

## Je pense donc je ne suis plus

Cet article est extrait du livre à :  
<http://sechangerson.be/3Livre/livrepage11.htm#penser>

*“Pour gagner du temps dans la vie, il vaut mieux ralentir que se hâter” Ernie Zéliniski*

*“Nous passons tellement de notre précieux temps à gagner de l'argent afin de le dépenser que nous n'en avons plus pour examiner nos priorités” Joe Dominguez et Vicki Robin*

*“Nos valeurs viennent consciemment de notre compréhension - ou inconsciemment, de notre conditionnement ..... A mesure que nous devenons conscients de motivations jusque-là inconscientes, nous pouvons nous éveiller à ce que nous désirons réellement et à ce que sont nos options.” Marilyn Ferguson*

*« Vous avez la montre, nous avons le temps. » Proverbe cambodgien*

Peu de gens peuvent prétendre réellement « mener leur vie », ou, en d'autres termes : pour la plupart des gens, une grande part de leurs activités et de leurs engagements ne sont pas le fruit de leurs véritables choix. Dans de nombreuses situations nous sommes en fonctionnement automatique, et les événements nous amènent eux-mêmes à effectuer des choix que, si nous prenions le temps de nous poser, nous n'effectuerions tout simplement pas, ou différemment. La plupart du temps nous ne décidons pas réellement ce qui nous arrive car cela nous est proposé par d'autres qui ont choisi pour nous, et soit nous acceptons, soit nous fuyons, soit nous combattons, en réaction à ce qui advient sans que nous en soyons nous-même l'initiateur. Et rares sont les événements que nous projetons, préparons, réalisons et vivons en réelle conscience.

Ce n'est pas tant que nous n'effectuons pas de choix, mais ceux-ci sont souvent dépendants du hasard, de nos conditionnements et habitudes, ou des autres, et ils viennent rarement réellement de nous-mêmes, de nos désirs, de notre intuition, de nos ressentis, de l'utilisation de notre bon sens ou de notre réflexion. Nos choix restent la plupart du temps préconditionnés, nous effectuons beaucoup de décisions-minute, sans même attendre que la nuit nous porte conseil.

Les développements technologiques, et la société de consommation avec son lot de publicités et manipulations, ainsi que l'information de masse, ont une part importante dans ce mode de fonctionnement.

Dans ce contexte, notre vie ressemble plus à une course contre le temps, où nous suivons le programme et où notre but consiste plus à ne pas rater la marche, voire à gagner du terrain sur le voisin, qu'à arriver en haut de l'escalier, sans savoir trop d'ailleurs ce qu'il y a à l'étage supérieur, excepté, le lendemain, le week-end suivant, les vacances suivantes, la promotion suivante, l'âge où les enfants seront grands, l'âge de la pension, ....

Dans le cadre de la consommation nous sommes dans une fuite en avant que les décroissants ont appelé « l'effet rebond ». C'est la consommation elle-même qui stimule cette surenchère. En effet, consommer stimule à utiliser ce qu'on consomme, et à consommer plus pour l'utiliser. Profiter des avantages technologiques stimule à augmenter notre utilisation de la technologie elle-même.

Par exemple, une lettre manuscrite ou dactylographiée mécaniquement est a priori unique. Elle sera corrigée manuellement si nécessaire, en cas d'erreur et simplement envoyée au destinataire avec peut-être une copie carbone archivée. Par contre, avec l'ordinateur, l'imprimante laser et la photocopieuse, cette même lettre sera modifiée et imprimée dix fois, pour l'orthographe, mais surtout pour d'autres changements (rarement majeurs), sans compter les photocopies ultérieures servant à archiver plusieurs fois et à envoyer copie à différents destinataires “pour information”. De cette manière, on utilise dix à vingt fois plus de papier, autant d'électricité, d'encre (tant pour l'imprimante que pour le

photocopieur), pareil pour le temps de travail du secrétaire et du rédacteur, sans compter la manufacture des appareils, le travail de création des programmes informatiques, ainsi que l'entretien du matériel, et le travail des informaticiens, ou encore la formation pour être capable d'utiliser ces outils. Au fur et à mesure que des facilités se développent (principalement via le développement des technologies), nous sommes amenés à consommer plus et de façon exponentielle à tous les niveaux.

Un autre exemple, le voyage. Plus il est avantageux - économique, facile, rapide - de voyager, plus nous sommes amenés à voyager - plus souvent, plus loin et pour des durées plus courtes.

D'autre part, plus on achète, plus on accumule les biens de consommation. Mais toutes ces possessions, il va nous falloir les ranger (avoir des armoires, déménager vers un logement plus spacieux), les nettoyer, les entretenir, les utiliser. Il faudra aussi mémoriser ce qu'on a, et où nous l'avons rangé. Plus nous possédons, plus nous devons utiliser nos ressources de mémoire à connaître la place de ces objets. Plus ces objets sont sophistiqués, et plus nous devons aussi mémoriser la manière de les utiliser (surtout si nous ne les utilisons pas souvent).

Quand nous prenons l'habitude d'utiliser tout cela, nos possessions finissent par nous paraître indispensables et nous en devenons dépendants au point que ce sont elles qui nous possèdent. Et lorsque l'une d'entre elles tombe en panne, ou est usée, nous avons alors le souci de devoir la remplacer, la réparer, rechercher une pièce de remplacement adaptée etc. (voir à ce sujet le dossier désencombrement <http://sechangerso.be/4Articles/desencombrement01.htm>).

D'un autre côté, plus on a des appareils et gadgets pour nous faciliter la vie et qui nous font « gagner du temps », plus nous en profitons pour remplir nos temps de loisirs gagnés, par de nouvelles activités : cours, sports, sorties, vacances, etc. Et dès lors nous avons moins de réel temps libre, notre agenda déborde, nous stressons plus, et nous vivons dans l'urgence.

Le téléphone portable, à cet égard, a accentué ce phénomène de manière flagrante: on peut nous joindre partout. Non seulement nous ne trouvons plus le temps pour nous-même, mais nous devons rester disponible pour les autres, partout et tout le temps.

Et finalement, nous passons notre temps à acheter, manger, travailler, dormir, utiliser, nettoyer, entretenir, ranger nos acquisitions, courir entre les rendez-vous de notre agenda....Et nous n'avons ni le temps de souffler, ni le temps de penser, ni le temps de faire des choix, ni le temps de faire des remises en question, pas plus le temps de faire des prises de conscience et encore moins le temps d'évoluer ..... ou encore d'aimer vraiment, autrement que par cadeaux interposés ou conflits évités.

Comme notre vie est devenue une course, nous en sommes au point d'être pris dans le cercle vicieux de ne même plus avoir le temps de choisir de nous organiser autrement. Les décisions que nous prenons ne sont plus le fruit de nos choix, elles nous apparaissent comme inéluctables. Et bien souvent, nous restons frustrés de ne pas pouvoir faire tout ce que nous voudrions.

Nous ne savons plus discerner les priorités des futilités, et bien souvent, nous effectuons ce qui est important en dernière minute, après ce qui l'était moins (voir à ce sujet le conte : Petits et gros cailloux : <http://sechangerso.be/5Contes/Petitsetgroscailoux.htm>).

Finalement, nous vivons plusieurs vies en une, mais souvent, sans que le pilote soit réellement aux commandes.

Pour certains aussi, s'arrêter de courir peut paraître dangereux. En effet, tant qu'on reste dans une activité effrénée qui nous empêche de penser, on se protège de se poser des questions et de se rendre compte qu'on ne mène pas du tout la vie qu'on avait rêvé de vivre quand on avait 20 ans. Ce sont alors les chocs de la vie (deuil, divorce, perte d'emploi, maladie, etc.) qui pour certains, offriront l'opportunité de cette remise en question. Et parfois, on ne pourra faire l'économie d'une dépression, quand l'inconscient nous force, dans la souffrance et l'incompréhension, à rétablir l'équilibre entre nos besoins et désirs authentiques, et la réalité des choix de vie que nous avons posés.

Orgueil mis à part, qui d'entre nous peut prétendre vivre totalement en dehors de ce schéma? La description est caricaturale bien sûr, mais chacun y reconnaîtra des particularités qu'il vit bel et bien au quotidien.

Et bien souvent, rien ne nous pousse à remettre tout cela en question, à bousculer nos croyances et habitudes.

Et en persévérant dans ce mode de fonctionnement, où la pensée individuelle n'a plus sa place, nous sommes d'autant plus enclins à prendre la pensée des autres pour argent comptant (et c'est là que l'on voit toute l'importance de l'influence de la télévision et des autres mass-médias).

Car nos opinions sont rarement liées à notre expérience, à notre réflexion propre, mais sont calquées sur des opinions extérieures à nous, que nous avons adoptées (souvent sans preuve, juste parce qu'elles nous ont été présentées comme fiables ou parce qu'elles ne heurtent pas les opinions précédemment acquises, de la même manière).

Notre esprit critique perd toute son acuité sans que nous ne nous en apercevions. Et dès lors, nous sommes mûrs pour nous conformer au prêt-à-penser : celui de notre entourage, celui des médias, celui de la publicité.

Dans nos pays (Europe occidentale) 98% de la population possède un téléviseur à la maison, et la moyenne quotidienne d'heures passées devant le petit écran est en train d'approcher les 4 heures.

Plus nous fonctionnons à plein régime dans le système de la consommation, de la facilité, de la technologie, plus nous nous rendons malléables à ce que propose justement cette société : cercle vicieux.

Or il est possible de renoncer à certaines activités. Il est possible de renoncer, non seulement à accumuler des possessions, mais aussi de nous défaire de ce que nous avons déjà. Nous pouvons limiter consciemment notre utilisation des bienfaits de la technologie. Nous pouvons fixer nos priorités, et choisir de laisser aller ce qui l'est moins, et retrouver du temps, entre autre, du temps pour penser.

Mais bien plus que retrouver le temps de penser, il s'agit de retrouver le temps d'être, de s'écouter soi, de ressentir les choses, de vivre notre vie pleinement, à chaque instant, avec la présence de notre conscience, plutôt que de la traverser à l'aveuglette, dans une course effrénée à atteindre des objectifs ou des illusions du futur, que nous n'atteindrons pas forcément ou que nous ne remarquerons même pas avoir atteints, déjà absorbés par l'objectif suivant à atteindre ou le problème suivant à évacuer.

La capacité de retrouver le temps de penser, de retrouver le temps de vivre, est une démarche qui exige un temps d'apprentissage. Cet apprentissage débute par notre engagement à nous arrêter le plus souvent possible, pour venir respirer le moment présent, juste observer ce qui est, lâcher la pédale d'accélérateur de nos actions, revenir à soi pour mieux revenir au monde c'est à dire redevenir vivant.

Claire De Brabander  
20/10/2011

du site <http://sechangersoi.be>

page <http://sechangersoi.be/4Articles/Jepensedoncjenesuisplus.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteure, le site et la page concernée.