

« Horloge interne, qui es-tu ? »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



Les enfants vivent le temps, mais ne le pensent pas. Il y a le temps pour jouer, le temps du bain, le temps pour manger, le temps du coucher... L'enfant ne se représente pas encore le temps comme une entité abstraite, indépendante des actions qui s'y déroulent. Aussi le monde de l'enfance n'est pas un monde régi par un temps unique, ce temps absolu qui scellerait notre destin. C'est un monde où se chevauchent des temps multiples, un temps pour chaque activité dont l'enfant fait l'expérience.

D'ailleurs, faute de représentation d'un temps absolu permettant, entre autres, de situer des événements sur une échelle temporelle, des notions aussi évidentes pour l'adulte que celle des générations leur sont inaccessibles. Dites à un enfant de 3-4 ans : « *Ton arrière-grand-mère est la mère de ta mamie, et ta mamie, la maman de ta maman* », et il vous regardera

avec étonnement. Pour lui, tout cela est tellement bizarre ! Non seulement il n'a jamais vu cette arrière-grand-mère, mais en plus sa maman n'est pas une enfant, et sa mamie n'a pas d'autre place que celle d'être sa grand-mère !

Pour l'enfant, le temps est action. Il n'existe pas de temps en dehors de ce qu'il y vit, là, maintenant. C'est pour cette raison qu'il est si pénible pour un enfant d'attendre. « *Attends chéri, maman te répond dans 5 minutes !* » C'est difficile pour tous, pour certains c'est même impossible.

Comment l'enfant peut-il s'y prendre pour attendre alors ? Une seule stratégie efficace : détourner son attention pour inhiber cette attente et remplir ce temps autrement, vivre autre chose. D'ailleurs, qui n'a pas utilisé la stratégie très efficace du détournement de

l'attention pour tenter d'apaiser un enfant qui pique une grosse colère parce qu'il ne peut pas vivre ce qu'il a besoin ou envie de vivre là maintenant... « *Oh tiens regarde ce joli livre... oh regarde un avion qui passe... oh là là qu'elles sont jolies tes nouvelles chaussures !!...* » Et hop ça va déjà mieux.

Et finalement, plus tard nous continuons à fonctionner de la même manière pour nous-mêmes... « Je fais ça pour passer le temps », « je me suis changé les idées et ça a été moins pénible d'attendre... » Pour aider un enfant à attendre, nous l'aidons à focaliser son attention sur autre chose. Pour nous aussi.

Notre horloge interne reste toute notre vie directement connectée à notre système attentionnel. Notre horloge interne a besoin d'attention pour fonctionner.

L'attention est une énergie qui se trouve en quantité limitée dans notre fonctionnement. Ainsi, la consommation d'attention par notre horloge interne se fait au détriment d'autres systèmes de traitement. En résumé, si vous pensez au temps qui passe et bien vous ne disposez plus de toute votre attention pour vraiment, pleinement, profiter de ce temps qui est là maintenant, en train de passer !

Par exemple, plus un exercice requiert d'attention, plus le temps passe vite, car moins d'attention est attribuée au temps qui s'écoule. À l'inverse, plus les contraintes de temps sont fortes pour réaliser cet exercice (« vous avez dix minutes pour faire votre exercice ; passé ces dix minutes, je vous retire un point ! »), plus le risque d'erreur s'accroît, car une partie de l'attention est détournée de l'exercice pour la gestion du temps.

Le meilleur exemple qui illustre cette intrication si fine entre horloge interne et attention est certainement l'expérience optimale ou état de flow de **Mihaly Csikszentmihalyi**.

Vous arrive-t-il parfois d'être à ce point pris par une activité que vous en perdez la notion du temps ? D'être tellement engagé et concentré sur une tâche que le temps semble s'être suspendue ? Et de constater par la suite à quel point cette activité vous a permis d'éprouver un sentiment de bien-être, de joie et de satisfaction... Si vous avez déjà ressenti cette impression, vous savez ce qu'est « *l'état de flow* ».

Nous l'avons tous déjà ressenti dans notre vie : au travail, dans le sport, dans des activités créatives, dans nos relations aux autres... un état hors du temps, hors de Soi, où tout semble aligné, parfaitement ordonné.

L'étude de l'état de flow a débuté en 1976 à l'Université de Chicago et des scientifiques du monde entier l'ont par la suite reproduite pendant des décennies. Plus de 100 000 participants ont été munis pendant une semaine d'un récepteur électronique qui se déclenchait une dizaine de fois par jour. Dès que ce récepteur bipait, à cette instant précis, les participants devaient noter dans un cahier ce qu'ils faisaient, à quoi ils pensaient et comment ils se sentaient. Ces centaines de milliers de journaux personnels ont ensuite été analysés et les conclusions auxquelles ils ont donné lieu ont servi de base à la théorie du flow.

Lorsque nous sommes dans l'état de flow, la notion de temps devient à ce point confuse qu'un événement peut sembler se dérouler beaucoup plus lentement ou, au contraire, beaucoup plus rapidement que d'habitude. En effet, l'expérience subjective que nous faisons alors du temps est très différente de la normale. Nous sommes tellement engagés dans ce que nous sommes en train de faire à cet instant que nous sommes comme en état de fusion avec le présent, dans un état d'extase qui pour Mihaly Csikszentmihaly est réellement le secret du bonheur. Toutes les études sur l'état de flow montrent une corrélation forte entre concentration sur la tâche et sentiment de satisfaction de vie. Finalement au plus nous vivons dans l'instant présent, au plus nous intensifions notre sentiment de bonheur !

À l'image de l'enfant qui est tellement absorbé par son jeu qu'il ne vous entend même plus l'appeler, l'état de flow est l'état qui permet d'être ni avant ni après ni ailleurs, mais d'être pleinement dans le moment présent.

Alors en 2019, quel que soit notre âge, notre milieu culturel, notre position socio-professionnelle, l'astuce pour mettre notre horloge interne au diapason de notre sentiment de bonheur est de semer plus de flow dans notre quotidien !

Il ne s'agit pas d'être déconnecté de notre horloge interne en permanence, nous perdriions pied avec la réalité ! Il s'agit de cultiver dans le quotidien des instants de flow, plus ou moins long où nous pouvons décrocher notre horloge intérieure, déconnecter toutes les autres sources de traitement pour s'engager pleinement dans une activité, et une seule, quelle qu'elle soit, afin de retrouver ce que l'enfant sait naturellement faire : vivre le temps au lieu de le penser.

Bonne année et bon flow à tous !