose que, dans la course contre le temps, on perd réellement de vue... À surcharger nos emplois du temps, on perd de vue cette réalité qui, pourtant, met toute la vie en valeur.

Habituellement, je fais des conférences en entreprise parce qu'il y a un besoin devenu colossal aujourd'hui de mettre un nom sur ce mal que nous décrivons. Les cas sont innombrables et sont vraiment en croissance exponentielle, et ils sont sidérants. Ce sont des cadres à succès qui, brutalement, vont avoir une rupture et du jour au lendemain, ils ne se lèvent pas, mais... pas une journée, pas deux, mais durant trois mois ! J'ai un ami proche qui a passé six mois au lit, totalement immobile ! Face à cette accélération, la réaction du corps qui n'en peut plus, c'est l'immobilité.

Je vous propose de passer en revue le constat de cette accélération, d'essayer de comprendre ses causes, puis de partager quelques solutions.

Hartmut Rosa, que j'ai eu la chance d'interviewer et que je connais bien, pour essayer d'expliquer l'aliénation, dénonce un processus dont il ne propose pas de sortie, c'est-à-dire qu'il est lui-même aliéné. Comme beaucoup de gens, s'il s'interroge sur le temps, c'est parce que cette question le touche. Et il est pris par son succès – on est très facilement victime de son succès –, il est pris dans un tumulte parce qu'il a souligné une question devenue centrale pour chacun d'entre nous. Il court tout le temps. Donc, il est pris dans une forme de contradiction, ce qui fait qu'il est un peu aliéné, même s'il essaie de sortir conceptuellement de tout cela. Il reste que son idée qui est très importante selon moi, c'est que les accélérations démographiques, économiques, technologiques, de rythme de vie, des changements sociaux, des changements dans nos vies, se conjuguent. Si nous voulons avoir des technologies qui nous font aller plus vite, c'est parce que nous sommes sous la pression économique et que nous avons besoin d'aller vite ; cela va entraîner une accélération de nos vies au quotidien, de nos habitudes de consommation, et tout cela fait spirale. Hartmut Rosa dit que cette conjugaison des accélérations présente un véritable danger, parce que c'est une forme de spirale hyperexponentielle.

D'un point de vue pragmatique, beaucoup d'entre nous ressentent cette sensation de démultiplication exponentielle des communications. Réellement, il faut s'interroger s'il y a bien un basculement : qu'est-ce qui a changé dans les quinze dernières années ? La prégnance de la finance, certes, s'est accrue. Mais les smartphones, c'est l'immixtion de la technologie dans nos vies au quotidien, jusque chez nous, et comme je le dis dans mon livre, le loup est entré dans la bergerie. On peut, dans son lit, continuer à gérer ses mails, et c'est le cas pour certains. En Angleterre, on consulte son smartphone en moyenne deux cent vingt fois par jour quand on travaille, soit une fois toutes les trois minutes ! Ce faisant, on est submergé par un flux de communications donnant l'impression que si on se laisse gagner par la montagne qui va nous ensevelir, on ne pourra jamais regraver la pente. Donc, on ne peut pas laisser ses mails deux ou trois jours sans y toucher parce qu'on en aura une quantité phénoménale ! On est donc amené à traiter en continu le flux communicationnel au moment où il arrive, pour s'en débarrasser et pour pouvoir se consacrer à la chose importante. Le problème, c'est qu'on n'a jamais le temps pour la chose importante, vu que le flux communicationnel ne s'arrête pas !

Aristote, un philosophe génial dont je fais beaucoup de citations à mes élèves, dit que « nous sommes ce que nous faisons de manière répétée », et nous mésestimons considérablement le pouvoir de l'habitude et de la répétition sur nos vies. La répétition est colossale, c'est ce qui va permettre à un pianiste d'avoir une virtuosité inimaginable, à un tennisman de mettre une balle à 200 kilomètres à l'heure..., elle ancre des choses dans le corps très profondément. Quand vous sortez votre smartphone deux cent vingt fois par jour, vous ancrez d'un point de vue pavlovien une addiction à la technologie. Cet enjeu frappe aujourd'hui tout le monde, et où se voit-il en particulier ? Tout comme pour les drogues dont on veut prémunir les enfants parce qu'ils y sont facilement sujets, il y a véritablement des phénomènes d'addiction à la technologie très préoccupants avec les enfants et les adolescents.

Autre point important : un livre de Nir Eyal intitulé *Hooked* raconte que tous ces petits génies d'internet avec leurs algorithmes qui vous procurent Facebook,

YouTube, etc., sur lesquels se retrouvent nos enfants, sont appelés aujourd'hui les pirates de l'attention. Leur but est de capter votre attention parce qu'ils la valorisent en Bourse, et la valorisation, c'est le nombre d'abonnés, le nombre de gens qui vont sur les sites, mais aussi le temps passé en moyenne sur les sites, ceux-ci vous proposant toujours ce dont vous avez envie. C'est ainsi que les enfants passent une après-midi entière sur YouTube : ils vont voir un clip, mais derrière, on leur propose exactement ceux qu'ils aiment, donc ils vont les regarder, et ainsi de suite... L'algorithme étudie tellement les comportements en les comparant mondialement qu'il saura très bien vous cibler.

Cela pose une vraie question, parce qu'on s'habitue à avoir des réponses immédiates à nos besoins. On se sent un peu seul ? On va sur Facebook et tout de suite, on a une réponse. On a une question existentielle ? On va sur Google. Je ne sais pas si vous avez remarqué : avant même que vous ayez fini d'écrire, il y a la réponse qui apparaît, c'est fou. Vous avez plein de choses qui vous donnent une réponse immédiate, un peu comme la drogue d'ailleurs, mais le problème est que c'est très superficiel et que cela ne répond jamais aux besoins profonds, et donc vous allez toujours plus avant, comme dans la drogue, pour pallier à un besoin auquel vous ne répondez en réalité pas. La clé est qu'on devient habitué à l'efficacité des machines, et l'humain ne fait pas le poids avec l'intelligence artificielle d'aujourd'hui. Nous ne savons plus attendre face à cette instantanéité des machines, et comme nous y sommes beaucoup confrontés dans le monde du travail, nous devenons de plus en plus impatientes. Dans l'entreprise, cela frappe beaucoup les salariés : tout le monde demande à tout le monde d'aller plus vite, entretenant une boucle et une difficulté à respirer.

Tout à l'heure, nous avons parlé de synchronisation. Pour moi, l'idée majeure de Hartmut Rosa est que cette course contre le temps nous met en face d'un danger majeur : elle nous désynchronise de la nature, c'est-à-dire que nous avons une prédation sur les ressources bien trop rapide pour qu'elles se renouvellent, que ce soient les forêts, les poissons, sans parler des énergies non renouvelables que nous épuisons à une vitesse folle au regard de leur importance et du fait qu'elles ne sont pas renouvelables. L'autre aspect qui est mésestimé, c'est que nous nous désynchronisons de nos rythmes internes, de nos rythmes naturels et biologiques. La technologie nous place dans un rythme qui n'est certainement pas notre rythme naturel.

À propos de désynchronisation, un élève avait dit : « Si dans une course, les meilleurs courent toujours plus vite, ce qui va se passer, c'est que petit à petit il y aura de plus en plus d'élèves décrochés, et les autres vont être devant, ils vont accélérer, ils sont plus forts. » Et il a ajouté cette phrase géniale : « Mais à la fin, le problème, c'est que si les meilleurs continuent toujours à accélérer, c'est eux qui vont être décrochés. » D'une certaine manière, avec le culte de la compétition généralisée, il y a un nouveau darwinisme qui est à l'œuvre. Il y a ceux qui peuvent suivre le rythme et ceux qui ne le peuvent plus à mesure que le rythme augmente. Sans compter que l'âge a un effet : si vous avez cinquante ans et que la société va de plus en plus vite, vous avez quand même moins de force vitale et il n'est pas toujours facile de suivre. Cela met en danger l'équilibre social de manière évidente. Dans le film *Moi, Daniel Blake* qui a eu la palme, vous voyez ce type qui n'en peut plus, et pourtant il a plein de qualités et de savoir-faire, mais ce savoir-faire ne s'insère plus dans la société.

Autre constat : Jonathan Crary a sorti le livre *Le Capitalisme à l'assaut du sommeil* et les statistiques sont les suivantes : aux États-Unis, on dormait 10 heures par nuit au début du XX^e siècle, contre 6 h 30 en moyenne aujourd'hui. 3 h 30 de sommeil en moins sur 10 heures, c'est plus d'un tiers, c'est une grande perte de sommeil ! Ce qui guette, c'est l'épuisement physique et psychique conjugués, qui se renforcent l'un l'autre et qui, s'ils n'amènent pas au burn-out, amènent en tout cas à une souffrance temporelle. Je pense que c'est aujourd'hui une question clé dont l'entreprise doit s'emparer. Je trouve remarquable, Philippe Studer, que vous vous en soyez emparé. Je me permets de dire que dans les solutions que je donne, vous les aviez pratiquement toutes et je suis impressionné. Je trouve cela génial parce que ça prouve qu'il y a quand même plein de patrons d'entreprise – mais ça se situe dans les plus petites quand même – qui prennent en compte cette question.

Pour comprendre les causes de cette accélération – parce qu'il faut comprendre les causes pour pouvoir trouver des solutions –, ce qui vient évidemment à l'esprit, c'est la compétition : on veut courir plus vite que le voisin, avoir plus que le voisin. Cette compétition, de plus, est largement accrue par les réseaux sociaux. Nicolas Hulot le dit très bien : les réseaux sociaux montrent la réussite de tous, au vu et au su de tout le monde. Vous allez vous brancher sur Facebook, vous voyez les grands voyages que font vos amis et vous vous dites : il faut quand même que je fasse quelque chose, je suis nul... Mais ils ne montrent que le meilleur, ils ne vont pas montrer leurs échecs sur Facebook. Ce faisant, on oublie cette phrase de Montesquieu que je répète à mes élèves et qui les fait beaucoup réfléchir : « Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait. » Le problème est qu'on veut être plus heureux que les autres, et c'est très souvent difficile parce qu'on imagine les autres plus heureux qu'ils ne le sont. Donc, souvent, on est projeté dans cette course parce qu'on idéalise la vie des autres. Mais quand on met en partage la question du temps dans l'entreprise, on s'aperçoit que tout le monde souffre ; tout le monde masque, mais la plupart souffrent.

Je me fais le plaisir de partager avec vous un texte visionnaire de Raymond Devos qui s'appelle *Où courent-ils ?* :

« Excusez-moi, je suis un peu essoufflé parce que je viens de traverser une ville où tout le monde courait. Je ne peux pas vous dire laquelle, je l'ai traversée en courant. Lorsque j'y suis entré, je marchais normalement, mais quand j'ai vu que tout le monde courait, je me suis mis à courir comme tout le monde... À un moment, je courais au coude à coude avec un monsieur, alors je lui dis :

- Dites-moi, pourquoi tous ces gens-là courent-ils comme des fous ?
- Mais parce qu'ils le sont ! Vous n'avez pas remarqué ? Vous êtes dans une ville de fous ici. Vous n'êtes pas au courant ?
- Si, des bruits ont couru !
- Ils courent toujours !
- Mais qu'est-ce qui fait courir tous ces fous ?
- Tout ! Tout ! Il y en a qui courent au plus pressé... Celui-ci court pour la gloire... Celui-là court à sa perte !
- Mais pourquoi courent-ils si vite ?
- Pour gagner du temps. Comme le temps c'est de l'argent, plus ils courent vite, plus ils en gagnent !
- Mais où courent-ils, alors ?

— À la banque. Le temps de déposer l'argent qu'ils ont gagné sur un compte courant et ils repartent en courant en gagnant d'autre ! »
Comme quoi le génie de la langue résume tout...

Face à cette prégnance de l'argent, il faut toujours se ramener au fait – cela a été dit cent fois, mais c'est tellement important – que l'essentiel de la vie se trouve très certainement ailleurs et qu'en tous les cas, beaucoup de choses échappent au champ de l'argent : la nature, l'amour, l'air, l'amitié, un sourire, un coucher de soleil... Comme le disait Kennedy, on peut tout mesurer avec le PIB, sauf ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Cela m'amène à une notion que je voudrais partager avec vous. J'ai toujours adoré les mathématiques, c'est pour cela que je suis devenu financier parce que quand on aime les maths, on vous mène tout droit à la finance par les études. Le problème est que la finance, qui a un grand poids aujourd'hui dans l'économie, ancre le règne du quantitatif du chiffre et par là même cette notion clé qu'est l'exponentiel. Jean-Louis Servan-Schreiber le dit très bien dans son dernier livre : il explique qu'aujourd'hui le chiffre est le trait commun, c'est-à-dire qu'avec les ordinateurs, le numérique et internet, tout est quantifiable en continu et à la seconde. On peut remonter des informations sur la rentabilité d'une entreprise au jour le jour. Elle devient un peu comme un hypocondriaque qui mesurerait sa pression artérielle en permanence, et c'est ce qui arrive dans les grands groupes : c'est au mois le mois, quand ce n'est pas à la semaine. Le problème est que tout cela s'inscrit dans une logique de croissance exponentielle : tout doit croître, tous les chiffres doivent toujours être plus gros, plus grands...

Qu'est-ce que l'exponentiel ? Je le dis dans un livre : l'exponentiel est démentiel. Tout taux de croissance constant se traduit par un doublement au bout d'un certain temps. Si vous augmentez de 10 % chaque année, l'an prochain vous avez 110 %, mais l'an d'après, vous avez 10 % sur 110, donc vous avez 11 de plus, etc., et cela va sans cesse croissant. Une croissance à 10 % entraîne un doublement au bout de sept ans. C'est court, sept ans, c'est le cas de la Chine qui croissait à 10 % pendant quarante ans. Cela veut dire que quand on commence à doubler périodiquement, on ne se rend pas compte du côté démentiel et explosif de la chose.

À titre d'exemple, voici une feuille que j'ai pliée en cinq. Si on pouvait la plier cinquante fois, au bout d'un moment, on n'y arriverait plus. Je la plie, elle double de volume, puis je la replie... Si je pouvais la plier cinquante fois, personne a priori n'aurait l'idée de répondre que c'est la distance personnelle. Donc cette feuille pliée cinquante fois, en mathématiques, approche la distance personnelle. Ce n'est pas *intuitable*, on ne peut pas avoir l'intuition d'une telle progression. Et c'est ce qui fait dire à Albert Bartlett, un chercheur américain, que la grande faiblesse de la race humaine est son incapacité à comprendre la fonction exponentielle. Pour expliquer cela, j'ai mis dans mon film un exemple qui a beaucoup frappé les enfants : dans une bouteille, vous avez des bactéries qui doublent en nombre chaque minute. On sait qu'à midi, la bouteille est pleine. La question est : à quelle heure les bactéries, si elles pouvaient penser, se seraient dit « on va manquer d'espace » ? Les élèves disent « un peu moins que la moitié », et un autre dit « non, si elles réfléchissent, elles savent déjà qu'à la moitié, elles sont à une minute... » Là, on redescend et on arrive à 3 minutes

avant d'avoir rempli la bouteille. Et à 3 minutes, on n'a que 12,5 % de rempli qui, fois deux, vont faire 25 %, puis la moitié, et 3 minutes plus tard, on a rempli la bouteille. Cela montre la vitesse... C'est toute la théorie de Nicolas Hulot et de beaucoup de gens qui réfléchissent sur la question : on ne voit pas la limite approcher et quand on la voit, c'est trop tard.

C'est tout le problème de ces développements exponentiels. L'économie, mais surtout les communications, obéissent à un développement exponentiel. Le nombre de mails et de SMS que vous recevez augmente exponentiellement, et si vous êtes sur Facebook ou Instagram, vous êtes enseveli par un flux exponentiel. Ce flux, on peut bien comprendre qu'il n'est pas à notre mesure et c'est là le message que je donne en entreprise : la culpabilité qui y règne – « je n'y arrive pas, je ne suis pas à la hauteur » – est absurde. Il est impossible ou extrêmement présomptueux de prétendre être à la hauteur d'une fonction qui va si vite, de pouvoir faire sans arrêt plus de tâches. D'autant que pour le salarié, il y a une double contrainte : non seulement il doit faire toujours mieux, mais il a des contraintes technologiques qui se démultiplient, des logiciels et des processus qui changent, et il doit intégrer des règles qui changent de plus en plus vite avec des technologies qui changent de plus en plus vite tout en ayant des objectifs plus longs à repousser. C'est ce que décrit Rosa : c'est comme si vous étiez sur un tapis roulant qui augmente en rythme, et on vous met la cible plus loin. Cela donne une image juste qui permet de sortir de la culpabilité dans laquelle s'enferment tellement de gens dans l'entreprise ; quand ils comprennent que cette culpabilité est un non-sens, cela les aide à s'en libérer et ils comprennent que le salarié qui souhaiterait être parfait est voué à exploser. Il y a donc des choix et des renoncements à faire pour pouvoir survivre.

Une dernière chose à propos de cette accélération est la sensation forte qu'elle engendre, et on aime ça ! Il ne faut pas le nier : la vitesse est grisante. Elle n'aurait pas un succès pareil si elle n'était pas grisante, et elle a des aspects hyperpositifs. Faire quelque chose plus vite, c'est dégager du temps pour faire autre chose. Mais quoi ? C'est la question. Si le temps gagné va servir à gagner davantage et être dans cette spirale, c'est foutu. Mais si on comprend que la vitesse est la condition pour se libérer du temps, et que le temps qu'on s'est libéré pour se régénérer est la condition pour aller vite, on commence à trouver un meilleur équilibre.

Puisque le monde de l'entreprise est aujourd'hui dans une guerre économique mondiale, nous devons malheureusement nous comporter comme des compétiteurs – même si, Dieu merci, les entreprises intègrent de la coopération dans leur fonctionnement. Les compétiteurs, nous savons comment ils fonctionnent : les grands champions ont des préparateurs physiques qui prévoient la fameuse période de récupération, et c'est cela qui fait que le sportif est très performant sur son tournoi ; on l'a bien préparé, il est reposé, il va pouvoir donner une énergie monstrueuse. Quand on est à bout de son énergie, on arrive au burn-out parce qu'on va essayer de puiser sur des ressources qui ne sont plus là. C'est un peu comme pour les sols : on les bourre d'engrais et plus on les bourre, plus on prend le côté minéral pour nourrir les plantes, moins il en reste, et plus on est obligé d'ajouter de l'engrais pour tirer ce qu'il reste. On est à 90 % d'épuisement des richesses minérales des sols, jusqu'où ira-t-on ? On peut faire un parallèle entre richesse intérieure et épuisement intérieur.

Quelles sont les solutions ? Je vais donner cette image : quand j'étais dans la finance, je rêvais de temps en temps de tout quitter et d'être sur une île déserte... Au bout d'un moment, j'ai réalisé que cette île, nous l'avons en nous, que c'est notre respiration et que c'est *le* métronome de nos vies. Quand nous sommes stressés, nous respirons par le haut entre 300 et 500 millilitres d'air, alors qu'une respiration ventrale et profonde, c'est 3 à 5 litres, soit dix fois plus. Donc, nous nous sous-oxygénons. La méditation est un grand mot, mais il s'agit de respirer en conscience et de se reconnecter par là même à notre corps et à sa temporalité première qui est de respirer. Comme disent les enfants, on peut ne pas boire pendant trois jours, on peut ne pas manger pendant trois mois, mais ne pas respirer, c'est une minute, pas plus, et donc c'est important.

Tous les matins, j'ouvre ma classe par une respiration de trois minutes et cela a changé complètement ma carrière d'enseignant. J'enseigne dans une zone d'éducation prioritaire pleine de richesses, mais avec des enfants parfois très agités et, pour certains, gavés de télé, de jeux vidéo et de tablettes, avec une tension interne énorme. Quand ils sont statiques devant un écran toute une journée, même s'ils jouent, ils se chargent d'énergie qui déstabilise la classe. La respiration permet de se remettre au diapason.

Je voudrais simplement partager avec vous ce que je fais le matin, si vous en êtes d'accord. Cela dure trois minutes. Essayez de garder la technique en tête parce qu'elle peut se reproduire à l'envi : devant l'ascenseur, dans les embouteillages, ça ne bouge plus, il n'y a plus rien à faire, et d'un seul coup l'embouteillage passe beaucoup mieux... Je vous propose de vous avancer sur le bord de la chaise, tout simplement pour mettre votre colonne en équilibre ; c'est comme si nous étions tenus par un fil au niveau de la fontanelle qui nous équilibre, et l'intérêt majeur de cette position est de libérer le ventre. Je fais un plaidoyer sur le ventre : on s'occupe beaucoup de notre corps, mais on n'a aucune conscience de ce qui se passe l'intérieur. Or, c'est là que se logent énormément d'inflammations, beaucoup de maladies, et toute la médecine chinoise montre les bienfaits de la simple respiration profonde par le ventre que je vous invite à expérimenter. En fait, les poumons poussent les organes parce qu'on respire par le bas des poumons, cette respiration est un massage que vous accordez à vos viscères et cela fait beaucoup de bien. Pour le transit intestinal, c'est incroyable : vous faites cela le matin, plus de problèmes ! Mais surtout, ça vous montre qu'il se passe quelque chose dans le ventre qui est le deuxième cerveau. Cette respiration est aussi structurellement calmante puisque le nerf pneumoabdominal sollicité est celui de la digestion, de la relaxation. Je vous propose maintenant, en respirant profondément pendant deux minutes, de placer toute votre attention dans cet air ; essayez de devenir cet air qui entre pour vous donner de l'énergie, qui ressort plus chaud, et dont vous pouvez suivre le trajet. Et si des pensées viennent, laissez-les tout simplement passer comme les oiseaux dans le ciel et ramenez votre attention à la respiration.

.....

Je vous remercie beaucoup, c'est fantastique. Qu'est-ce que c'est bon ! L'avez-vous remarqué ? Nous entendons beaucoup plus toutes les perceptions auxquelles nous sommes sourds habituellement.

Je suis père de famille et j'ai la chance d'être devenu instituteur, ce qui me permet de m'occuper de mes enfants et d'avoir le même rythme qu'eux. Donc, je

voudrais conclure sur quelque chose qui est un peu oublié dans notre course contre le temps : c'est l'amour, parce qu'il en est vraiment victime. L'amour prend du temps, que ce soit l'amitié – construire une amitié, ça ne se fait pas du jour au lendemain –, faire l'amour, élever ses enfants, aider l'autre, l'écouter... Aimer, cela prend du temps. Je l'ai vraiment vécu dans mes classes : l'amour peut tout vaincre, et même dans des conditions sociales très défavorables, l'enfant qui a cette assise a déjà une très grande partie de la route. Si nous voulons construire un monde meilleur, cela passe par donner du temps à nos enfants. Or, la technologie nous cannibalise et donc, il faut vraiment veiller à garder ces temps-là.

Je conclus souvent mes conférences en entreprise par cette phrase : n'oubliez pas que dans le monde des chiffres, l'amour ne compte pas, mais le smartphone ne vous prendra jamais dans ses bras. Cela leur fait un choc parce que c'est leur doudou, mais ils y réfléchissent quand même... Merci.