

Pause Intérieure

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Mai 2026

LE TEMPS NOUS GLISSE ENTRE LES DOIGTS TOUJOURS OCCUPÉS, JAMAIS VRAIMENT LÀ

Et si le vrai luxe, aujourd'hui, était simplement d'habiter sa vie ?

« **Je n'ai pas le temps.** » La phrase est partout, sur toutes les lèvres, dans toutes les discussions. Dans les couloirs, les mails, les repas avalés trop vite, les agendas débordés. Étrange époque : nous n'avons jamais eu autant de confort, autant d'outils censés nous faire gagner du temps et pourtant, nous courons tous après lui.

Plus de temps, moins de présence
Gagner du temps pour mieux le remplir

Notre temps de travail a pourtant fondu. Congés payés, retraite, électroménager, numérique : tout devait nous libérer. Pourtant, quelque chose s'est inversé. **Le philosophe Hartmut Rosa parle d'une « société de l'accélération ».** On va plus vite. On fait plus. On répond plus vite. Et à force d'accélérer, nous avons oublié une question essentielle : Que faisons-nous du temps gagné ? **Le problème n'est peut-être pas le manque de temps. Le problème est peut-être l'impossibilité de (s'autoriser à) souffler.**

Perdre son temps à l'occuper

Même nos week-ends ressemblent à des missions logistiques. Il faut : profiter, optimiser, voir du monde, rentabiliser ses vacances, répondre aux messages, ne rien rater. Le repos devient une performance.



Le vol de l'attention

Nos écrans nous volent des minutes et fragmentent notre présence au monde. Une notification par-ci, une vidéo par-là, un défilement sans fin entre deux respirations. **Nos silences et nos moments d'ennui sont interrompus.** Peu à peu, notre attention devient une ressource exploitée, convoitée, monétisée. Résultat: nous dormons moins. **Le plus troublant ? Cette agitation permanente finit par nous sembler normale.**

Habiter le temps

Une proposition presque révolutionnaire : ralentir intérieurement. **Le temps n'est peut-être pas quelque chose à gérer. Mais quelque chose à habiter.** Créer des pauses. Des respirations. Des moments qui ne servent à rien sauf à vivre.

“ **LE TEMPS EST CE QUE NOUS VOULONS
LE PLUS, MAIS CE QUE NOUS UTILISONS
LE PLUS MAL, WILLIAM PENN** ”