

## Synthèse

### Temps du sens et Sens du temps... Quelques balises.

Réseau Oudinot, Paris le 12 novembre 2015.

Olivier Lajous

—

Qu'est-ce que le temps ? Question éternelle, « *irrévocablement emporté que nous sommes dans le flot torrentueux de la vie* » (Teilhard de Chardin). Question qui reflète notre difficulté à vivre au présent tant nous sommes trop souvent enclins à regretter le passé et/ou à redouter le futur. Au cours de cette soirée, je vous parlerai du temps en me référant à six balises, comme si nous naviguions ensemble dans un chenal balisé. Appareillons !

#### **Première balise : Le temps est émotion.**

Plusieurs fois dans ma vie de marin j'ai été interpellé par l'alternance des temps, celui des longues journées et nuits de veille rythmées par les quarts quotidiens qui s'égrènent lentement, puis soudain celui de l'action soudaine, fugace, parfois brutale, où les heures défilent en accéléré.

Tout à la fois immergé dans le temps et émergé du temps, il nous faut vivre au présent imprégnés de nos souvenirs du temps passé et de nos interrogations sur le temps à venir. Passé, présent et futur se conjuguent en une trilogie toute relative car étroitement liée à nos sensations, nos émotions, nos actions, nos réactions et nos réflexions, corps et conscience réunis.

L'homme est émotion plus qu'équation. Ses perceptions de la vie, dont celle du temps, sont imprégnées plus ou moins consciemment par ses émotions. Le temps n'a de rationnel et de formel que son

caractère codifié. Dans la réalité, il est ce que nous en faisons dès lors que notre esprit se libère.

La relativité émotive du temps est poétiquement évoquée dans le roman de l'écrivain britannique Charles Lutwidge Dodgson, plus connu sous le nom de Lewis Carroll, dans son livre « *Les aventures d'Alice au pays des merveilles* ». Tandis qu'Alice s'ennuie auprès de sa sœur qui lit un livre sans image ni dialogue, un lapin blanc aux yeux roses, paré d'une redingote rouge et d'une montre à gousset, passe près d'elle en courant, sort la montre de sa poche et s'écrie : « *Je suis en retard ! En retard ! En retard !* » puis s'engouffre dans son terrier. Alice le suit aussitôt sans s'inquiéter de ce qui va se passer et fait une chute interminable qui l'emmène dans un monde étrange et merveilleux où le temps est dérégulé, au point qu'il n'y en a jamais assez pour le lapin blanc toujours pressé, ou pour le Chapelier fou qui est condamné à vivre éternellement à l'heure du thé. Insouciante et curieuse, Alice est un personnage patient et attentionné envers les êtres étranges qu'elle rencontre au pays des merveilles, lieu en apparence absurde qui dénonce l'ordre établi du monde, et notamment celui du temps. Le temps n'est pas un problème pour Alice qui vit pleinement l'aventure qui lui est proposée.

Parce que nous les humains avons ce pouvoir d'émotion et d'imagination, osons une approche novatrice du temps en prenant conscience des frontières de plus en plus ténues entre le temps professionnel et le temps personnel, et en exploitant au mieux les incroyables possibilités de la numérisation et de la mondialisation de l'économie et de l'information.

Sortir de la tyrannie du temps, celui du travail comme celui de la vie quotidienne, familiale et sociale, est un enjeu majeur pour nos sociétés désormais toutes réunies dans ce que j'appelle le monde de *l'instantanéité plurielle*, du tout, tout de suite, partout, n'importe où et n'importe quand. Parce que nous avons créé ce monde mondialisé et numérisé, il nous faut imaginer comment le rendre supportable pour nos esprits et nos corps en s'inspirant de cette parole du frère Samuel Rouvillois : « *Pourquoi donc toujours plus vite signifierait t'il meilleur ? Pourquoi au contraire ne pas apprendre à perdre du temps pour mieux aimer ?* ».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ordonné prêtre en 1988, docteur en philosophie et théologien, doyen en philosophie de la communauté des frères de Saint Jean, il défend l'économie à finalité humaine et accompagne de nombreux dirigeants en entreprises.

## Seconde balise : Le temps est quatre temps.

Le concept du temps a été largement débattu durant toute la période de l'Antiquité, et notamment en Grèce. On peut résumer ces débats en distinguant quatre grandes visions du temps :

- Kairos, le temps de l'opportunité, du moment à saisir pour agir juste à temps.
- Skolé, le temps libre, celui de la réflexion, de l'apprentissage. Skolé est la source grecque des mots school ou école.
- Diatribé, le temps du débat, de l'échange et du partage d'idées.
- Chronos, le temps linéaire, répétitif, chronométrique qui détermine les saisons, les heures, les minutes et les secondes, les nuits et les jours.

Le Chronos et le Kairos se sont largement imposés au fil des siècles comme expressions premières du temps, au détriment du tandem Skolé et Diatribé. C'est pourtant ce tandem qui permet d'avoir une approche apaisée et créatrice du temps.

En janvier 2013, Christine Cayol, philosophe et écrivain, fondatrice du forum Synthésis, et Jean-Daniel Remond, psychologue, biologiste et conseiller scientifique de Synthésis, ont organisé un colloque sur le temps intitulé : « *Un autre regard sur le Temps. Enjeu de notre responsabilité personnelle, sociale et culturelle* ». Le fil directeur de ce colloque était d'amener les participants à réfléchir autour des thèmes suivants :

- « *Tout, tout de suite* » : nous n'avons jamais autant parlé de « *durable* », et nous n'avons paradoxalement jamais autant vécu dans l'instantanéité.
- « *L'homme pressé* » du XXème siècle est devenu aujourd'hui « *l'homme instant* » : à chaque minute, nous regardons nos montres, nos messages, nos emails, comme s'il s'agissait de temps à rattraper.
- « *C'est pour quand ?* », « *pour hier ?* » Aller plus vite, toujours plus vite, l'urgence est devenue le principal critère de l'action. L'instantanéité est notre mode privilégié de réponse aux sollicitations.

Et pourtant, nous savons bien que ce n'est qu'en prenant le temps que nous répondons à notre désir de profondeur, de continuité et de sens. Le temps est l'épreuve de notre responsabilité personnelle. Chaque fois que nous ne maîtrisons pas notre temps, nous sommes en proie au stress, à l'impatience, à l'inquiétude, à l'anxiété, voire à la peur,

émotions qui peuvent être sources de violence ou d'apathie. Pour sortir du temps, source de mal être et de violence, il nous faut apprendre à le regarder autrement, non plus comme un ennemi mais bien comme la possibilité qu'il nous offre de nous réaliser par nous-mêmes.

### *La leçon du professeur.*

Qui ne connaît pas l'histoire du professeur expliquant la gestion du temps et de ses priorités à ses étudiants ?

Il prend un seau vide en disant : « *Voici votre agenda. Il nous faut le remplir* ».

Il sort alors de dessous son bureau un sac de grosses pierres qu'il dépose une à une dans le seau.

« *Est-il plein ?* » demande-t-il.

Un étudiant répond : « *Oui. Il n'est plus possible de mettre une pierre de plus* ».

« *Vous avez raison. Mais ...* »

Il prend un second sac plein de graviers dont il remplit le seau, faisant glisser les graviers entre les grosses pierres.

« *Et maintenant, est-il plein ?* »

Un étudiant répond : « *Il semble que oui, mais peut-être que non ?* »

- « *En effet* », dit le professeur.

Et il prend alors un troisième sac rempli de sable qu'il déverse entre les grosses pierres et les graviers.

- « *Et maintenant ?* »

Plus aucun étudiant n'osant prendre le risque de répondre, le professeur prend alors un broc rempli d'eau qu'il verse dans le seau, jusqu'à rebord.

« *Maintenant il est plein. Quelle leçon tirez-vous de cette petite démonstration ?* »

« *Qu'en s'y prenant bien, il y a toujours moyen de remplir tous les interstices de l'agenda* », répond un étudiant.

« *C'est en effet une manière d'analyser cette démonstration. Mais ce qu'il faut en retenir à mon avis, c'est que si j'avais commencé par remplir le seau de sable et d'eau, plus jamais je n'aurais pu y introduire une seule grosse pierre. Maintenant, posons-nous chacun la question : quelles sont mes grosses pierres ?* »

Que faire de mon temps ? Comment choisir de le remplir ? Chacune et chacun de nous répond de manière différente à cette interrogation en priorisant plus ou moins consciemment ses besoins. Le plus souvent

les priorités que nous nous fixons sont le résultat de contraintes inconciliables, et nous sacrifions sans en avoir pleine conscience une part essentielle de notre être en privilégiant le plus souvent l'action à la réflexion, le factuel au spirituel. Tel le lapin blanc d'Alice nous traversons le pays des merveilles sans en voir toutes les opportunités pour notre développement personnel et collectif.

### **Troisième balise : le temps est culturel.**

Si, dans la quasi-totalité des cultures humaines, le locuteur se présente avec le futur devant et le passé derrière lui, des peuples amérindiens, africains et indiens ont une conception du temps inversée : le passé se trouve devant le locuteur, tandis que le futur se trouve derrière lui : « *Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants* ». <sup>2</sup> Le futur est derrière nous puisque le passé l'engage irrévocablement !

Héritée du védisme, la croyance en une même durée cosmique régulièrement renouvelée se retrouve dans le brahmanisme et l'hindouisme. Le cosmos est assujéti à un renouvellement cyclique infini, périodes de destruction et de reconstruction se succédant pour redonner naissance à l'Univers. Cette vision cyclique se retrouve notamment dans le bouddhisme, à travers la croyance en la réincarnation.

En Occident, la tradition judéo-chrétienne présente le temps comme une révélation, car c'est Dieu qui le crée et en offre l'usage aux hommes. La volonté de Dieu s'exprime dans une dualité toute différente des croyances bouddhiques et hindouistes : le temps y est étroitement borné par la Création et l'Apocalypse, et il est en même temps considéré comme universel et éternel, car d'origine divine. Dieu nous donne le temps en nous laissant libres de son usage.

Parallèlement, des peuples d'Amérique du Sud, tels les Incas et les Mayas, ont privilégié une dimension rituelle du temps, où la discontinuité prévaut. L'analyse des calendriers est à ce titre très riche d'enseignement sur la perception du temps selon les peuples et cultures.

Enfin, l'artisan, l'ouvrier, le paysan, le marin, le montagnard, l'employé ou le cadre supérieur ne partagent pas exactement la même notion du

---

<sup>2</sup> Proverbe indien ou africain cité dans « *Terre des Hommes* », Antoine de Saint-Exupéry, 1939.

temps quotidien. Chacun vit le temps en fonction de son environnement de travail. Un dicton bien connu résume cette perception : « *Chacun voit midi à sa porte* » ! Le temps des campagnes n'est pas celui des usines ou des villes, celui des vols transcontinentaux pas celui des traversées océaniques, celui d'un athlète de sprint pas celui d'un marathonien etc.

Ainsi, partout dans le monde on trouve des populations regroupées par pays, régions, provinces, cantons, vallées, villes, villages, forêts ou encore déserts, mais aussi entreprises, administrations, collectivités associatives ou sportives etc. qui ont chacune une signature temporelle collective, laquelle imprègne subrepticement chacun de leurs membres et signe leur unicité. Ces signatures collectives et individuelles sont toujours très délicates à décoder. Il faut beaucoup de temps pour comprendre les caractéristiques qui s'expriment dans les modes de vie, les arts, les langages, etc. Chaque fois que l'on tente de ralentir ou d'accélérer le temps de l'autre, on lui fait violence.

La violence de l'accélération du temps est très intelligemment résumée par Jean-Paul Delevoye qui déclarait lors d'un congrès en 2012 : « *Le sable des émotions a remplacé le béton des convictions* ». Il y a là un questionnement intéressant sur la nécessité d'une vision collective et partagée de l'avenir qui semble avoir cédé la place à une culture du résultat immédiat, de ce que j'appelle un temps de l'instantanéité plurielle. Comment dès lors renouer avec le temps, raccorder le présent au futur sans retomber dans le mythe des lendemains qui chantent, sans risquer de nouvelles désillusions ? Il y a là à un questionnement majeur : Qu'est-ce qui nous empêche, nous les humains, de vivre sereinement le triptyque passé, présent, avenir ? Contre qui, ou quoi, devons-nous nous battre pour être heureux ?

#### **Quatrième balise : Le temps est violence.**

Parce que le temps d'une vie humaine est compté, parce que nul ne sait combien de temps il lui reste à vivre, parce que comme le disait Touiavii, aborigène chef de la tribu de Tiavéa dans les îles Samoa au début des années 1900, la relation du Papalagui (l'homme blanc) avec le temps est source récurrente de plainte : « *Le temps me manque* », « *Je n'ai pas le temps* », « *Laissez-moi encore un peu de temps* », « *J'ai perdu mon temps* », et que l'objectif du Papalagui est que son temps soit « *le plus dense possible* », la relation de « *l'homme blanc* » au temps est anxiogène.

En 1950 le théologien jésuite Pierre Teilhard de Chardin écrivait : « *C'est une chose terrible d'être né, c'est-à-dire de se trouver irrévocablement emporté sans l'avoir voulu dans un torrent d'énergie formidable qui paraît vouloir détruire tout ce qu'il entraîne en lui* ». C'est cette anxiété qui explique le lien étroit entre le temps et la violence humaine. Dès que nous sommes pressés, que nous craignons d'être en retard, de ne pas remplir le temps comme nous le désirons, notre impatience devient rapidement violence.

L'incertitude est pourtant le socle permanent de la vie humaine. Elle est insupportable pour celles et ceux qui tentent désespérément de la contrôler en développant des idées toujours plus sophistiquées de principes de précaution et de sécurité. Mais, quand bien même certains de ces dispositifs peuvent donner le sentiment de faire reculer l'incertitude, celle-ci reste la seule règle fondamentale de notre univers. Souvenons-nous qu'il a suffi d'une infime oscillation de l'axe de rotation de la terre pour passer du paléolithique glacial au néolithique tempéré, ouvrant ainsi la voie au développement humain sur notre planète. Qui sait quand aura lieu la prochaine oscillation de l'univers ? Et qui ose croire qu'il est figé à jamais ? Sans sombrer dans la terreur de la fin du monde, ayons conscience de cette règle de l'incertitude pour mieux aimer la vie.

Dans un remarquable ouvrage intitulé « *Le Courage d'être* » l'écrivain allemand Paul Tillich, philosophe et théologien protestant, propose une réponse percutante à ce questionnement en déclinant les différentes modalités de l'angoisse humaine :

- Angoisse du destin et de la mort qui nous renvoie sans cesse à notre finitude.
- Angoisse du vide et de l'absurde quand nous ne savons plus quel sens donner à nos actes et aux choses qui nous entourent.
- Angoisse enfin de la culpabilité au nom d'une morale accusatrice qui nous pousse au désespoir de la honte, du rejet, conscience douloureuse de notre existence.

Paul Tillich démontre que l'angoisse de l'Homme provient principalement de son rapport au temps, à son refus de l'incertitude, et qu'elle évolue en intensité à certaines périodes de l'histoire, celles dites de transition ou de fin d'un cycle. « *Il est significatif que l'angoisse soit présente chaque fois que les structures habituelles de sens, de pouvoir, de croyance et d'ordre établi se désagrègent* ». Ainsi,

la fin de l'Antiquité au Vème siècle de notre ère, celle du Moyen-âge au XVème siècle, puis celle des monarchies absolues au XVIIIème siècle et de la révolution industrielle ont été des périodes de grande angoisse. Le début du XXIème siècle, temps de l'instantanéité plurielle, est source d'angoisse, car il oblige l'Homme à réinventer nombre de ses repères.

Retrouver le goût du futur, sortir de l'inquiétude du lendemain, partager une vision de l'avenir ni utopique, ni tyrannique, résister à la tentation de l'urgence et du résultat immédiat et, pas à pas, avancer pour construire ensemble, tel est le défi qu'il nous faut relever afin de trouver entre « *le béton des convictions et le sable des émotions* » le matériau souple et robuste qui nous aidera à construire posément l'avenir.

### **Cinquième balise : Le temps est collision.**

L'avènement du numérique dans notre vie quotidienne et la mondialisation de l'économie sont les deux ruptures majeures des récentes décennies. En moins de 50 ans, ce qui est une nanoseconde à l'échelle de l'histoire de notre humanité, notre monde s'est planétarisé et numérisé, bousculant notre rapport au temps, à l'espace, aux autres humains, au monde du travail comme à celui des loisirs. Désormais reliés plus ou moins virtuellement les uns aux autres par les moteurs de recherche et les réseaux sociaux d'Internet, les outils numériques de transferts de données, les satellites, mais aussi les câbles et les conteneurs chargés de marchandises de toute nature sillonnant les océans, et les avions ou trains à grande vitesse reliant les régions, pays et continents en quelques heures, il nous faut nous adapter à l'instantanéité plurielle.

Comment ne pas être bousculés quand, en moins d'un siècle, une autre nanoseconde à l'échelle de notre histoire humaine, nous sommes passés d'une population à 70% paysanne à une population à 80% citadine dans les pays dits développés ? Le temps des villes et celui des campagnes n'est à l'évidence pas le même !

Quelques chiffres saisissants sur l'instantanéité plurielle : Chaque jour, Google reçoit plus de 800 millions de demandes de recherche, tandis que plus de 13 milliards de courriels sont échangés et 3 000 livres sont publiés. 150 millions d'appels téléphoniques par mobiles sont passés chaque seconde. 150 millions d'ordinateurs sont vendus chaque



année, et grâce à ces ordinateurs, nos connaissances doublent chaque année, nous permettant l'accès en une semaine à une somme d'informations équivalente à celle que pouvait recevoir un être humain en toute une vie il y a 100 ans ! Cependant, le temps culturel n'a jamais été, et ne sera jamais le temps de l'économie et de la technologie. La lenteur est une caractéristique fondamentale du rythme des sociétés humaines, lenteur qui assure leur cohésion. Aujourd'hui, le temps de la réflexion et celui de l'action entrent en collision, jusqu'à faire éclater les repères psychologiques et physiologiques. Comment ne pas être interpellé par le fait que dans les zones urbanisées, où le temps personnel est très souvent sacrifié pour aller toujours plus vite, la consommation de médicaments du type psychotropes explose ?

Passés en moins d'un siècle du temps naturel, celui des labours, au temps industriel, celui des usines, nous voilà désormais confrontés au temps de l'instantané plurielle, celui du numérique. Réinventer notre rapport au temps est plus que jamais un enjeu de civilisation ! Car, le temps de l'instantanéité plurielle qui s'évapore à la vitesse d'un éclair, tue la conscience, favorise le relativisme, voire le cynisme, mais aussi l'individualisme et le mimétisme. De tempérament optimiste, je veux croire que loin de nous condamner à nous isoler les uns des autres, le numérique au contraire nous aide à créer de nouveaux liens. Ainsi, tandis que jeune adolescent, je ne voyais mes cousins et cousines au nombre de quarante que pour les mariages et les enterrements des membres de ma famille, aujourd'hui, grâce à Facebook, je suis en contact régulier avec mes quarante neveux et nièces.

Apprendre à aimer le temps, celui de se retrouver soi-même, mais aussi de le partager avec d'autres, c'est apprendre à aimer la vie faite d'intelligence émotionnelle et de conscience sans cesse en devenir. Courir après le temps n'a de sens que si c'est pour grandir en intelligence et conscience, en liberté, fraternité et humanité. Refuser de donner du temps au temps revient implicitement à refuser la vie.

### **Sixième balise : Le temps est conscience.**

En définitive, et sera la sixième et dernière balise de notre chenal, le temps est ce qui donne de l'épaisseur à la vie de l'homme. Un temps au sein duquel chacun est appelé à s'apaiser. Un temps tout à la fois temps intérieur, celui qui permet de se connaître et de grandir, et temps extérieur, celui de l'autre, car l'Homme ne devient Homme que

dans le regard de l'autre. C'est cette alternance du temps intérieur et extérieur qui permet d'accepter l'incertitude dans laquelle nous baignons et d'y trouver du sens, celui d'un temps pour être vivant, pour être humain, pour aimer tout ce que la vie nous propose, joies et peines confondues, pour sans cesse grandir en émotion et raison, en audace et sagesse, et plus encore en humour, savant mélange d'humilité et d'Amour. Vivre c'est être capable de naître chaque jour en refusant de suivre le monde tel qu'il est non par esprit de contradiction mais en sachant être libre.

A titre personnel, pendant mes longues semaines passées en mer, j'éprouvais sans cesse le besoin de « *cultiver mon jardin* », non pas pour succomber au fatalisme ou l'optimisme béat du Candide tel que peut le sous-entendre Voltaire dans son récit<sup>3</sup>, mais au contraire pour m'apaiser. Ainsi, je lisais et relisais « *Terre des hommes* »<sup>4</sup>, ouvrage au titre si évocateur pour moi, homme de mer, vivant loin des tourments de la terre. J'ai, au fil de ces lectures répétées, mémorisé un passage de ce livre si criant d'actualité : « *Il est deux cents millions d'hommes, en Europe, qui n'ont point de sens et voudraient naître. L'industrie les a arrachés au langage des lignées paysannes et les a enfermés dans ces ghettos énormes qui ressemblent à des gares de triage encombrées de rames de wagons noirs. Du fond des cités ouvrières, ils voudraient être réveillés. Il en est d'autres, pris dans l'engrenage de tous les métiers, auxquels sont interdites les joies du pionnier, les joies religieuses, les joies du savant. On a cru que pour les grandir il suffisait de les vêtir, de les nourrir, de répondre à tous leurs besoins. Et l'on a peu à peu fondé en eux le petit bourgeois de Courteline, le politicien de village, le technicien fermé à la vie intérieure* ».

Je relisais aussi « *Le petit Prince* » du même auteur, ouvrage dans lequel, à travers le personnage emblématique d'un petit garçon à la tête couronnée de cheveux blonds, et celui d'un renard qui lui fait la conversation, nous sommes invités à réfléchir au temps : « *C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui rend ta rose si importante* » puis, quelques pages plus loin : « *L'avenir, tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre* » et enfin : « *Le véritable voyage, ce n'est pas de parcourir le désert ou de franchir de grandes distances sous-marines, c'est de parvenir en un point exceptionnel où la saveur de l'instant baigne tous les contours de la vie intérieure* ».

---

3 « *Candide, l'optimiste* », François-Marie Arouet, dit Voltaire, 1759.

4 « *Terre des hommes* », Antoine de Saint-Exupéry, 1939.

« *L'empire de l'homme est intérieur* ». <sup>5</sup> Ecouter son corps, son cerveau et son cœur, ne pas résister à ses émotions, aide à maîtriser le temps. Car, le temps de la vie intérieure, celui de notre conscience, est le temps du conflit de nos émotions. C'est ce conflit qui nous permet de grandir au fil du temps dès lors que l'on sait apprendre de lui, en retirant les leçons sans frustration ou culpabilité, en abandonnant l'idée qu'il existe une seule bonne réponse qu'il faut s'imposer et imposer aux autres, alors même que la réalité reste fondamentalement inaccessible à celui ou celle qui refuse de se questionner et d'accepter la diversité des possibles que la nature nous enseigne pourtant de manière si criante. Pour donner toute sa place au temps de notre conscience, il faut se questionner régulièrement en se demandant : suis-je vraiment présent dans ma vie, partie prenante de mes émotions et décisions, acteur et non spectateur de ce qui m'arrive, conscient de la réalité qui m'entoure et avec laquelle j'interagis, ici et maintenant ? Finalement, ai-je pleine conscience que chaque instant de ma vie est unique ? De ce questionnement, il ressortira que je ne suis pas fait pour vivre dans une « *insoutenable légèreté de l'être* » <sup>6</sup>, mais pour m'attacher à ma rose, pour la cultiver, pour m'y piquer en sachant entrer dans l'épaisseur des choses, c'est-à-dire à ne pas être en permanence dans l'immédiateté narcissique du plaisir consommable, du tout, tout de suite. Le plaisir, résultat de nos sensations, est l'affaire d'un instant. Le bonheur, à l'inverse du plaisir, est lui affaire de temps car il nous invite à toujours plus de conscience. Le temps est bien la source première du bonheur pour qui sait en faire un bon usage.

Merci pour votre écoute, et prenons maintenant le temps d'échanger en nous inspirant de cette inspirée de Thomas d'Aquin et adaptée à ma façon: « *je ne cherche pas à convaincre l'autre, mais à m'élever toujours plus haut en conscience avec lui en prenant le temps de partager nos émotions* ».

---

<sup>5</sup> Antoine de Saint-Exupéry, « *Terres des Hommes* », 1939.

<sup>6</sup> « *L'insoutenable légèreté de l'être* », Milan Kundera, 1982.