

Autre relation à la montre 18. 7. 2020

Avant, quand j'étais en responsabilité, il y avait et je me donnais des cadences rudes, ceci pour soutenir le devoir d'être tel que je le concevais en responsabilité. C'était juste. Aujourd'hui, ce peut être, ce doit être plus souple. Voici qui me prépare au jour, proche, où il n'y aura plus aucune attente à mon égard et donc plus aucune structure porteuse. Je prends acte.

Il y a ce que je maintiens. Ma qualité de vie, alors que je suis « du soir », même en temps plus relâchés, est bien supérieure si je continue à me lever à 4h, au plus tard 5h du matin. Pour ne pas me priver des premières heures du jour, je garde ce rythme, le rythme professionnel qui fut mien. Comme je ne veux pas gêner les autres, pris encore, parce que plus jeunes que moi, dans les rythmes de TGV, je veille à rester dans les cadences pour mes déplacements, mes gestes, les rendez-vous. Par respect, à la fois de qui m'écrit et de moi-même, je réponds aussitôt au courrier, manuscrit, électronique. Mes factures sont aussitôt payées comme « avant ». Parce que je veux savourer mon quotidien, courses, ménage, repassage, ordre, notamment dans les parties non visibles de mon appartement, remplacement de ce qui se détériore, paperasse, lavage de la voiture n'attendent pas. Pour ne pas m'encombrer, j'élimine tout de suite et régulièrement, beaucoup. Relativement à ma santé, désireuse de rester autonome le plus longtemps et le plus délicieusement possible, je réagis dès qu'un symptôme apparaît.

Il y a ce que je modifie. Tout en maintenant le cadre général d'un emploi du temps ancien rôdé pendant les vacances et en confinement prolongé à l'heure du coronavirus, je peux me donner plus de souplesse, déplaçant l'exercice physique et le ménage quotidiens à une heure variable, plus tardive. Je peux manger plus équilibré, non dans les apports, qui furent toujours judicieux, mais dans la répartition horaire. Je peux me coucher aussi tard qu'« avant », l'appréhension du lendemain en moins : en cas de fatigue, je pourrai louvoyer. Je puis enfin m'attarder avec les autres et les rencontrer de façon plus inopinée.

Il y a ce que j'apprends. Bien des choses ! J'observe que je dois lutter contre la tension, normale, structurelle, causée par l'absence d'emploi du temps sur longues périodes sans aucune rencontre. Cette tension est source de fatigue, une fatigue démotivante. Elle est certes passagère mais dangereuse. Elle peut, non gérée, entraîner bientôt un certain dégoût, curieux, paradoxal, fait en même temps d'apathie et d'ennui. Il aura alors simultanément l'envie de ne rien faire et le temps long qui ne passe pas ! Très, très désagréable ! A moi d'anticiper, de prévenir cela.

Parmi les mesures préventives, il y a celle-ci. Si soudain je me sens la force de faire le ménage programmé dans la journée, il vaut mieux que je saisisse aussitôt l'occasion. Je passe aussitôt à l'acte. Je sais d'expérience que, dans cinq minutes, je n'aurai plus cette fougue ! Inversement, quand je n'ai pas envie de faire quelque chose, je le fais tout de suite aussi. Je suis trop fatiguée pour faire du vélo elliptique ? C'est le signe que je ferais bien de m'y mettre. Effectivement, je suis en forme après !

Chacun a ses horloges, dont l'horloge cosmique, l'horloge biologique, l'horloge ancienne mais toujours en place des rythmes familiaux de l'enfance, et l'horloge de la société dans laquelle il vit. Il y a également en moi ces horloges qu'ont mises en place soixante deux ans de pratique culturelle en monde catholique et protestant (c'est différent), soixante ans à l'école (cinquante

cinq minutes, "l'heure" de cours), huit ans de psychanalyse (une demi-heure, la séance). Dyslexique et donc lente, j'ai eu toujours à courir pour être dans ces rythmes, ce qui fut difficile tant que, trop jeune pour comprendre, je m'adaptais au lieu d'anticiper et de me donner des marges, superflues pour les autres, absolument nécessaires pour moi.

Maintenant, j'apprends un temps presque "naturel". Ce n'est plus autant qu'avant le temps auquel je me suis forcée. Sauf que le temps auquel je me suis toujours escrimée m'est devenu plus habituel et donc presque plus naturel que mon rythme naturel !!! Je trouve très difficile de rejoindre mon vrai rythme. Mais c'est extraordinaire, dans tous les sens du terme, à savoir "pas ordinaire", "pas habituel" pour moi, et "fabuleux" !

Comme j'allège mon emploi du temps, je dispose de plus de marge entre les activités de la journée, vers lesquelles je puis, de ce fait, aller autrement : je peux me détacher naturellement de la première activité pour aller naturellement vers la suivante. C'est fluide, paisible, physiquement agréable.

Comme je ne cumule plus forcément les activités en journées non-stop sans aucun passage chez moi, il m'est possible de ne plus partir avec un gros bagage et une volonté tendue. Il suffit que je prenne mes papiers d'identité et une veste légère. Quel bien-être de s'élancer ainsi et d'aller !

Je n'aurais jamais cru ceci possible pour moi : je prends grand plaisir à, de plus en plus souvent, ne pas savoir ce que je ferai tout à l'heure, ce que je mettrai tout à l'heure, ce que je mangerai tout à l'heure. C'est fou !

J'aime de plus en plus écouter le temps qui s'égrène : l'*angelus*, l'heure donnée par le clocher de l'église ou du monastère, par l'horloge toute jolie que j'ai voulu autrefois introduire chez moi estimant qu'il doit y avoir cela dans un appartement de vieille fille. Je pense alors souvent à Verlaine. Je me souviens de ce temps où je pleurais aussi et remercie pour ma rédemption en laquelle c'est tout doux d'écouter la cloche, d'écouter le balancier, d'écouter les scansiones et d'aimer.

Tout à l'heure, comme je marchais à mon rythme dans la rue avec plaisir, est monté en moi ce propos qui me réjouit : je veux entrer dans une relation au temps câline.