

Qui a trafiqué la pendule?

Le temps est quelque chose de curieux. Quand on attend le bus, il s'égrène avec une lenteur exaspérante, au point que l'on est parfois obligé de le tuer. Mais il suffit de passer du bon temps en famille ou de s'adonner à un hobby que l'on aime pour que les heures s'envolent. Plus on avance en âge, plus sa fuite est rapide. Le voilà même qui s'emballe; tiens, encore une année de passée. D'un seul coup, les enfants sont grands. Comment est-ce possible?

Arithmétiquement parlant, il est normal que les années paraissent d'autant plus courtes que l'on vieillit: pour un enfant de 10 ans, une année représente encore la dixième partie de sa vie. Mesurée au temps vécu, en revanche, elle paraît de plus en plus courte. Avec l'âge, le passé prend toujours plus de place dans nos vies. Le temps que nous appelons l'avenir, lui, ne cesse de raccourcir. «La vieillesse est le temps où le souvenir se substitue à l'espoir», disait déjà, il y a plus de cent ans, le poète Wilhelm Raabe.

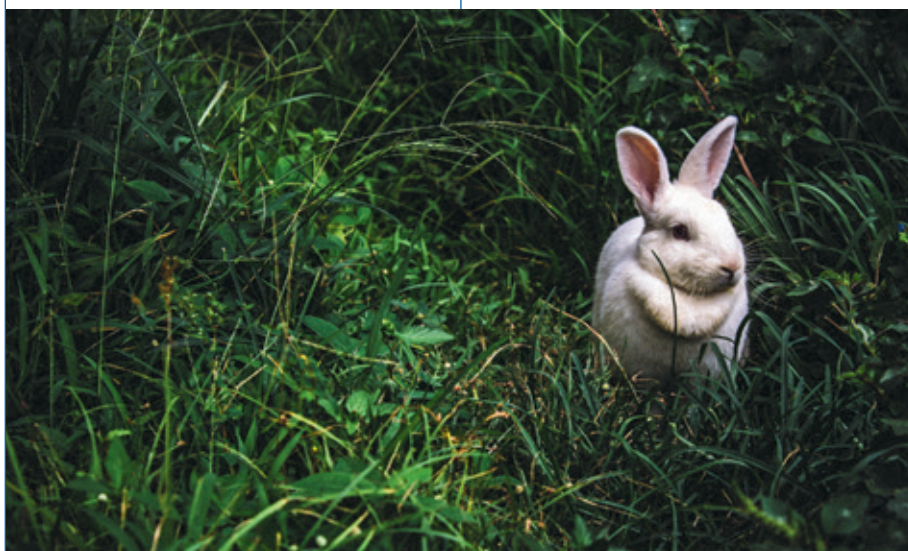
ment l'adolescence terminée. Invités à se rappeler une semaine ou un mois précis, en revanche, ils dirent qu'il avait passé à une vitesse modérée. Ce ne sont pas les jours qui s'envolent mais les longues périodes: les décennies de vie. Aujourd'hui, on sait même mesurer de façon assez précise ce phénomène; jusqu'à environ 60 ans, les décennies galopent de plus en plus vite, après quoi elles ont atteint le maximum subjectif de vitesse.

Le corps a sa propre horloge

Cela n'a aucune influence sur notre horloge interne. Elle existe bel et bien et se présente comme un minuscule ganglion du cerveau qui envoie des signaux électriques à chacune des cellules de l'organisme, dont il coordonne le rythme: 24 heures et quelques minutes pour chaque cellule, toute la vie durant. Cette horloge est fiable: si nous passons quatre semaines dans une obscurité complète, notre corps mettrait peu de temps à trouver son rythme. Une journée serait alors d'environ 24,5 heures, dont 16 que nous passerions éveillés. Toute notion du temps serait abolie, nous ne saurions pas le jour que l'on est. Mais le corps, lui, le saurait exactement.

Le cerveau compte le temps

Le temps passé à l'arrêt du bus ou à la caisse du supermarché est déterminé par le cerveau. Pour mesurer les temps courts, c'est sur des mouvements qu'il se base: battement de paupières, pas, inspirations et expirations. Pour les temps plus longs, il a recours à des souvenirs, qu'il compare avec la situation présente. C'est pour cela que l'on sait approximativement quand le feu piétons va passer au vert et quand, la voiture ayant passé devant nous, on pourra traverser. L'horloge interne est donc directement tributaire des souvenirs. Tout cela, le cerveau le fait sans que l'on n'en ait conscience. Lorsqu'une tâche absorbe complètement notre attention, qu'elle nous accapare tout entier, manquent au cerveau les points d'ancrage auxquels il pourrait rapporter le temps. D'où l'impression rétrospective que des heures se sont envolées en une poignée de secondes. Conduisant à travailler à la va-vite, le multitâche fait, lui aussi, que les travaux que l'on exécute se gravent moins profondément dans la mémoire.



«Oh voyez, oh voyez, j'arrive beaucoup trop tard», s'écrie tout effrayé le Lapin Blanc dans Alice au pays des merveilles. Voilà qui n'arriverait pas au corps humain, nous apprend la science: son horloge interne est bien trop fiable.

Source: Unsplash.com

Plus le temps est long, plus vite il passe

Pour le psychologue et auteur allemand Marc Wittmann cela n'explique toujours pas le ressenti subjectif du temps. Il a demandé à quelque 500 personnes âgées de 14 à 94 ans d'indiquer leur ressenti de la vitesse d'écoulement du temps sur une échelle allant de «très lentement» à «très vite». Toutes ont déclaré que, l'âge aidant, le temps s'envolait plus rapidement. Les plus de 40 ans ont noté rétrospectivement qu'il s'était écoulé très lentement alors qu'ils étaient enfants pour s'accélérer de plus en plus forte-



Envolées en un clin d'œil, les vacances semblent après coup avoir été plus longues. C'est là l'effet du «paradoxe des vacances», qui se produit quand on quitte la routine pour la nouveauté.

Source: Unsplash.com

Alors, vite ou lentement?

Rétrospectivement, le ressenti du temps peut s'inverser: ce qui s'est passé en un clin d'œil semble, après coup, avoir duré plus longtemps que les moments pénibles et ennuyeux. Le «paradoxe des vacances» a pour cause que le cerveau retient davantage de souvenirs liés à des moments de nouveauté, alors particulièrement abondants. Or plus les traces de souvenirs sont nombreuses, plus long paraît avoir été, après coup, ce que l'on a vécu. D'où l'impossibilité d'empêcher entièrement l'impression que plus on vieillit plus les années passent vite. Cela vient de ce que les connaissances accumulées tout au long d'une vie rendent moins impressionnable. Le cerveau tient moins de choses pour nouvelles ou vraiment mémorables.

Manipuler le temps

Est-ce une fatalité que les plus belles heures de la vie soient celles qui passent le plus vite? Non. L'homme n'ayant pas de sens exact du temps, son cerveau gère celui-ci à partir de perceptions fournies par d'autres organes sensoriels, et c'est ce qui fait que nous pouvons le manipuler. Substituer l'intensité à la productivité, telle est la formule magique. Pour immortaliser un moment, l'attention doit se fixer

sur le plus grand nombre possible de détails. Regarder intensément se coucher le soleil, goûter avec gourmandise à un met, apprécier le rubis d'un vin dans un verre de cristal, voilà qui génère des souvenirs et fournit au cerveau des repères auxquels mesurer le temps. Plus les sens mis en jeu sont nombreux, mieux c'est. La variété et la nouveauté aident également à ralentir la fuite du temps. Occuper son cerveau, se remettre à apprendre, parler à des étrangers, s'exposer intentionnellement à l'inconnu, tout cela redonne de la qualité au temps, quel que soit l'âge. Reconnaisant, notre cerveau nous en récompensera de mille nouveaux souvenirs et de l'impression d'avoir, cette fois, gagné du temps.