

PSYCHOLOGIES

NOUVEAU
L'ATELIER DU MOI
 7 façons de ralentir
 à la chinoise
 +
 5 exercices de
 détente au bureau

DIVAN

Marina Foïs

“J’ai besoin d’agitation
par peur du vide”

SENTIMENTS

Aimer son couple
fait durer l’amour

SAGESSE

Donner du sens à
son quotidien avec
Alexandre Jollien

NEUROSCIENCES

Pourquoi le cerveau
est à la mode

*Anorexie,
les quadras aussi*

“Psychothérapie
de Dieu” par
Boris Cyrulnik



NUTRITION

L’alimentation
“vivante”

THÉRAPIE

Le yoga
à l’hôpital

DOSSIER

NE VOUS LAISSEZ

PAS MANIPULER !

Comment repérer les manipulateurs et s’en protéger



PRENEZ VOTRE TEMPS À LA CHINOISE

Stopper la course folle de votre existence, ralentir et vivre plus posément, ça vous tente? Suivez les sept précieux conseils de Christine Cayol, philosophe de formation installée à Pékin depuis plus de dix ans, et vous verrez que votre rapport au temps sera bientôt plus serein.

Par Clara Bamberger

1. Arrivez avec dix minutes d'avance à un rendez-vous

« En Chine, être en avance à un rendez-vous est considéré comme une marque de courtoisie : il s'agit de montrer à l'autre que l'on a du temps pour lui », explique Christine Cayol. Cette marque d'attention, bénéfique du point de vue de l'image que l'on renvoie, l'est également pour soi. Ce temps de pause permet en effet de se détendre, de se préparer mentalement à l'entretien, mais aussi d'observer les détails de l'environnement et de s'adapter. « Attendre mon interlocuteur une dizaine de minutes fait que je me retrouve dans une posture de réceptivité complète à son égard, beaucoup plus que si j'arrivais essoufflée à l'heure pile », décrypte-t-elle. Alors que la culture occidentale valorise socialement ceux qui se montrent débordés « signe illusoire d'une vie bien remplie », la sagesse chinoise, au contraire, considère qu'avoir du temps devant soi constitue une marque de puissance et non de fragilité. « En France, l'homme de pouvoir fait attendre, tandis qu'en Chine il attend, montant par là même qu'il maîtrise son propre

temps et ne court pas après lui », détaille Christine Cayol. Il faut donc s'organiser soi avant un rendez-vous (surtout s'il est particulièrement important), sans crainte de renvoyer l'image d'un être passif et inoccupé. Une telle posture aide précieusement à la sérénité ainsi qu'à la concentration.

2. Reconnectez-vous avec la nature en ville

« Il est très fréquent de voir au cœur de Pékin des habitants danser dans des jardins publics, faire du cerf-volant ou des exercices de méditation », observe Christine Cayol. Oser arrêter sa course et s'allonger dix minutes sur la pelouse fraîche d'un square, s'asseoir sur un banc public et prendre en photographie une jolie feuille morte, lever les yeux au ciel en marchant et admirer la poésie des nuages. Autant de moments anodins dont nous n'avons pas assez l'habitude. « Il y a des fleurs partout, pour qui veut bien les voir », disait Henri Matisse. Alors voyons-les!

3. Faites des exercices au lever et au coucher

« Pour commencer et finir la journée en douceur, de nombreux Chinois ont ce rituel : effectuer quelques mouvements de détente corporelle au lever et une promenade digestive au coucher », note Christine Cayol. Quelques étirements ou exercices de méditation avant le petit déjeuner, une balade d'une vingtaine de minutes après le dîner : ces réflexes simples permettent de gagner en sérénité et en tonus.

4. Libérez-vous de la tension liée aux objectifs

« Les Occidentaux sont malades de leurs objectifs », regrette Christine Cayol. Ils s'exercent au yoga ou au tai-chi toujours pour en satisfaire un : malgrir, assouplir leur esprit, réduire leur stress. Ils croient lâcher prise alors qu'ils demeurent dans l'esprit de la course. « Ce qu'il faudrait donc lâcher, c'est précisément cette idée même de « prise ». Lorsque les Chinois font du tai-chi, ils savent pertinemment qu'un tel exercice est bon pour la santé, mais ils n'y pensent pas au moment de leur respiration : ils ne pensent à rien d'autre qu'à leurs gestes en eux-mêmes. Apprenons

à nous libérer de nos objectifs, qui sont autant de pressions supplémentaires. Il ne s'agit pas de marcher pour éliminer mille calories, mais de profiter de la marche pour ce qu'elle a de savoureux et de bénéfique intrinsèquement.

5. Apprenez à improviser sans stresser

« Il n'y a pas de "dernier moment" dans le temps chinois », indique Christine Cayol. Le temps est perçu comme un continuum d'actions qui se font, se défont, se refont, selon un rythme qui peut être plus ou moins rapide ou lent. « Dès lors, les Chinois ne dramatisent pas lorsqu'un événement imprévu survient : il suffit d'être agile et prêt à s'adapter à tout type de situation en faisant confiance à l'intelligence collective. « L'autre soir, j'ai invité deux personnes chez moi, à Pékin, pour dîner. J'en ai finalement vu six débarquer, raconte-t-elle. J'aurais pu stresser "à l'occidentale" en me disant que je n'avais pas assez de nourriture pour six. J'ai essayé de réagir "à la chinoise" en regardant le côté positif de cet imprévu : on a passé une très belle soirée et nous avons cuisiné avec les moyens du bord. » Voyons l'imprévu comme une opportunité et non comme une menace!

6. Gardez des plages vides dans votre agenda

« Les Chinois n'ont pas l'obsession de remplir leurs agendas jusqu'au trop-plein. Ils veulent toujours à se garder une plage libre au cours de leur journée de travail », remarque Christine



Cayol. Pour quoi faire? Eux-mêmes ne le savent pas au moment où ils se réservent ce créneau. Mais ils trouveront toujours de quoi l'occuper utilement : se détendre, méditer, passer quelques coups de fil personnels, réfléchir à ce qu'il vient de se passer et à ce qu'il va advenir. Une fois de plus, l'idée est de rester maître de son temps. Il s'agit de le choisir, et non de le subir.

7. Ayez un planning indicatif et pas contraignant

« Demander à un Chinois de programmer un rendez-vous dans trois mois lui apparaît aussi irréaliste que s'il s'agissait pour nous d'un engagement à trois ans », assure Christine Cayol. La culture chinoise privilégie en effet le mouvement à la fixité : la sagesse consiste à toujours conserver une souplesse et une liberté face à l'idée d'emploi du temps. L'inscription dans un agenda d'un rendez-vous n'est que l'expression d'une possibilité qui peut être retournée. Nous autres, Occidentaux,

avons au contraire un rapport au temps empreint d'inquiétude : nous passons notre temps à le verrouiller en nous fixant des deadlines. Ce seul mot ne comporte-t-il pas la mort en soi? Il faut accepter l'idée de planifier sans contrainte et sans culpabilité : la deadline doit être indicative et non impérative. L'échéance donne une orientation vers laquelle il faut tendre, mais qui ne doit pas pour autant nous tendre!

En 2009, Christine Cayol a fondé Yishu 8 à Pékin. Cette villa Médiçis chinoise accueille des artistes français et organise des manifestations artistiques mêlant les cultures française et chinoise.



LES VERTUS DE L'OISIVETÉ
Qu'aurions-nous à gagner à nous imposer une discipline du temps libre? Explications de la philosophe Christine Cayol, dans la rubrique « Moi », sur Psychologies.com



À LIRE
Pourquoi les Chinois ont-ils le temps? de Christine Cayol. L'auteure démontre, à partir de son expérience personnelle, qu'un autre rapport à l'organisation, à la vie, à l'avenir est possible (Tallandier).