



À CONTRETEMPS

Vanessa Bohéas

Psychologue au CSAPA de l'Association d'établissements spécialisés en psychiatrie et addictologie (Les Apsyades) à Chateaubriant (Loire-Atlantique)

Dans une société dominée par l'immédiateté et l'injonction à agir sans délai, l'urgence s'impose comme une nouvelle norme, y compris dans le champ du soin psychique. Cet article propose une pause réflexive pour interroger les effets de cette accélération sur les pratiques cliniques, la rencontre thérapeutique et notre rapport subjectif au temps, rappelant que soigner suppose parfois de ralentir, d'attendre et de laisser advenir.

« *Ça urge !* », ça ne peut pas attendre. Il y a dans cette injonction une exigence de réponse rapide qui pousse les professionnels à faire, à agir, privant chacun de sa parole, laissant peu, voire pas, de place à l'inédit et à l'invention.

« *Tout va trop vite.* » La vie courante est-elle aussi contaminée par ce nouveau rapport au temps ? On mange dans des fast-food, on regarde des stories, on zappe et même on scrolle.

L'heure contemporaine est à l'urgence.

Qu'est-ce qui fait urgence aujourd'hui ? Et quelles sont les conséquences pour chacun de cette soumission à cette nouvelle temporalité ?

Ce qui est certain, c'est qu'elle occupe une place considérable et de plus en plus croissante dans notre société. 24 heures sur 24, il est possible pour tout un chacun de répondre à son envie, son désir, de satisfaire sans délai sa demande. SOS pizza, SOS pressing, SOS apéro et bien d'autres SOS promettent de nous donner entière satisfaction, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Tout cela a été rendu possible depuis le début du 21^e siècle par l'essor des nouvelles technologies de communication. L'exigence de l'instant s'est ainsi propagée dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Bon, il ne s'agit pas non plus de nier le fondement réel de l'urgence dans notre monde si complexe

sur le plan climatique, humanitaire, économique, écologique.

Sur le plan de la santé mentale, de la psychiatrie, nous avons aussi à faire avec l'urgence. Au CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), on reçoit des patients sous obligation de soins exigeant un rendez-vous le jour même car le lendemain, ils voient le service pénitentiaire d'insertion et de probation (SPIP) ou cet autre patient réclamant son TSO (traitement de substitution aux opiacés) « *aujourd'hui même* » car il ne peut pas attendre le lendemain, sinon il sera contraint de vivre des douleurs de corps atroces... Nous sommes sommés de répondre à l'urgence... par l'urgence. Déjà en apnée, nous devons également satisfaire des tâches administratives qui envahissent le quotidien, remplir des protocoles et rendre compte dans des tableurs Excel de la moindre de nos actions. Une cadre dirigeante me disait il y a quelques jours : « *J'ai trois réunions en même temps, je ne sais pas comment je vais faire.* »

Patients et professionnels, nous voilà tous pris dans le tourbillon du temps.

« *Tout, tout de suite et que ça saute !* » Et ça saute vraiment, à l'image des premières urgences, celles des hôpitaux qui ont littéralement explosé, les

1 Saint Augustin, *Confessions*, Édition Flammarion, 1964.

2 Freud Sigmund, « *L'Inconscient* », *Métapsychologie*, Gallimard, Paris, 2003, p.96.

3 Lacan Jacques, « *Ouverture de la section clinique* ». Questions et réponses, *Ornicar ?*, n°9, Paris, 1977, p. 7-14.

4 Cloes Claude, *Chronique de la psychiatrie à l'ère hypermoderne*, *Journal des psychologues*, 2019, p. 8-72.

contraignant même à fermer pour certaines, à ne plus exister. La société craque, ne sachant plus comment soigner les plaies et les bleus à l'âme.

Cette accélération du temps, symptôme de notre modernité a des conséquences sur notre manière de travailler, de rencontrer l'autre et de vivre le temps.

Face au temps qui presse, cet écrit est l'occasion d'une pause, de lever le pouce comme dans la cour de récréation, de marquer une ponctuation face à la frénésie du temps qui ne cesse de s'emballer pour retrouver plaisir à penser, à éprouver et peut-être même à patienter, voire prendre le temps ou même perdre son temps.

Alors, qu'est-ce que le temps ? « *Si personne ne me le demande, je le sais, mais si on me le demande et que je veuille l'expliquer, je ne sais plus* » nous dit Saint Augustin. Notion abstraite, le temps est insaisissable, impossible de capturer le moment présent car aussitôt dit, il n'est déjà plus. Et il n'y a jamais aucun moment qui ressemble à un autre.

Le temps ne s'écoule pas de la même manière pour chacun et nous connaissons tous ces sensations de variabilité du temps subjectif lorsque nous nous exclamons « *déjà, ça a passé trop vite !* » ou au contraire « *oh ça m'a paru interminable !* » Chacun a son propre vécu du temps bien différent du temps des horloges. Et cela a des conséquences sur l'homme qui est devenu pressé...

Aussi, nous avons tout un florilège de métaphores sur le temps comme « *avoir du temps* », « *manquer de temps* », « *gagner du temps* », « *perdre du temps* », qui nous fait entrevoir que le temps serait un objet, un bien que l'homme chercherait à s'approprier, à acquérir, à maîtriser pour contrer sa propre mort, dans un fantasme du tout possible. Mais Freud dans son essai *L'Inconscient (1915)* nous indique que l'inconscient ne connaît pas le temps, que dans l'inconscient, le temps n'existe simplement pas. Il écrit : « *Les processus du système inconscient sont intemporels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas ordonnés dans le temps, ne sont pas modifiés par l'écoulement du temps, n'ont aucune relation avec le temps.* »² En effet, l'inconscient répète inlassablement le même, quel que soit le temps passé. Alors, rien ne sert de courir après le temps, votre inconscient aura toujours une longueur d'avance.

Un peu plus tard, en 1977, Lacan nous parle d'« *un réel comme un impossible à supporter* »³. Un réel qui surgit d'une impasse à pouvoir se dire, un passage à l'acte, qui ne cesse de s'échapper aux mots du langage et déborde le sujet dans son corps et sa pensée. Et c'est bien celui-ci auquel nous avons affaire lorsque nous rencontrons nos patients et auquel nous avons à répondre avec le plus grand des sérieux.

« *On n'a plus le temps !* » : comment rester disponible à la rencontre ?, tel était le thème des 10^{es} Rencontres soignantes en psychiatrie en octobre 2024, à Paris. Je vous fais part de ce que j'ai retenu de cette journée : ballotté d'une urgence à une autre, on n'a plus le temps d'être, on se contente alors de parer au plus pressé avec le sentiment amer de ne jamais être réellement présent à ce que l'on fait. On n'a plus le temps d'être mais que le temps d'agir.

Les professionnels ne manquent pas d'idées pour tenter de réguler l'urgence et de répondre à toutes les demandes qui leur sont faites. Des équipes mobiles sont créées, de nouveaux métiers apparaissent, des listes d'attente ne cessent de toujours s'affiner pour évaluer le degré d'urgence : rouge, orange, violet, vert, bleu. Mais aussi innovants soient-ils, ces dispositifs ne semblent jamais suffisants.

Répondre à l'instant, à l'immédiateté, nous précipite dans l'éphémère chargé de sensations fortes liées à la seule jouissance de l'ici et maintenant. Cela n'est pas sans nous rappeler le « shoot » du toxicomane. Pas de temps mort pour la pulsion. On passe à l'acte. L'urgence vide le temps de sa profondeur, le réduisant à l'instant présent, chargé d'une intensité insoutenable.

Mais accompagner la psychose engage sur des années voire des décennies. La permanence des soins dans et hors les murs, s'ils sont inscrits dans une durabilité sûre, offre au sujet de pouvoir s'ancrer dans un lieu stable, structurant, enveloppant et lui permettre de lutter contre les effets dévastateurs de sa psychose.

La clinique de la psychose ne coïncide pas avec la dimension de l'urgence. Le temps est un outil thérapeutique efficace à condition qu'il soit long. Claude Cloës nous dit dans *Chronique de la psychiatrie à l'ère hypermoderne* : « *Or, l'idéologie de la rentabilité, la logique gestionnaire, le soin réalisé dans l'urgence n'offrirait plus un asile sûr pour les "fous" .* »⁴ Mais au-delà de la psychose, lorsqu'un sujet vient nous voir parce qu'il est bloqué, fixé, englué dans un symptôme, un vécu, une histoire familiale plus ou moins inconsciente, le travail avec le thérapeute va consister à revisiter le passé, à remonter le temps grâce au travail d'associations qu'il fera pendant et entre chaque séance dans un rythme plus lent que celui des séances réelles. Le sujet ne cesse de faire des allers-retours afin de déchiffrer le symptôme qui l'encombre et cela prend du temps.

Pour prendre le temps de prendre soin, il faut s'affranchir de l'impératif d'efficacité et de rentabilité.

Alors ne nous laissons pas piéger par l'urgence, piège des sociétés capitalistes et rejoignons Philippe Delerm qui nous invite dans son célèbre livre, *La Première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, à nous enfoncer dans le plaisir de

l'instant pour lui-même, sans autre objectif que de goûter avec modération le moment présent.

Le temps étant toujours compté, je me permets, tout de même, un détour par un temps conté. C'est un conte roumain qui s'intitule « *L'Histoire de l'homme et de ses années* »⁵ :

« Lorsque Dieu créa le monde, il réunit toutes ses créatures pour leur accorder leur durée de vie et leur dire combien de temps elles vivraient et quel mode de vie elles mèneraient.

Le premier à apparaître devant Dieu était l'homme. Et Dieu lui dit :

- Toi, l'homme, tu seras le roi du monde, marchant debout sur tes pieds et regardant vers le ciel. Je te donne un visage noble. Le pouvoir de la pensée et du jugement sera à toi, et la capacité à révéler tes pensées les plus initiées au moyen de la parole. Tout ce qui vit, bouge et circule sur la Terre sera sous ta domination, les oiseaux ailés et les rampants t'obéiront. Les tiens seront tous les fruits de l'arbre et de la terre, et ta vie sera de trente ans.

Puis l'homme se détourna, insatisfait, en grognant.

- À quoi bon vivre dans le plaisir et dans la puissance, si toutes les années de ma vie doivent être de trente seulement !

Ce fut le tour de l'âne. Il s'avança pour entendre ce que Dieu avait décidé pour lui.

Le créateur dit :

- Tu travailleras dur ; tu porteras de lourds fardeaux et tu seras constamment battu. Tu seras toujours grondé et tu auras très peu de repos. Ta nourriture sera pauvre, de chardons et d'épines, et ta vie sera de cinquante ans.

Quand l'âne entendit ce que Dieu avait décidé pour lui, il tomba à genoux et s'écria :

- Doux créateur miséricordieux, suis-je vraiment né pour mener une vie si misérable et dois-je avoir une nourriture aussi pauvre que les chardons et les épines ? Dois-je travailler si dur et porter de si lourds fardeaux, et vivre pendant cinquante ans dans une telle misère ? Aie pitié de moi et retire vingt ans.

Alors l'homme, avide de longue vie, s'avança et demanda pour lui-même ces vingt ans que l'âne avait rejetés. Et le Seigneur les lui accorda.

Puis, vient le chien. Le Créateur lui dit :

- Tu garderas la maison et la propriété de ton maître. Tu t'attacheras à eux comme si tu avais peur de les perdre. Tu aboieras même à l'ombre de la lune et, pour tous tes ennuis, tu rongeras les os et mangeras de la viande crue, et ta vie sera de quarante ans.

- Doux Créateur miséricordieux, s'écria le chien, si ma vie doit être faite de soucis et de problèmes, et si je dois vivre d'os et de matières premières, retire, je te prie, vingt ans.

Encore une fois, l'homme avide de vie, s'avança et pria le Créateur de lui accorder les vingt ans rejetés par le chien. Et le Créateur a de nouveau satisfait

à sa demande.

C'était maintenant le tour du singe.

Le Créateur dit :

- Tu n'auras que la ressemblance d'un homme, mais tu ne seras pas un homme. Tu seras stupide et enfantin. Ton dos sera plié. Tu seras un objet de moquerie pour les enfants et la risée d'idiots, et ta vie sera de soixante ans.

Quand le singe entendit ce qui avait été décidé pour lui, il tomba à genoux et dit :

- Doux Dieu miséricordieux, dans ta sagesse tu as décidé que je serais comme un homme sans être un homme, que mon dos serait plié, que je serais la risée des jeunes et des imbéciles, et que je serais stupide. Prends pitié et retire trente ans de ma vie. Et Dieu, le miséricordieux, accepta sa demande. Et encore une fois, l'homme, dont la cupidité ne peut jamais être satisfaite, s'avança et demanda aussi ces trente ans que le singe avait rejetés. Et de nouveau, Dieu, lui a donnés.

Alors Dieu renvoya tous les animaux et toutes ses créatures, et chacun alla à son poste désigné et à la vie qui lui avait été accordée.

L'homme vit en roi et en chef sur toutes les créatures pendant les trente années que le Seigneur lui a données, dans la joie et le bonheur, sans souci et sans problème.

Puis viennent les années de trente à cinquante, qui sont les années de l'âne ; elles sont pleines de dur labeur, de lourds fardeaux et de peu de nourriture, car l'homme a hâte de rassembler et d'amasser quelque chose pour les années à venir. Il ne pouvait en être autrement, car n'étaient-ce pas les années qu'il avait prises à l'âne ?

Viennent ensuite les années de cinquante à soixante-dix, où l'homme est assis chez lui et garde avec des tremblements et la peur de perdre le peu qu'il possède, craignant toute ombre, mangeant peu, éloignant toujours les autres de peur qu'ils ne lui volent ce qu'il a rassemblé, et aboyant contre tous ceux qu'il soupçonne de vouloir emporter ce qui lui appartient. Il n'est pas étonnant qu'il se comporte ainsi, car ce sont les années du chien, que l'homme avait demandées pour lui-même.

Et si un homme vit au-delà de soixante-dix ans, alors son dos se plie, son visage change, son esprit s'obscurcit, il devient infantile, une risée pour les enfants, un amusement pour le fou, et ce sont les années que l'homme avait reprises au singe. »

Je laisse à chacun le soin de lire ce conte à travers ses propres résonnances, de laisser vagabonder sa pensée, de s'arrêter, de s'étonner, d'accueillir ce qui se passe quand il ne se passe rien, de contempler le monde avec une douce mélodie et de se laisser surprendre par l'inattendu... telle est l'urgence.

⁵ Marchand Anne, *Contes et légendes du temps*, Éditions Frison-Roche Les Belles Lettres, 2022, p.152.