

EDITIONS EMANCIPE

LE TEMPS DU NON LE PRIX DU OUI

**UNE HISTOIRE DE CHOIX,
DE RENONCEMENTS ET D'HORLOGES**

Petite philosophie du NON dans
un monde qui court après le temps

Le non était là. Juste là. Claire le sentait tambouriner dans sa tête. Crier. Hurler même. Comme un prisonnier qui réclame sa liberté, qui braille à l'injustice. Impossible de l'ignorer. Le pire, c'est que Claire savait déjà comment cette histoire allait finir. Trop de bruit à l'intérieur. Trop d'hésitations. Et toujours le même réflexe pour faire taire ce vacarme intérieur : OUI.

Elle le savait avant même que sa cheffe, Irène, ne termine sa phrase. Avant même qu'elle formule sa demande. Et, au fond, elle le savait probablement aussi.

C'est tout le problème avec certains oui : ils arrivent avant même qu'on ait eu le temps de réfléchir, de prendre du recul. Avant même qu'on ait eu le temps de s'écouter. Ah, cette foutue incapacité à prononcer trois lettres pourtant si simples. Trois lettres ridicules, minuscules: N O N. Bref, les dés étaient jetés. Et Claire avait accepté la demande de sa supérieure de faire une mini conférence sur le temps.

Claire travaillait chez Eclipse, un cabinet de conseil situé rue de la Loi, à Bruxelles. Non loin du quartier européen dont les façades de verre ressemblaient à des aquariums géants où nageaient encore quelques silhouettes en costume. Eclipse était spécialisé en affaires publiques, communication institutionnelle, lobbying stratégique. Chez Eclipse, on ne vendait pas des rapports. On ne vendait pas d'analyses. On vendait des récits ; des récits suffisamment précis pour ressembler à des faits, suffisamment souples pour s'adapter aux interlocuteurs, suffisamment invisibles pour que ceux à qui on les transmettait aient l'impression de les avoir construits eux-mêmes.

C'était ça, le cœur du métier. Le nudge institutionnel. L'orientation douce des perceptions. On ne disait pas aux décideurs quoi penser. Non, jamais. On leur donnait les pièces du puzzle dans un ordre qui rendait certaines conclusions plus naturelles que d'autres. On construisait des chemins cognitifs. On architecturait des choix. Et dans ce travail-là, précisément dans ce travail, le temps était une variable stratégique.

"Time flies", "Time is what we want most, but what we use worst." (William Penn). "Time is money". Sa cheffe switchait de langue, celle de Molière devenait celle de Shakespeare, dès qu'il s'agissait du temps qui passe, et de l'argent. Dans son esprit, les deux étaient intimement liés.

Ah, le temps. Qu'est-ce que le temps ? Les physiciens parlaient d'une dimension. Les philosophes d'une expérience. Les psychologues d'une perception. Les poètes d'un fleuve. Les enfants d'une attente. Les amoureux d'un instant. Les mourants d'un manque. Chacun habite différemment le temps. Certains le poursuivent. D'autres le perdent. D'autres encore tentent de le retenir. Mais personne ne le possède, et il continue toujours son chemin.

Comment Claire allait-elle aborder cette notion de temps.

À la machine à café, Claire ne vit pas Julien qui se tenait en face d'elle. Julien avait vingt-neuf ans et un cerveau qui fonctionnait par arborescence. Il était brillant. Il avait rejoint Eclipse comme consultant depuis deux ans. Et tout de suite, le courant était passé avec Claire.

— Il n'est pire aveugle que celui qui ne veut pas voir.

Des mots qui sortirent Claire de sa rêverie

— Excuse-moi Julien, j'ai dit oui

— Encore ?

- Oui, ça va, je sais. Irène m'a demandé de faire une conférence sur la notion de temps
- Vaste sujet. Allez vas-y, ne réfléchis pas et lance le sujet. On va débroussailler le terrain ensemble. Et je vais te lancer, parle moi des lois du temps

Elle prit une gorgée de café. Ferma les yeux. Et commença à réfléchir. Ce qui lui vint à l'esprit : personnifier les lois du temps comme des personnages.

- D'abord, il y a Parkinson. Lui, c'est le roi de l'expansion. Tu lui donnes une journée pour rédiger une note, il prendra une journée. Tu lui donnes une semaine, il prendra une semaine.
- Le travail remplit l'espace disponible ?
- Exactement. Comme un gaz dans une pièce.

Julien acquiesça. La métaphore lui plaisait. Une plaisanterie douteuse impliquant un gaz dans une pièce lui traversa l'esprit, mais il eut la sagesse de la garder pour lui.

- Ça me ressemble un peu.
- Ensuite, il y a Murphy.
- Celui qui dit que tout ce qui peut mal tourner tournera mal ? C'est la tartine de beurre qui tombe toujours, au sol, du mauvais côté.
- Oui, c'est ça. Tu prévois trois heures pour terminer un dossier. Ton ordinateur plante. Un client appelle. Une réunion imprévue apparaît. Ton enfant tombe malade. Murphy adore les agendas trop optimistes.
- Je le connais bien, celui-là.
- Tout le monde le connaît.

Claire prit une autre gorgée de café.

- Puis il y a Pareto. Lui est beaucoup plus intéressant.
- Le fameux 80-20 ?
- Oui. Il nous rappelle qu'une petite partie de nos efforts produit souvent la majorité des résultats. Le problème, c'est qu'on passe parfois des heures à peaufiner les 20 % restants alors que l'essentiel est déjà là.

Julien détourna le regard.

- Pareto s'invite souvent chez moi, le bougre.
- Et il y en a une autre que j'aime beaucoup, poursuivit Claire. La loi de l'illusion.
- Celle-là, je ne la connais pas.
- Elle dit simplement que nous surestimons le temps dont nous disposons et sous-estimons celui dont nous avons besoin.
- Donc quand je me dis : "Je vais terminer ça cet après-midi", alors qu'il me faut en réalité trois jours...
- Voilà. Tu viens de rencontrer la loi de l'illusion.

Julien éclata de rire.

- Elle est très présente dans ma vie.
 - Dans celle de presque tous les êtres humains.
- Il réfléchit quelques secondes.
- Finalement, ces lois ne parlent pas vraiment du temps.
 - Non.
 - Elles parlent de nous.

Claire sourit.

— Exactement. Le temps est neutre. Il avance à la même vitesse pour tout le monde. Ce qui change, c'est notre manière de le vivre, de le remplir, de le perdre ou de le respecter.

— Donc le problème n'est pas que je manque de temps ?

— Souvent, non.

— Alors quel est le problème ?

Claire regarda un instant les immeubles du quartier européen derrière la fenêtre.

— Le problème, c'est que nous confondons parfois le temps dont nous avons besoin pour créer avec le temps que les autres sont prêts à attendre.

— Impressionnant, Claire. Je pense que ton NON, qui s'est encore transformé en OUI, est parti pour briller, encore une fois. Hâte d'écouter ta conférence. Je te laisse, je dois retourner bosser.

Claire retourna à son bureau, pensive, et regarda l'horloge: déjà 16 heures. Des horloges, il y en avait partout chez Eclipse. Pas par décoration. Par nécessité. Dans leur métier, un rapport remis trop tard pouvait devenir inutile. Une recommandation parfaite, arrivée après une décision, ne valait plus rien. Une idée géniale livrée en retard restait un retard.

Le temps était leur matière première autant que l'information. Et comme toute ressource précieuse, il attirait les prédateurs. Avec les années, Irène avait fini par comprendre qu'on ne perdait presque jamais son temps d'un seul coup. Il s'évaporait lentement, par petites fuites quotidiennes. Elle était devenue intransigeante sur les voleurs de temps.

Il y avait les voleurs visibles. Les notifications. Les téléphones. Les réunions. Les urgences. Et les voleurs invisibles. Le perfectionnisme. La peur. L'hésitation. Le besoin d'être irréprochable. Le besoin d'être reconnu. Le besoin d'avoir raison.

Elle pensa à Carl Honoré, dont elle avait lu un livre, "Eloge de la lenteur" en avion quelques années plus tôt. Ralentir permet d'aller plus loin. Elle se rappela aussi d'une devise scout qui l'avait animée dans sa jeunesse. "Hâte toi lentement". Elle y avait cru, à l'époque. Elle y croyait encore, d'une certaine façon. Mais elle avait appris à distinguer deux types de lenteur : la lenteur qui approfondit, et la lenteur qui immobilise.

Elle pensa également à l'expression « gagner du temps ». Personne ne gagne du temps. Personne n'en fabrique. Au mieux, on cesse d'en gaspiller. Elle avait pourtant remarqué que certaines personnes semblaient vivre des journées deux fois plus longues que les autres. Non parce qu'elles travaillaient davantage, mais parce qu'elles savaient distinguer l'essentiel du reste. D'ailleurs, selon le sociologue et philosophe Edgar Morin : « À force de sacrifier l'essentiel pour l'urgent, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel. »

Ces personnes regroupaient les tâches similaires, protégeaient leurs moments de concentration, limitaient les interruptions et apprenaient à dire non à ce qui n'avait que l'apparence de l'urgence. Comme si elles avaient compris un secret simple : ce n'est pas en allant plus vite que l'on gagne du temps ; c'est en évitant de le disperser. Car une heure pleinement consacrée à une tâche vaut souvent davantage que trois heures passées à jongler entre notifications, sollicitations et distractions. Au fond, optimiser son temps n'était pas une question d'organisation. C'était une question d'attention.

Elle se souvenait aussi d'une idée du sociologue Hartmut Rosa. Pendant des siècles, l'humanité avait cherché à gagner du temps. Les trains avaient remplacé les diligences. Les avions avaient remplacé les paquebots. Les ordinateurs avaient accéléré le travail. Les smartphones avaient rendu la communication quasi instantanée. Logiquement, nous aurions dû disposer de davantage de temps libre. Pourtant, c'était l'inverse qui semblait se produire. Plus tout allait vite, plus chacun avait l'impression de courir après quelque chose. Comme si chaque minute gagnée était immédiatement réinvestie dans une nouvelle tâche, un nouveau projet, une nouvelle urgence. Nous n'avions pas seulement accéléré nos outils ; nous avons accéléré nos vies. Et peut-être que le véritable paradoxe de notre époque était là : nous n'avions jamais été aussi rapides, et nous ne nous étions jamais sentis aussi pressés.

Elle prit son carnet. Écrivit un petit paragraphe, en haut d'une page blanche : Doubler son temps n'était donc pas une affaire d'horloge. C'était une affaire de choix. Choisir ce qui mérite vraiment son attention et avoir le courage de laisser le reste attendre. Le temps est neutre. Tout dépend de ce que j'en fais. Le gérer c'est se gérer. Le respecter, c'est se respecter. Puis elle ferma le carnet, ramassa son café froid, et rentra chez elle.

Il lui restait encore une semaine pour peaufiner sa conférence. Et toute une vie pour oser apprendre à dire NON. Et à se respecter. Dire oui à quelque chose, c'est toujours dire non à autre chose. Accepter une réunion. Refuser une promenade. Accepter un dossier. Refuser une soirée tranquille. Peut-être que le temps n'était rien d'autre que cela : l'art subtil et délicat de renoncer à certaines choses pour habiter pleinement celles que l'on choisit. Dire non à ce qui nous disperse pour dire oui à ce qui nous habite véritablement.

Il était une fois...
Nos sources

**Nouvelle inspirée du thème
de la Gestion du temps (formation
que nous transmettons)**

+

**De la Communication NonViolente
(livre blanc que nous avons réalisé)**

+

**Deux éditions de notre
Gazette des toilettes (ci-dessous)**

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

Février 2026

LA SOCIÉTÉ DE LA FATIGUE : CE QUE NOTRE ÉPOQUE NOUS DIT DE NOUS-MÊMES

La fatigue comme signature de notre époque

Pourquoi sommes-nous si fatigués, si vite, si souvent ? Pour Byung-Chul Han, ce n'est pas seulement une question de rythme de vie : **c'est un changement profond de civilisation.** Nous ne vivons plus dans une société qui nous dit « tu dois » et nous contraint par des règles externes, mais dans **une société qui exige de nous d'être constamment performants, motivés, autonomes.**

Du "tu dois" au "tu peux" une injonction plus subtile

Nous ne sommes plus poussés par une autorité extérieure, mais par nous-mêmes, comme si notre désir de bien faire, de réussir, de progresser se retournait en un **bourreau intérieur.** On se dépasse, on s'auto-exploite, on vend « la meilleure version de soi-même », jusqu'à ne plus faire la différence entre ce qu'on veut et ce qu'on doit.

L'auto-exploitation : quand l'effort devient infini

Le résultat ?

Une fatigue insidieuse et omniprésente: épuisement professionnel, anxiété, perte de sens, sentiment d'échec permanent. **La pression ne vient plus d'un chef ou d'une machine, mais d'une internalisation du rendement,** qui transforme notre liberté apparente en contrainte.



Ralentir : une résistance douce

Han invite à regarder autrement notre rapport à l'énergie, au travail et à la vie. **Fatigue et performance ne doivent pas être synonymes d'épuisement. Il suggère que la vraie libération pourrait se trouver dans une fatigue fondatrice:** celle qui naît de l'attention profonde, de la contemplation, du silence. Une pause volontaire, pas une contrainte.

Dans ce diagnostic, il y a une leçon essentielle : **si la société moderne nous pousse à courir toujours plus vite vers nous-mêmes, nous pouvons aussi choisir de ralentir, d'écouter, d'être présents, plutôt que performants.**

La fatigue ne serait plus alors un mal à éradiquer, mais un signal à entendre.

“ ON SE CROIT LIBRES, MAIS ON S'ÉPUISE
À RÉPONDRE À DES ATTENTES
QUE NOUS AVONS INTERNALISÉES.

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

EMANCÍPE
DU JE AU NOUS

LE TEMPS DU NON
LE PRIX DU OUI

Ouvrage réalisé le 8 juin 2026

Emancipe

52 Rue Luther, 1000 Bruxelles

www.emancipe.be

info@emancipe.be

Editée au format numérique

*Le temps du non.
Le prix du oui.*

UNE HISTOIRE DE CHOIX, DE RENONCEMENTS ET D'HORLOGES

Nouvelle inspirée du thème de la Gestion du temps et de la Communication NonViolente (livre blanc)

Elle voulait dire non. Elle a dit oui. Encore.

Lorsque Claire accepte d'animer une conférence sur la gestion du temps, elle ignore que cette demande va l'entraîner dans une réflexion bien plus personnelle que professionnelle.

Entre les bureaux feutrés d'un cabinet de conseil bruxellois, les lois de Parkinson, Pareto ou Murphy, et les injonctions d'un monde toujours plus pressé, une question s'impose peu à peu :

**et si le problème n'était pas le temps,
mais notre difficulté à choisir ?**

À travers les échanges avec Julien, ses souvenirs et ses réflexions, Claire découvre que derrière chaque agenda surchargé se cache parfois un non qui n'a jamais été prononcé.

Nous passons notre vie à courir après le temps.

Et si nous courions dans la mauvaise direction ?

Une semaine pour préparer une conférence sur le temps. Toute une vie pour apprendre à dire non. Claire pensait devoir parler de productivité. Elle découvrira qu'il est surtout question de liberté.



Emancipe

Emancipe est un centre de formation et d'accompagnement d'équipes. Depuis plus de 70 ans, nous accompagnons des professionnels qui ont choisi de mettre leur engagement au service des autres.

