

Introduction

« *Carpe diem*¹ », telle était l'invitation du poète latin Horace.

Certains traduisent cette phrase par « Vivez au jour le jour ! ». Mais cette formulation est très équivoque.

En effet, vivre au jour le jour, c'est pour une grande majorité d'humains, hélas, subir une précarité qui les fait souffrir, plonger dans l'insécurité, la violence, la faim, la maladie, l'absence d'espoir, la solitude, l'horreur parfois.

Pour d'autres, c'est avoir le mode de vie insouciant d'un écervelé qui survole l'existence avec légèreté sans jamais s'impliquer ni s'engager.

« *Carpe diem* » signifie pour moi « Profitez du moment présent ». C'est une incitation à vivre pleinement le présent, sans regret du passé, sans angoisse pour le futur.

Ce petit livre n'est pas un manuel de résignation au malheur, ni d'incitation au « je-m'en-foutisme ». Il se veut au contraire un hymne à la vie.

1. « Cueille le jour présent. »

1



Définir son rapport au temps

Nous avons chacun notre propre représentation du temps qui influe sur notre façon de vivre. Le temps est-il une force supérieure qui nous entraîne ou une ressource que nous pouvons utiliser à notre guise ?

À cette posture différente par rapport au temps s'ajoute que, pour un même individu, une heure ne vaut pas une heure. En effet, qu'est-ce qui vous paraît plus long :

- cinq secondes les doigts coincés dans une portière ou cinq minutes sous une douche à température idéale ?
- une nuit d'amour ou trente minutes d'attente devant un guichet ?

Il existe un grand décalage entre le temps réel et le temps « mental ». Certains critères, comme le plaisir, la tension intellectuelle, l'efficacité du temps passé ou l'enrichissement personnel, vont donner au temps des dimensions différentes.

Les exercices de cette première partie vont vous permettre de mieux comprendre votre rapport au temps.

Exercice 1 • Passé, présent ou futur ?

Avant de commencer, faites le point. Dans quel temps vous situez-vous le plus souvent ? « L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour ça que le présent nous échappe¹. »

.....
Pour chacune des situations ci-dessous, répartissez
10 points entre les trois attitudes proposées selon la
fréquence à laquelle vous agissez.
.....



1. Ce matin, en partant travailler, vous attendez votre bus qui n'arrive pas.

- a) Vous vous dites que vous auriez pu rester cinq minutes de plus au lit.
- b) Vous imaginez déjà les remarques de votre chef si vous arrivez en retard.
- c) Vous regardez autour de vous, écoutez les bribes de conversations que vous percevez, profitez du moindre rayon de soleil, détendez vos épaules...

2. À l'heure du déjeuner, vous disposez de peu de temps.

- a) Vous mangez un sandwich tout en préparant votre intervention de l'après-midi.
- b) Vous sautez le repas pour terminer la tâche que vous avez commencée.
- c) Vous avez plaisir à ressentir dans votre bouche le goût des aliments et vous jouez même à reconnaître les différents ingrédients.

1. G. Flaubert, *Lettre à Louise Colet*.

3. Votre nouvel amour passe vous voir rapidement.

- a) Vous êtes totalement disponible pour lui.
- b) Vous pensez déjà au moment où il va repartir.
- c) Vous comparez son comportement avec celui de votre ex.

4. Vous venez d'arriver dans votre location de vacances au bord de la mer.

- a) Vous vous précipitez sur la plage pour voir la mer et respirer un grand coup.
- b) Vous vous demandez si vous n'auriez pas mieux fait de partir en club.
- c) Vous faites immédiatement l'inspection des lieux et l'inventaire pour ne pas avoir de problème lorsque vous repartirez.

5. C'est dimanche soir.

- a) Vous repensez à tout ce que vous aviez prévu de faire ce week-end et que vous n'avez pas pu réaliser.
- b) Vous vous blottissez en famille sur le canapé devant un bon film à la télé.
- c) Vous faites la liste de tout ce que vous avez à faire pendant la semaine qui vient.

6. Vous vous sentez patraque.

- a) Vous cherchez qui, parmi les personnes que vous avez côtoyées ces derniers jours, a bien pu vous passer un microbe ou un virus.
- b) Vous pensez à tous les problèmes professionnels et familiaux que vous allez devoir résoudre si vous n'allez pas mieux demain.
- c) Vous en profitez pour vous mettre au lit tout de suite afin de récupérer.

7. Vous êtes dans une soirée un mercredi.

- a) Vous pensez à la tête que vous aurez le lendemain au bureau.
- b) Vous vous amusez, dansez, faites des rencontres.
- c) Vous vous dites que les fêtes ne sont plus ce qu'elles étaient quand vous aviez dix-huit ans.

8. Votre manager vous annonce une promotion à un autre poste.

- a) Vous manifestez votre joie et le remerciez.
- b) Vous vous dites que vous allez être obligé de quitter une équipe sympa.
- c) Vous vous demandez quelle sera la prochaine étape dans votre carrière.

9. Votre aîné a dix-huit ans aujourd'hui.

- a) Vous êtes un peu triste, car vous vous dites qu'il va bientôt quitter le cocon familial. Vous vous inquiétez pour son avenir.
- b) Vous le félicitez et passez un bon moment avec lui à échanger sur ses centres d'intérêt avec un réel plaisir.
- c) Vous repensez avec nostalgie à toutes ces années qui ont passé si vite depuis le temps où il était votre petit bébé.

10. Votre conjoint vous annonce qu'il est licencié.

- a) Vous lui dites qu'il n'aurait jamais dû changer d'entreprise il y a trois ans et que, de toute façon, celle d'avant était beaucoup mieux à tout point de vue, et vous le lui démontrez.
- b) Vous vous demandez comment vous allez vous en sortir financièrement à présent et vous vous mettez à faire des calculs.
- c) Vous l'écoutez exprimer ce qu'il ressent et le réconfortez du mieux que vous pouvez.