



**“L’être aime l’intensité.  
Ce faire-là, le faire du  
slow lui paraît mollasson  
et contraint.”**

Par Florence Lautrédou  
Coach, psychanalyste, écrivain.

## L'INSOUTENABLE LÉGÈRETÉ DU FAIRE

**E**n 1982, période de croissance, de confiance et d’opulence, Milan Kundera publie *L’Insoutenable Légèreté de l’être*, un roman explorant les fluctuations existentielles et amoureuses de ses personnages. A cette époque, on pouvait y consacrer de pleins après-midi en terrasse, en touillant son café d’une cuillère languide, cigarette à la main. Un temps d’être qui permettait à l’enfant que nous cachons en nous, avec plus ou moins de talent, de s’ébattre. Et aussi de s’exprimer, à travers des décisions inconsidérées, des élans incontrôlés, des coups de gueule qui ne se relayaient pas encore sur les réseaux. Les gens faisaient des « conneries », mot tombé en désuétude faute de pratique. Et ils ne s’en portaient pas plus mal. Loin de moi l’envie de célébrer l’inconsistance sociologiquement attribuée à nos ancêtres baby boomers. Simplement, en

cette prérentrée, le besoin de revenir sur l’équilibre entre l’être – qui nous sommes fondamentalement – et le faire – ce à quoi nous consacrons l’essentiel de nos journées : le travail. Equilibre vite mis en péril quand la rentrée nous voit repartir dans l’agitation, variante affairée de l’activité. Face aux sollicitations humaines et digitales, écrasés par la pression et son rythme inhumain, nous instaurons une première parade : bloquer notre respiration. Ce réflexe physiologique dû au stress et à ses hormones favorites – adrénaline et cortisol – nous plonge en efficience a priori optimale. Rien pour l’être, tout pour le faire, quitte à prendre une grande goulée d’air une fois la mission urgente achevée. Solution dommageable à terme, car ces mini-apnées usent et épuisent. Qu’importe, le faire trouve d’autres voies, la multiplication des tâches par exemple. Je lis un mail tout en prenant une décision

et en convainquant un interlocuteur au téléphone. Raté. Les neurosciences et l’observation ont prouvé que le cerveau ne peut mener de façon qualitative trois actions à la fois. Et même deux, quand, ni machinales ni habituelles, elles requièrent de la concentration. En résultent confusion mentale, erreurs, brouillage opérationnel, surchauffe... On fait et on défait, fébrilité propre à beaucoup de contextes de travail.

La psychologie et la spiritualité ont proposé d’autres solutions, à commencer par la méditation et le « slow ». Ralentir, il suffisait d’y penser ! Sauf que le slow prend difficilement en Occident professionnel. Il ne convainc pas un public d’entreprise shooté aux deadlines et aux avalanches de mails. Un public accro à son adrénaline. Le slow l’endort et le démotive, comme la méditation qu’il cesse rapidement de pratiquer à force d’ennui. L’être regimbe, parce que ce faire-là, le faire du slow, lui paraît mollasson et contraint. L’être aime l’intensité, l’alignement ou la congruence façon Carl Rogers. Imaginez : un individu intégré, vivant l’harmonie entre ses pensées, ses émotions et ses actions pour un plein engagement, une présence consciente sans appréhension du futur, sans regret du passé. Un peu comme lorsque nous démarrons une sieste, une partie de volley ou un apéro. Un temps de faire, dense et joyeux. Une vacance qui permet à l’être et au faire de se rejoindre. Alors pourquoi ne pas le transposer au quotidien, façon « Commit or Quit » à l’anglo-saxonne ? On s’engage ou on part. Ce faire-là est dense, profond, soutenable enfin. Normal, il a fait de la place pour son inspireur favori : l’être. Belle rentrée ! ■