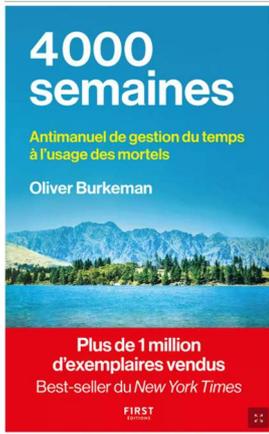


*Le Figaro, 23 avril*

**Oliver Burkeman : « Nous n'avons que 4 000 semaines à vivre, comment ne pas perdre son temps ? »**

ENTRETIEN - Le journaliste anglais publie en français son antimanuel de gestion du temps, best-seller vendu à un million d'exemplaires. Il explique comment se délivrer de l'obsession de la productivité pour retrouver le sens des limites, afin de savourer à nouveau la vie.



*Full text:*

Ancien geek de la productivité repenti, [Oliver Burkeman](#) publie *4000 semaines* (First éditions), un antimanuel de gestion du temps, à la fois pratique et profond.

**LE FIGARO. - Que représente ce chiffre de 4000 semaines et pourquoi il devrait susciter une prise de conscience ?**

**Oliver BURKEMAN.** - 4000 semaines, c'est une estimation approximative de [la durée de vie moyenne](#) dans le monde développé. J'ai arrondi ce chiffre pour avoir un repère simple et frappant. Ce qui me semble puissant, c'est de l'exprimer en semaines. Une semaine, ça passe vite. On peut facilement en perdre une sans s'en apercevoir. Et pourtant, 4000, ce n'est pas énorme non plus. Je voulais interpeller avec ce titre, mais j'espère que le message du livre n'est pas angoissant. Au contraire, il invite à accepter nos limites, ce qui est presque libérateur. Il n'y a pas lieu de paniquer.

**LE FIGARO. Vous parlez d'"antimanuel". Est-ce parce que vous êtes agacé par la multiplication des manuels de développement personnel et de gestion du temps ?**

**OB.-** En partie, oui. L'agacement face à ces livres a guidé une grande partie de ma réflexion. On y retrouve souvent des conseils qui nous poussent à ignorer nos limites, à croire qu'il existe un système idéal qui nous permettra de tout gérer, de répondre à tous nos mails, de cocher toutes les cases de nos listes. J'aime cette idée d'antimanuel, car je propose de sortir de cette logique. Mon approche invite à abandonner ce fantasme de maîtrise totale.

**LE FIGARO.- Dans votre livre, vous racontez avoir été vous-même un "geek de la productivité". Qu'est-ce qui vous a fait comprendre que cette quête était un piège ? Y a-t-il eu un déclic ?**

**OB.-** Oui, il y a eu deux choses. D'abord, j'ai passé énormément de temps à tester différents systèmes, à la fois pour mon travail de chroniqueur et par obsession personnelle. J'étais convaincu qu'un système parfait existait et qu'il me permettrait de tout faire. Mais après cinquante, cent tentatives, j'ai fini par comprendre que le problème n'était peut-être pas que je n'avais pas trouvé ce système... mais qu'il n'existait tout simplement pas. Le problème, c'était cette idée même de vouloir tout contrôler. J'ai eu ce déclic à Brooklyn, où j'étais journaliste à plein temps. J'étais submergé par les échéances et les tâches. Je me suis soudain dit : "J'essaie de

faire quelque chose d'impossible." Ce fut une véritable épiphanie. Comprendre que cette lutte est vaine a été incroyablement libérateur.

**La parentalité nous oblige à ralentir, à vivre dans le moment. C'est épuisant, certes, mais aussi transcendant**

*Olivier Burkeman*

**LE FIGARO.- Vous parlez aussi de votre expérience en tant que père. Est-ce qu'avoir un enfant vous a amené à redécouvrir un rapport au temps différent, à travers le regard de votre enfant ?**

**OB.-** Absolument. Déjà, parce qu'on perd instantanément une grande partie de son temps libre. C'est encore plus vrai pour les mères, mais ça touche tous les parents. On se retrouve avec un emploi du temps dicté par les besoins familiaux, et il devient impossible d'organiser sa vie selon des horaires précis. Les livres américains sur l'éducation incitent souvent à imposer des routines aux enfants dès le plus jeune âge, mais je pense qu'il existe un rapport au temps beaucoup plus organique, presque préindustriel. La parentalité nous oblige à ralentir, à vivre dans le moment. C'est épuisant, certes, mais aussi transcendant.

**LE FIGARO.- Vous écrivez que notre société a tendance à voir les enfants comme des investissements, en les considérant surtout pour ce qu'ils deviendront plus tard...**

**OB.-** Quand je suis devenu père, j'étais encore plongé dans cette mentalité de productivité. Les livres sur la parentalité insistent énormément sur le futur : «Faites ceci pour que votre enfant soit performant demain.» Même avec bienveillance, cette logique reste omniprésente. On planifie l'avenir sans savourer le présent. J'ai compris que je risquais de passer à côté de l'enfance de mon fils en pensant uniquement à son avenir. Je cite d'ailleurs dans mon livre une pièce de Tom Stoppard qui dit : «L'objet de l'enfance, c'est d'être un enfant.» Il faut retrouver cette tautologie. Il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce que nos enfants deviendront, mais de ce qu'ils sont maintenant.

**Vous soulignez aussi un paradoxe : nous n'avons jamais eu autant de temps libre et pourtant nous avons l'impression de manquer de temps. Comment l'expliquez-vous ?**

**OB.-** C'est un paradoxe fascinant. Avec toutes les technologies qui nous simplifient la vie, on devrait avoir plus de temps. Mais plus on se rapproche de cette maîtrise, plus l'angoisse grandit, parce que la perfection reste inatteignable. La technologie crée des attentes impossibles. Avant, on acceptait plus facilement l'inconfort ou l'imprévu. Aujourd'hui, rester bloqué dans un embouteillage nous semble insupportable, car on s'attend à ce que tout soit fluide et contrôlable.

**Vous parlez aussi de la distraction numérique. Quand on voit le temps qu'on perd sur les réseaux sociaux, ou à regarder des séries... n'est ce pas vertigineux ?**

**OB.** C'est un vrai fléau. Le business model des réseaux sociaux repose sur l'exploitation de notre attention. Mais le problème ce n'est pas seulement les grandes multinationales du numérique, c'est aussi nous. Même si ce n'est pas notre intention initiale, nous nous laissons détourner, souvent volontairement. Pourquoi? Parce que c'est plus facile de fuir vers ces distractions que d'affronter une difficulté, une conversation difficile ou un travail exigeant. Nous participons nous-mêmes à ce détournement. Le téléphone n'est pas juste un objet passif qui nous distrait, c'est notre échappatoire face à l'inconfort du réel.

**La lecture demande du temps et de la concentration. Est-ce que cela vous inquiète que de plus en plus de personnes aient du mal à lire sans être tentées de consulter leur téléphone ?**

**OB.-** Oui, c'est très préoccupant, et j'en fais moi-même l'expérience. La lecture demande d'accepter un rythme lent, imposé par le livre lui-même. Cela va à l'encontre de notre envie de tout accélérer. On a du mal à accepter qu'une activité ne donne pas une gratification immédiate. Il faut réapprendre à patienter, à s'abandonner à la durée.

Il faut réhabiliter les passe-temps gratuits, inutiles, sans objectif. Observer les oiseaux, jouer d'un instrument sans ambition professionnelle, simplement pour le plaisir. Dans une culture obsédée par la rentabilité, perdre du temps volontairement est presque un acte de résistance

**Vous expliquez aussi que même nos loisirs sont devenus des investissements. Comment retrouver le vrai sens du repos ?**

**OB.-** Il faut réhabiliter les passe-temps gratuits, inutiles, sans objectif. Observer les oiseaux, jouer d'un instrument sans ambition professionnelle, simplement pour le plaisir. Dans une culture obsédée par la rentabilité, perdre du temps volontairement est presque un acte de résistance. Il faut se créer des espaces pour ces activités dénuées d'objectif productif.

**Est-ce qu'il faut réapprendre à ne rien faire, à s'ennuyer ?**

**OB.** Oui, absolument. Je raconte dans le livre l'expérience que j'ai vécue: passer trois heures à regarder un seul tableau dans une galerie, sans aucune distraction d'aucune sorte. La première heure a été difficile : on veut bouger, faire autre chose. Il y a même cette étude qui montre que des personnes préfèrent s'infliger un choc électrique plutôt que de rester seules sans rien faire. C'est révélateur de notre incapacité à affronter l'ennui. Et puis petit à petit on s'habitue, on retrouve la patience. On découvre un détail qui nous avait échappé. On se plonge corps et âme dans l'oeuvre.

**La hantise de l'ennui n'est-elle pas universelle?**

**OB.-** C'est universel, mais la modernité l'amplifie. Blaise Pascal le disait déjà : "Tout le malheur des hommes vient de ne pas savoir rester tranquilles dans une chambre." Ce malaise est profond, lié à notre conscience de la mortalité. Mais plus la technologie nous promet de dépasser nos limites, plus cette angoisse s'intensifie.

**Cinq ans après le début de la [pandémie de Covid](#) , pensez-vous que cette crise a durablement changé notre rapport au temps, ou avons-nous rapidement oublié la leçon ?**

**OB.** C'est une question passionnante. Le confinement a été une expérience étrange : le temps était suspendu, tout en passant très vite. Il y avait à la fois une grande lenteur et une crise mondiale. Certains en ont profité pour repenser leur façon de vivre. D'autres ont vite repris leurs habitudes. Mais je pense que beaucoup ont compris qu'on pouvait vivre autrement.

**Une toute dernière question : [l'intelligence artificielle](#) promet elle aussi de nous faire gagner du temps. Pensez-vous qu'elle va accentuer cette relation pathologique au temps que vous décrivez ?**

**OB.-** Si l'intelligence artificielle progresse sans que nous changions notre rapport au temps, alors oui, ce phénomène va s'aggraver. Chaque tâche automatisée sera remplacée par d'autres tâches supplémentaires. C'est un cercle sans fin. Si notre travail devient une simple interaction avec des machines, on perd le sens même de l'activité humaine. La valeur de notre travail réside dans la relation humaine. C'est un point qui m'inquiète, même si j'essaie de rester optimiste.