

INTRODUCTION

Réussir ses journées

- Maman, pourquoi colles-tu des Post-it sur la glace de ta salle de bains ? Chaque jour il y a des choses écrites, jamais les mêmes. Mais toujours trois... demande l'adolescente à sa mère.
- C'est pour mon travail !
- Mais pourquoi chaque jour ? Pourquoi trois ?
- Pour me faciliter la vie.

La conversation continue dans la voiture, le covoiturage est un moment supplémentaire d'échanges...

- Mais dis-moi, tu n'as que trois choses à faire par jour au travail ? Et c'est toujours trois, tous les jours ? C'est parce que tu es devenue chef ?

À ce moment, la mère comprend qu'il faut être plus claire, cela peut même intéresser sa grande fille, lycéenne en classe terminale.

- C'est un rite que j'ai choisi pour me faciliter la vie, car les journées sont trop chargées. Au boulot, on est tous dans l'urgence. La journée se passe et on n'a pas réalisé ce qui est

important dans notre fonction. Ce qui fait qu'on a tel job et tel salaire. Tu comprends ?

- Pas trop...
- En fait je me suis donné comme règle de me focaliser sur les priorités de mon job dans la journée qui démarre. Je rédige ce Post-it la veille parce que j'ai les idées plus nettes, plus claires. Je pense que ça facilitera le démarrage de ma journée du lendemain.
- Pourquoi parles-tu de rite ?
- Un rite, c'est une sorte d'habitude : les mêmes gestes, les mêmes écrits, le même comportement pour faciliter une action qui va démarrer. Le fait chaque jour d'avoir le même rite me dégage l'esprit. Je sais la veille, puis le matin, en partant travailler que je dois impérativement réaliser trois choses importantes. Je les vois en me préparant ! Ainsi je ne vais pas être bloquée de suite par les premiers appels téléphoniques, les premières demandes qui vont me tomber dessus quand j'aurai ouvert la porte de mon bureau. Je garderai en mémoire les trois choses importantes à faire. C'est une mise en garde, même plus qu'un aide-mémoire...
- Tu en as d'autres des rites comme ça pour te faciliter la vie ?
- Là, ma fille, on arrive. Mais tiens, tu me diras toi-même quels sont tes rites pour te faciliter la vie. À ce soir !

Sur un tapis roulant

Je ne sais quelle impression vous donne votre vie, mis à part le curieux épisode des multiples confinements vécus par des millions de personnes ces dernières années ?

Pour ma part, bien souvent, je me sens entraîné, comme sur un tapis roulant dont je ne maîtrise plus la vitesse. Bien sûr, c'est moi qui ai choisi de monter sur ce tapis. Son confort, sa couleur, son efficacité me plaisaient et m'attiraient. Mais je n'imaginai ni la vitesse prise, ni le cheminement imposé. Bien sûr je peux tou-

jours décider de descendre de ce tapis roulant. Mais alors, que dire à mes collègues ? À mon conjoint ? À mes enfants ? À mes amis ? Les grands changements doivent toujours se justifier. Cela est lassant de toujours expliquer ce que l'on fait, pourquoi on le fait. Souvent on préfère ne rien changer pour ne pas avoir à s'expliquer. Un subtil conformisme nous oblige à rester donc sur ce tapis roulant et à marcher... car on ne sait même plus attendre.

Quand la vitesse n'est pas trop rapide, je regarde à droite, à gauche. Je m'étonne, je m'exclame, je m'esclaffe. Que de bizarreries relevées. Que de choses à capter, que d'histoires à raconter à mes proches ! Mais j'ai un peu l'impression d'être devenu spectateur de ma propre vie.

Inévitablement les rapports humains sont bien curieux sur ce tapis. Ceux qui me précèdent me tournent le dos, ceux qui me suivent ne voient que mon dos... mais ne sommes-nous pas tous ensemble ? Se retourner, discuter, se découvrir ou faire connaissance est hors de propos. Parfois, mais rarement, on sourit à une personne en montant sur le tapis roulant. Il ne faut ralentir personne. Alors je regarde et je marche !

Pour le reste, je suis parti d'un point A (souvent le même), jusqu'à un point B et retour. Ainsi se dérouleront invariablement mes journées.

Des personnes voudront objecter : « Ah non ! moi je suis libre, je fais ce qui me plaît ». Certes, certes, mais elles sont bien rares, ne croyez-vous pas ? Ou elles ressemblent étonnamment à ces habitants du Nouveau Monde assis sur des bancs dans des centres commerciaux, au cours de journées interminables. Ces spectateurs inoccupés se prennent sans doute à penser qu'ils regrettent bien finalement de ne plus être sur le tapis roulant avec les autres...

Vite, encore plus vite, toujours plus vite... la vie humaine moderne ne doit-elle être qu'une course ou une lutte qui nous amènent d'un point à un autre, comme sur notre tapis roulant ?

La poétesse, Marie Noël, exprimait déjà cette course usante dans un texte sans ambiguïtés : « Sans repos »¹.

Mon corps las en dormant a réchauffé mon lit...

Ma fatigue d'hier est restée en mes membres

*Et mon maître déjà, le matin de décembre,
m'appelle dans la rue où la rumeur grandit.*

Dresse tes os, debout. Lève-toi, debout femme !

Mais est-ce bien la peine ô Dieu d'avoir une âme ?

[..]

Le temps court, cours aussi, cours après lui, cours femme.

Mais est-ce bien la peine, ô Dieu, d'avoir une âme ?

Nous sommes nombreux à ressentir de ne plus avoir la complète maîtrise de nos vies. On ne sait trop pourquoi. Mais cela nous est bien évident. La « porosité » entre les domaines, personnel, familial, professionnel² nous amène au constat que tout se mêle, se mélange, interagit. On se contente de faire face aux sollicitations multiples qui se présentent dans une journée. Un tel rythme est évidemment épuisant, pour le psychique comme pour le physique. Débarqués du tapis roulant, le soir, nous essayons de reconstituer nos forces.

1. NOËL Marie, L'Œuvre poétique, 1956, Stock, p. 187.

2. Vie personnelle, vie professionnelle, voilà qu'une série en 2022 s'attaque à cette question. Severance, ou Dissociation au Québec, est une série télévisée américaine créée par Dan Erickson et diffusée sur Apple TV. Le programme suit des employés de bureau qui ont reçu une opération visant à séparer leurs souvenirs professionnels des souvenirs personnels. »

Mais également être seul, penser seul, décider seul de ce que l'on veut faire, qui rencontrer ou ne pas croiser, sont des efforts, tant notre emploi du temps explose. Bien évidemment cette tâche concerne ceux d'entre nous qui ont encore une activité rémunérée.

Il ne faut pas trop se plaindre quand même, l'esprit au moins sur ce tapis roulant continue à fonctionner. Que se passe-t-il donc ? Quelles sont les causes de cet enchaînement infernal, pourquoi nos volontés sont-elles liées, nos envies bridées ?

Plusieurs constats s'enchaînent

L'individu moderne est à la fois très seul mais, curieusement aussi, complètement immergé dans des collectivités et dans des groupes. La pensée comme l'action personnelle ne sont plus si faciles à exercer. Prendre des chemins de traverse exige une volonté qui va devenir hors du commun. Pour trouver des solutions, il faut avoir le courage de poser les constats les plus honnêtes possibles. Nous ne sommes plus complètement libres dans notre temps, dans notre organisation, dans la construction de nos satisfactions et motivations. Il faut jouer, ou s'affronter, avec l'environnement. Dans bien des cas il faudra ruser.

Le temps est au centre de nos préoccupations. Mais qu'y faire ?

Puis-je dire à tout moment de la journée : « Je fais présentement ce qui est le plus important à mes yeux ». Bien sûr, impossible ! Nous devons assumer nos tâches au travail, chez nous. On nous sollicite ? Si nous ne répondons pas, nous sortirons du spectre et du « jeu ». Nous voilà entraînés dans un mécanisme particulièrement vicieux où les tâches urgentes prennent systématiquement le pas sur les tâches importantes. L'urgent, c'est que l'on nous demande avec plus ou moins d'insistance. L'important, c'est réaliser le plus fondamental pour nos fonctions. L'urgent réalisé fait taire les impatientes. L'important toujours reporté détruit sûrement, sur le moyen-long terme notre

mission et la confiance que l'on peut mettre en nous. Soyons un peu directs ! La vie contemporaine, pour beaucoup, c'est de s'en sortir : boucler son budget, conserver son travail, faire face aux sollicitations urgentes. Nous vivons le jour ou le lendemain, guère plus. Le rêve de la maîtrise du temps, gage de liberté, est passé à un second plan, bien lointain.

Notre organisation de vie s'impose à nous

À l'extérieur de la vie familiale et personnelle, les process s'inventent partout. « Il y a des étapes, suivez les étapes ! » Sans caricaturer, il semble que le modèle informatique s'est répandu partout. Vous ne suivez pas la procédure ? Ce que vous voulez faire ne marchera pas. Reprenez donc tout au début, refaites les opérations essentielles, suivez donc la procédure... « Vous n'avez pas bien "checké !" Ce n'est quand même pas très compliqué ! »... Quel domaine peut bien échapper à ces contraintes ? Il faudrait bien pourtant réfléchir à ce mode d'organisation, investiguer et rechercher l'organisation qui nous correspondra le mieux. Celle qui nous laisserait une marge de manœuvre plus satisfaisante, sans faire de nous pour autant un asocial ou un révolté.

– Vraiment ? Vous trouvez ?

Je vous parais excessif ? Durant les temps de vacances, qui nous sont toujours accordés, prenez le recul nécessaire, analysez les domaines où vous vous sentez libres, où votre intelligence, votre réflexion, vos émotions peuvent s'exprimer le plus confortablement, sinon librement. Vous me voyez venir. Il faut retrouver la maîtrise de sa vie. À tout prix.

Nos motivations, satisfactions et insatisfactions forment le lit des regrets qui nous taraudent, formulés ou non.

À quoi bon regretter toujours ? Oui, chacun d'entre nous veut accomplir ce qui l'attire le plus. Et presque tout le monde reste réaliste. Nous savons bien qu'il y a des contraintes et qu'il faut

les assumer. Pour autant, nous voudrions atteindre, en dépit de tout, nos vraies satisfactions. À quoi bon s'enfermer dans un sentiment délétaire concernant ce que nous n'avons pas fait, dit, ou préservé ?

Y a-t-il des réponses vraies et faciles à ces interrogations ?

Faciles ? Certainement pas. Tout nécessite une prise de conscience et un effort organisé.

Devant ces difficultés ressenties par beaucoup, devant ce mal-être persistant, quelles ressources, quels outils pour répondre et se dégager progressivement ? Comment se défendre ? Comment attaquer ?

Il y a les fausses réponses que notre époque multiplie à l'infini.

Nous restons de grands enfants. Les remèdes miracles, les martingales fascinent toujours. Un exemple assez significatif vient de ce mystérieux « joujou », notre smartphone avec ses applications multiples qui peuvent donner l'illusion d'avoir trouvé la solution idéale.

Maîtriser son temps, maîtriser son organisation resteront toujours deux piliers évidents de nos journées.

Un jeune responsable, aux horaires déjà délirants en début de carrière, parle à un autre collègue d'une découverte qui lui paraît merveilleuse.

C'est une application de gestion du temps et des tâches. La fameuse « martingale » pour s'en sortir dans des journées qui deviennent vite démentielles. Il faut bien trouver des aides, des techniques, des outils. Un grand classique que chacun tentera un jour ou l'autre d'essayer. Il nous semblera toujours qu'il nous manque le bon outil au bon moment.

Et notre néophyte, émerveillé de présenter à son collègue cette gymnastique organisationnelle : des plannings, des couleurs, des échéances, des RDV automatisés... tout paraît logique, tout est esthétique. Mais que c'est long à comprendre le fonctionnement de cette application. Que de temps faudra-t-il pour s'organiser sans encore commencer le travail !

Un outil compliqué qui mange un temps compté ne doit pas être véritablement la solution. De multiples paramétrages et des blocages récurrents de vos emplois du temps ne sont pas libérateurs. C'est ainsi que vous vous retrouvez avec les plannings des prochains jours, voire semaines, remplis. Votre « To do list » ne cesse de s'allonger malgré votre travail incessant. Les fourmis ne se reposent-elles jamais ?

Multiples sont les fausses solutions qui nous tenteront. La technique, les techniques ne sont que des outils. À des outils, il faut quand même un esprit et une main. Les solutions simples nécessitent de partir d'un autre postulat. Il faut trouver, identifier ce qui correspond le mieux à chacun d'entre nous pour maîtriser son temps, maîtriser ses activités, maîtriser sa vie pour autant que cela soit possible.

C'est donc à un travail personnel de réflexion, d'investigation, de recherche, de mise au point qu'il faut se livrer pour reprendre la main sur notre organisation. Cela ne fera nullement disparaître les contraintes de la vie, les contraintes du chef et de l'autorité, les contraintes de partenaires extérieurs, les contraintes des autres membres de la famille. Mais ces contraintes, sans disparaître, seront peut-être plus facilement gérées si nous savons les amadouer quand nous ne pouvons plus les contourner.

Soyons conséquents. Notre envie est de retrouver la maîtrise de nos activités et de notre vie. Il s'agit donc, petitement, de se recréer une liberté intérieure pour garder notre Liberté... La liberté vraie n'est pas de refuser les contraintes et les « devoirs ». Il s'agit de les intégrer, d'en modérer les aspérités, de se préparer à y répondre, sans qu'ils développent une influence néfaste sur

notre physique comme sur notre psychique. Reprendre l'initiative, vivre comme nous le voulons et non comme on nous l'impose, tel est notre souhait.

L'Homme, corps et esprit, a les solutions en lui. Solutions de défense, solutions de protection, solutions de préparation, solutions de ressourcement. À son niveau, à sa main, sans grands moyens techniques.

C'est seulement le fait de dégager de petits moments, d'identifier les gestes, les paroles, les actes récurrents qui lui permettront de se préparer à ce qui arrivera inéluctablement dans ses journées. Comme dans une arène, la porte qui s'ouvre sur la journée présente, laisse pénétrer bien des surprises et choses inattendues mêlées au programmé et au certain. Des événements, des personnes connues et inconnues, des incidents se précipiteront sans ordre, sans logique apparente. Il nous faudra bien faire face.

Ces moments, ces actes, ces gestes et ces paroles, nos aides et nos appuis véritables, nous les nommerons des *rites*.

Ils seront comme une barrière extérieure pour freiner les attaques dont nous pourrions faire l'objet. Ils sont aussi une barrière protégeant le temps personnel où le ressourcement reste possible. C'est en nous que résident les vraies solutions libératrices. Ni parfaites, ni infaillibles mais indispensables. Ce sera la bienfaisance des rites.

Chapitre

Les rites, ce qu'ils sont

La diffusion actuelle de tous les outils de développement personnel a mis depuis quelques années un focus tout particulier sur la notion de rite ou de rituel.

Est-ce une mode ? Un besoin réel ? Notre époque a besoin de multiples outils. Cela devient-il une nouvelle proposition pour « équiper » notre psychologie tant sollicitée pourtant ?

Définir le rite

Remettre l'accent sur ce qui peut construire l'équilibre d'un individu devient un sujet majeur à notre époque. Mais quand on parle d'individus, et donc plus précisément de personnes, esprit et corps, il faut bien faire référence à des moyens très personna-

lisés, très adaptés pour tenter d'avancer et non pas de recourir à des solutions passe-partout.

En quelque sorte, le développement personnel c'est savoir mieux s'écouter soi-même, pour se retrouver, pour s'orienter, pour atteindre un « mieux-être » aussi bien personnel que professionnel.

Rite ou rituel ? Nous préférons conserver la notion de rite. Nous verrons un peu plus loin ce qu'il faut saisir de la différence et de la nuance entre ces deux termes.

Arrêtons-nous d'abord à une définition simple pour bien délimiter notre recherche.

Le rite est un moment, un temps, un geste, un lieu, une parole, une pensée, qui jaillit régulièrement et consciemment pour une personne donnée, à un moment précis³.

Un rite est une codification personnalisée récurrente d'un geste, d'un moment. Il s'inscrit dans le temps et la durée.

Ainsi on voit déjà que le rite est une forme de synthèse s'appuyant sur bien des qualités humaines diverses. C'est une sorte d'assemblage de matériaux physiques et spirituels. La personne qui choisit ou crée un rite, construit instinctivement ou

3. Si l'on veut creuser cette définition, il faudra se plonger dans le grand spécialiste de linguistique E Benveniste. Martine Segalen s'y réfère :

« Si l'on suit le linguiste Émile Benveniste (1969), l'étymologie de « rite » viendrait de ritus qui signifie « ordre prescrit ». Il est associé à des formes grecques, comme artus qui signifie « ordonnance », ararisko « harmoniser », « adapter », et arthmos qui évoque le « lien », la « jonction ». Avec la racine ar qui dérive de l'indo-européen védique (rta, arta), l'étymologie renvoie l'analyse vers l'ordre du cosmos, l'ordre des rapports entre les dieux et les hommes et des hommes entre eux. Il existe une proximité sémantique avec « cérémonie », terme dont l'origine réfère aux rites civiques solennels ; en fait, cérémonie, cérémonial et rituel se recouvrent tant dans le champ du religieux que du profane. »

SEGALEN Martine, Rites et rituels contemporains, Armand Colin, 1998, p. 19.

très consciemment l'architecture de cet assemblage. Le recours au mot architecture ne veut pas signifier que cette construction du rite est complexe. Par imitation, comme par création, le rite devra être simple à mémoriser, simple à appliquer, simple à comprendre pour fonctionner régulièrement.

Rites et rituels ?

Les deux mots viennent du religieux ! Notre époque qui, paraît-il, n'est pas du tout religieuse, doit bien puiser dans le fond de l'expérience humaine. Qui mieux que la religion a exploré le fonctionnement de l'esprit ? Donc creusons !

En se plongeant dans le dictionnaire, notamment *Le Grand Robert*, on arrive à discerner quelques différences entre les deux termes qui, rappelons-le, ont d'évidence la même racine.

Rite. Le rite est un mot au sens plus global. On le définira, au-delà même du religieux, notamment par « une pratique réglée ». Des expressions se rappellent à nous comme « rites de passage ».

Rituel. Ce terme est utilisé principalement comme adjectif se rapportant au rite.

Pour le nom, ce sont les livres liturgiques qui contiennent les prières... L'instrument par lequel on pourra effectuer, présider ou suivre le rite. Par extension, on parlera de rituels de magie ou dans le domaine profane d'une série de gestes. En étant un peu prosaïque, cela correspondrait à un côté recette en oubliant l'esprit qui inspire la pratique.

Par ailleurs, je note également, dans un livre passionnant d'Anselm Grün, malheureusement publié seulement en allemand et en italien, les notations complémentaires suivantes.

Le mot *rituale* (même si le mot *rito* existe en italien) est traduit tantôt par rituel, tantôt par rite. Grün parle à cette occasion de *vie* (routes, chemins). C'est pour lui donc beaucoup plus large que de simples recettes ! Pour notre langue française, le mot

« rite » englobe de manière plus satisfaisante cette notion d'esprit dépassant de simples recettes.

Le rite est plus profond, plus inspirant, le rituel est plus découpé, extrêmement pratique.

Voilà pourquoi nous nous en tiendrons surtout dans cet ouvrage à la notion de rite, terme plus profond, plus large qui assure la meilleure synthèse des caractéristiques humaines du corps et de l'esprit.

Rite, routine et habitude

Parler de rites et donc d'actions régulières, n'est-ce pas parler d'une certaine routine ou d'habitude ?

Une routine. *Le Larousse* nous précise qu'il s'agit d'une manière d'agir ou de penser répétitive ou mécanique. Nous avons l'habitude de dire que, pour notre époque, la routine est un vilain mot. En effet, notre société qui fait l'apologie de la vitesse et de l'agilité a du mal à supporter un comportement routinier. Cela fait légitimement lever soupirs et interrogations. Le mot n'est pas si vilain pourtant, il faut se reporter au *Robert* qui nous fait découvrir, qu'au-delà de ce côté mécanique, « la routine est un savoir ou une habilité que l'on acquiert par la pratique plus que par l'étude ».

Par son étymologie, routine tient de la route. C'est un chemin qu'il faut parcourir de la manière la plus sûre et donc des gestes répétés permettent peut-être une plus grande sécurité. La routine conduit à accomplir efficacement des gestes ou des actions malgré la fatigue quotidienne, malgré un stress envahissant, malgré des contraintes inattendues qui tétanisent ou qui ralentissent. La routine facilite alors ces gestes simples et immédiats qui permettent de vivre, de travailler, de durer. Dans une routine, il n'y a pas la tension partout perceptible dans notre monde. Nous sommes capables d'efforts mais nous avons aussi besoin de ces temps d'action où nous ne ressentons pas une crispation

particulière. Dans la routine, il y a une dissociation relativement forte entre l'action et le mental, entre ce qu'il faut faire et ce qu'il faut penser. On remet à plus tard toutes les discussions intérieures...

Entre rite et routine, c'est la conscience qui marque la différence ; la routine est une action en soi, le rite prépare à quelque chose. Pourtant il n'est pas faux de dire que la routine participe en quelque sorte au rite.

Le rite n'est donc pas la routine, mais il ne faut pas mépriser cette idée de quelque chose, un savoir, que l'on mémorise par la répétition. On apprend en capitalisant un savoir-faire technique, une maîtrise totale de gestes professionnels ou usuels pour la vie quotidienne. Mais peut-être que l'on découvre aussi dans le rite quelque chose de différent, de caché, liant corps et esprit.

Une habitude. Le dictionnaire avec sa concision « coutumière » nous enseigne que c'est la manière ordinaire d'agir, de penser, propre à quelqu'un ; c'est aussi la capacité acquise par la répétition des mêmes actions. L'habitude prépare le corps et l'esprit à certaines actions. L'habitude collabore donc également au rite. Il y a des rites plus ou moins simples, plus ou moins faciles à exercer ou à réaliser. C'est là que l'habitude jouera son rôle. Garder les bons gestes, les bonnes paroles, les bonnes attitudes nécessite toujours une forme d'habitude.

Il y a en effet dans la notion de rite une sorte d'organisation scrupuleuse du déroulement. Comme si l'esprit, la psychologie avaient besoin de s'enraciner dans quelque chose de répété et d'habituel pour se calmer, pour retrouver le bon rythme, pour se ressourcer. On n'est plus dans l'inconnu, dans l'inattendu. L'habitude nous ouvre la porte du connu et donc d'une forme de sécurité psychologique.