

(Source : [Le Devoir](#) – Merci à Clara)



Ton éléphant... une tranche à la fois, qu'il disait. La façon la plus digeste d'envisager l'avenir, c'est de s'éteindre chaque jour avec le sommeil, de reprendre à jeun avec l'aurore naissante. Et ainsi de suite, en fredonnant *Un jour à la fois*, la prière des AA. *Carpe diem*, celle d'Horace ; cueillir le jour présent.

Il n'y a qu'à observer les enfants pour apprendre à le faire. Eux savent très bien communier avec la journée. Cette unité de temps parfaite, d'une humilité à hauteur d'homme, est plus facile à réussir qu'une vie, une année. Tout ça tient à un équilibre subtil entre le « faire », le « défaire », le « refaire » et le « ne rien faire ».

Dans une journée quasi parfaite, j'aurais le temps d'écouter les outardes revenir ; de me rendormir après m'être réveillée trop tôt ; d'écrire quelque chose dont je suis satisfaite ; de murmurer « *Je t'aime* » ; de lire une page qui me touche ; d'arroser une plante en lui parlant ; d'enlacer mon pin préféré (en m'assurant que personne ne regarde) ; de relancer une amie pour jaser ; de marcher sans penser que je marche ; de méditer sans penser tout court ; de me réfugier avec mon B dans sa cabane de draps et de Duck Tape pour regarder de vieilles photos ; de raturer ma liste du jour jusqu'à la fin ; de cuisiner un plat divin ; de rendre service à quelqu'un ; de faire une courte sieste ; de rire des calembours foireux de mon homme ; de faire le ménage du printemps ; d'avoir un aparté lubrique ; de penser à la

mort pour donner un sens plus précieux à la vie.

C'est un joli programme qui n'arrive pas souvent, mais qui enjoint à savourer chaque instant. On pourrait même, en poussant sa chance, parler de sérénité. Mais j'exagère un brin, ça m'arrive.

### **C'est comme un jour**

*« Si l'on considère la matinée comme une enfance pleine de joie, de découvertes et d'apprentissages, l'après-midi comme une plage d'activités sérieuses et productives, le soir comme une méditation sur notre mortalité et une préparation au sommeil, la vie tout entière ne nous effraie plus. Nous cessons de remplir nos jours de tâches inutiles pour combler notre peur de vieillir »,* ai-je lu dans un vieux dossier du magazine *Philosophie* qui résume ainsi la pensée de Sénèque sur la journée parfaite.

À la question *« Qu'est-ce qu'une journée réussie ? »*, on y apprend aussi que Jean-Jacques Rousseau avait vendu sa montre tout en critiquant les servitudes qu'impliquaient les progrès techniques du XVIIIe siècle. L'auteur de *Rêveries du promeneur solitaire* souffrirait beaucoup au temps présent.

**La tyrannie des horaires n'est pas indifférenciée du capitalisme efficace et essoufflant, nous condamnant à morceler nos journées pour les rendre les plus productives possible, même en vacances. Tous ceux qui dérogent au programme sont qualifiés d'excentriques et de perdants, de vieux ou de malades.**

C'est la grande bataille de chacun, consciemment ou non : conserver un rythme naturel alors que ce sont des ordis qui nous imposent leur cadence. Nos journées ressemblent à un vaste fourre-tout dans lequel nous tentons d'en engranger un maximum. Tcheck, tcheck, tcheck.

Comme le souligne Jean-Louis Servan-Schreiber dans son essai *Trop vite !* : *« Or le temps disponible reste forcément immuable : vingt-quatre heures par jour. Le temps devient donc et restera toujours la denrée la plus rare, et tous nos efforts, astuces et technologies ne visent qu'à y faire tenir un nombre croissant d'actes, produits ou jouissances. Il ne s'agit donc pas seulement d'apprendre à faire plus vite, mais plus court. »*

J'adhère de tout coeur à la théorie de procrastination organisée, évoquée et expliquée par le philosophe John Perry dans un petit best-seller qui vient d'être réédité en livre de poche, [La](#)

*procrastination*. Cet essai nous convie à remettre au lendemain, mais avec ordre et méthode. John Perry raconte que, pour avoir l'impression de ne pas trop glander et d'accomplir vraiment quelque chose, il établit une liste précise de ses activités : « *Éteindre le réveil. Ne pas activer le rappel d'alarme. Se lever. Aller se laver. Ne pas se recoucher. Descendre les escaliers. Faire le café.* »

Ainsi, avant même d'avoir avalé son premier café, il se sent d'une efficacité redoutable car il a pu rayer six éléments de sa liste.

L'autre atout, c'est qu'en laissant une tâche suffisamment longtemps sur la liste, il arrive qu'elle disparaisse d'elle-même. Je fais parfois exprès pour lire mon journal en retard, sachant que certaines nouvelles n'ont plus besoin d'être lues puisque l'actualité s'est chargée de les rendre désuètes.

« *Procrastiner, c'est remettre au lendemain ce qu'on devrait faire le jour même. La procrastination structurée est l'art de mettre à profit cette faiblesse de caractère* », écrit Perry.

## **Bref, ce sera bref**

Apprendre à vivre relève d'un art qui semble nous conduire tout droit vers l'apprentissage de la mort. Et chaque jour nous est offert comme une façon idéale de réapprendre. Les échecs d'hier enterrés, tout peut recommencer.

Dans son dernier récit, *Recommencements*, la poétesse Hélène Dorion raconte l'expérience douloureuse et initiatique faisant d'elle l'accompagnante de sa mère au seuil de la mort. « *Dans cette chambre où une lame venait de déferler, j'ai compris que réussir sa vie est intimement lié à réussir sa mort. [...] La mort ne laisse rien d'autre sur son chemin que l'amour, la grâce et la gratitude. Elle éclaire les instants où quelque chose de bon ou de vrai s'est passé dans notre vie. Le reste, tout le reste, elle l'engloutit sauvagement.* »

La mort, ce n'est qu'un autre jour à vivre pleinement, auquel tous les autres jours nous préparent. Et là aussi, certains arrivent à procrastiner avec plus de talent que d'autres.

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)

[Pinterest](#)

À lire également :

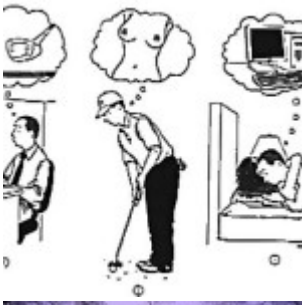
---



[Krishnamurti : Le système n'est pas la solution](#)



[Du besoin de disparaître de soi](#)



[Paradoxes modernes](#)



[De la beauté](#)