Ralentir quel plaisir...



Stressées, productives, performantes sur tous les fronts, consommatrices infatigables, hyperactives et pressées, nous avons beaucoup donné. Est-ce qu'on ne se serait pas un tout petit peu trompées?

Nous sommes devenus les esclaves d'un temps qui file de plus vite, mais nous en partie créé les qui nous y lient. pement en 1 heure, li- et courrier express, tion rapide, le just-in- pratique des flux ten- ne stocke rien, on produit à la demande pour réduire les coûts) ne frappe pas que l'industrie, elle a envahi toute notre existence. Passe encore pour le plombier qu'on aimerait voir arriver dans l'heure pour mettre fin à la fuite qui inonde notre buanderie. Mais qui supporte désormais de patienter une semaine pour recevoir un ca- lis, ses photos de vacances, ses pilules contre le stress? C'est un leurre pourtant de croire que l'on peut gagner du temps en allant de plus en plus vite. Car le temps, comme l'eau, s'écoule lorsqu'on veut s'en saisir. Et l'on s'essouffle en vain à vouloir le rattraper. Cette impatience collective ne fait pas qu'encombrer nos autoroutes jusqu'à saturation, de camions, de camionnettes de livraison, d'automobilistes pressés, elle encombre aussi nos vies au point d'en occulter tout le reste. Existe-t-il d'ailleurs encore de vrais oisifs? La course au rendement des années 80 et 90 semble en effet avoir contaminé ceux qu'on aurait

Signe des temps, à Paris, l'ouverture d'un espace entièrement dédié au hamac et à la sieste.

pu croire immunisés. Même les paresseux chroniques sont aujourd'hui soumis au doute et à la culpabilité. Les rentiers, à défaut de parcourir le monde en esthètes, ont les yeux rivés sur les cours de la Bourse et les retraités gèrent désormais des agendas plus remplis que ceux d'un ministre.

Slow Food contre Fast Food

Heureusement, la résistance s'organise et les forçats de la trotteuse sont désormais de plus en plus nombreux à vouloir redécouvrir les vertus du plaisir et de l'hédonisme. L'heure est au zen, aux philosophies d'Extrême-Orient qui prônent le détachement et le retour sur soi. Effet de mode bien vite récupéré par la publicité et le marketing? Sans doute, mais aussi symptôme d'un ras-le-bol généralisé, d'une aspiration à ralentir le rythme qui touche un nombre croissant de personnes. Venue d'Europe, la "Slow attitude" va dans le même sens. Cette tendance débute en fait en 1986, à Rome. Piazza di Spagna vient de s'ouvrir le premier Mac Donald's de la capitale italienne. En réaction à ce symbole de la mal-bouffe, le journaliste Carlo Petrini et quelques amis décident d'entrer en résistance. Ils fondent une association qu'ils baptisent, non sans ironie, "Slow Food", par opposition au Fast Food. Ils entendent ainsi mener un combat pour les saveurs et les produits du terroir et prôner une philosophie du plaisir de vivre et de la convivialité. Leur idée fait mouche, les adeptes de la lenteur et de la gastronomie se bousculent. Slow Food grandit vite. Mieux, ses idées se répandent à l'étranger et aujourd'hui l'association compte plus de 40.000 membres dans une trentaine de pays. Du Pérou à la Finlande, en passant par le Japon et même les Etats-Unis, ils sont désormais nombreux à arborer le petit escargot, symbole du mouvement.

Menus plaisirs, grand bonheur

Dans la même foulée, on redécouvre aujourd'hui des plaisirs de naguère oubliés, négligés. Celui du farniente, de l'instant présent, des petits bonheurs fugaces mais ô combien agréables. Signe des temps, à Paris, un espace entièrement dédié au hamac et à la sieste s'est récemment ouvert. Il est même de bon ton, pour les stars et les personnalités en vue en tout cas, d'avouer ne rien faire à certains moments. Inimaginable il y a dix ans à peine. L'écrivain Philippe Delerm est l'un des chantres involontaires de ce nouvel art de vivre. Durant 25 ans, il a écrit des ouvrages que personne ou presque ne lisait, jusqu'au succès de son livre *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules* vendu à un million d'exemplaires, suivi depuis par un autre de la même veine, *La sieste assassinée*. Avec des textes courts, des mots simples, par petites touches, à la manière des peintres impressionnistes, il décrit le bonheur et les joies de l'instant présent, de la vie de tous les jours: "un couteau dans la poche", "le paquet de gâteaux du dimanche matin", "aller aux mûres"... rien de bien extraordinaire. Et si le secret de la félicité était là, dans ces petits riens qu'on s'accorde et qui font que la vie vaut la peine d'être vécue. Alors pourquoi sommes-nous si nombreux à croire et à attendre le bonheur d'événements hors du commun, gagner au Lotto, avoir une promotion, partir pour des voyages lointains, alors qu'il nous attend bien souvent au pas de notre porte?

Le droit à la paresse

Et pourtant notre esprit rénacle lorsqu'il s'agit de faire une pause, de prendre le temps de vivre, de faire le point sur soi. On n'efface pas ainsi des siècles de conditionnement, de culte du travail et de l'effort, de croisades morales contre le plaisir. "Quand l'instant lâche sa sève, la vie est toujours au rendez-vous", écrit Christiane Singer qui dans son livre *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* regrette l'absence de sens, le vide qui envahit aujourd'hui nos

Témoignages

Antoinette, 52 ans, employée de banque

"J'ai toujours eu beaucoup de choses à faire. Mon travail, mes deux enfants, le ménage. J'étais tenue par des horaires et le soir il fallait rentrer et se taper tout le reste. J'étais superénervée et les enfants aussi. Ça faisait des étincelles. Je voulais toujours faire plein de choses en même temps, mais il arrive un moment où on n'y arrive plus. Je suis plutôt quelqu'un d'organisé, pourtant. J'avais des jours pour le ménage, le repassage, d'autres pour les courses. A cette époque, lorsque quelqu'un venait chez moi à l'improviste, ça m'énervait un peu parce que je savais que ce que j'avais prévu de faire ne serait pas terminé. Aujourd'hui, je prends les choses avec plus de philosophie. Je me dis, "que je coure ou non j'arrive quand même toujours au bout de chaque chose." Et puis, à tout problème, il y a une solution. Donc ça ne vaut pas tellement la peine de s'énerver autant. Il vaut mieux profiter de la vie. Nous avons un ami qui est mort d'un cancer à 49 ans. Dans mes clients, combien ne me disent pas: "Plus tard, je ferai ceci ou cela." Mais pour beaucoup, il n'y a pas de plus tard. Alors à quoi bon se mettre dans tous les états pour une lessive qui n'est pas repassée le jour prévu? J'ai la chance d'être en bonne santé, je ne vais pas me rendre malade pour des peccadilles. Aujourd'hui d'ailleurs, je prends du temps pour moi, je profite du moment qui se présente. J'aime la nature. Dès ▸

vies. Où courons-nous en effet? Et si nous faisions halte ou volte-face pour cesser de poursuivre ce qui se trouve probablement depuis toujours en nous. Aucune pointeuse ne dit aux chats qu'il est l'heure de faire un somme, de ronronner ou de chasser les souris. Personne ne doit apprendre aux enfants comment jouer, ni rire ou faire un câlin. Alors que nous sommes si nombreux à opposer une résistance farouche dès qu'il s'agit de nous accorder un peu de temps libre. "Notre culture, expliquent Robert Ornstein et David Sobel, dans *Les vertus du plaisir*, véritable bible de l'hédonisme, semble avoir perdu ce sens inné qui permet à tout être humain d'appréhender ce qu'il doit faire, être et sentir naturellement. Et si nous revendiquions le droit à la paresse, comme le suggérait au 19e siècle Paul Lafargue dans un pamphlet provocateur? Il ne s'agit pas de passer le reste de sa vie couché à ne rien faire, mais de s'accorder le droit de s'arrêter de temps en temps et de dire stop. Ça suffit. La lenteur se révèle d'ailleurs parfois un précieux allié. Il faut savoir parfois perdre du temps pour en gagner ensuite. Laissons-nous donc aller à flâner, humer, rêver, écouter, penser, regarder... pour mieux accueillir le monde autour de nous, pour mieux nous accueillir nous-même. Car si gagner du temps aide à profiter de la vie, prendre son temps permet d'en préserver les fondements.

Les enfants de Chronos

Jamais les hommes n'ont vécu aussi longtemps ni disposé d'autant de temps libre, mais jamais aussi ils n'ont eu autant l'impression de souffrir du manque de temps. Ce paradoxe a un nom, c'est le "syndrome de Chronos". Durant des millénaires, les heures se sont pourtant écoulées de la même manière. Seuls les grands cycles de la nature rythmaient alors la vie d'une population essentiellement paysanne. A des périodes d'intense activité en succédaient d'autres de repos forcé, que l'on consacrait aux fêtes, aux réunions, aux contes, à l'art ou à l'amour... Bien sûr, en inventant le feu, l'éclairage, les hommes ont toujours cherché à s'affranchir des contraintes du temps. Mais le vrai tournant arrive avec la révolution industrielle. Petit à petit, le rythme des manufactures va prendre le pas sur celui, séculaire, des champs et des églises. Il va contraindre les hommes du 18e siècle à la discipline du "travailler ensemble" en un même lieu et au même moment. Cela ne se fera pas sans quelques rebellions, comme le démontrent les archives anglaises de l'époque.

La révolution informatique

Leurs arrière-arrière-petits-enfants, c'est-à-dire nous, ne sont pas encore parvenus à assimiler cette discipline de travail que déjà une autre révolution s'accomplit, celle des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC): ordinateurs, GSM, réseaux de communication, autoroutes de l'information. Censées nous soulager et nous faire gagner du temps, elles ont, en 15 ans à peine, plus bouleversé notre façon de travailler et notre vie que la précédente révolution en deux siècles. Pas toujours en bien hélas comme l'expliquent Denis Ettighoffer et Gérard Blanc dans leur livre *Le Syndrome de Chronos*: "En permettant aux hommes de traiter de nombreux problèmes, les NTIC ont engendré de nouveaux déséquilibres. Le traitement en temps réel du moindre problème dans les réseaux électroniques crée une mise sous tension des organisations qui stresse les individus et la collectivité. Les utilisateurs des outils électroniques, cadres et employés, vivent une fragmentation croissante de leur temps de travail, changeant rapidement de sujets de conversation, d'interlocuteurs, de réflexions ou d'activités." Le temps des machines électroniques, infiniment plus rapide, entre désormais en compétition avec celui des hommes, et ces derniers sont en train de perdre. Les conséquences sont dangereuses: zapping mental, déstructuration des espaces de travail, confusion entre temps privé et temps professionnel par l'irruption des PC dans les foyers.



On veut non seulement vivre, mais vivre une vie qui en vaut la peine.

Pour une écologie du temps

Tous ces phénomènes liés aux nouvelles technologies amplifient les perturbations d'un monde du travail déjà désemparé par la pression de la productivité, les restructurations permanentes et le stress souvent érigé en mode de gestion du personnel. "Au total, les nouveaux temps modernes soumettent une part croissante d'actifs à une pression nerveuse et mentale qui affecte leur santé. Le résultat est un temps surencombré, payé au prix d'une dégradation continue de la qualité de vie au travail, puis de la qualité de vie tout court", continuent Ettighoffer et Blanc. La baisse toute théorique du temps de travail n'y change pas grand-chose car l'intensité du travail et le stress qu'il engendre deviennent, dans certains cas, un problème plus important que la durée du travail lui-même. En ce début de troisième millénaire, les auteurs du *Syndrome de Chronos* plaident donc pour une nouvelle politique qui, plutôt que de s'attaquer au seul aménagement du temps de travail, s'attacherait à donner à chacun la maîtrise de son temps. Une écologie du temps en quelque sorte.

Changer de rythme

Formée à la thérapie après avoir longtemps turbiné dans le monde de la publicité, Michèle Quintin a fondé voici 15 ans à Bruxelles, le Centre de Relaxothérapie et de Prévention. Un lieu pluridisciplinaire de gestion et prévention du stress centré sur les thérapies brèves. Boulomaniaques et forçats du quotidien y apprennent à vivre sur un autre rythme. "J'ai connu, au début des années 80, une première vague de personnes qui venaient nous voir avec des tas de plaintes liées au stress." Ils s'étaient fait embarquer dans un système qui les pressait complètement. On leur demandait à la fois d'aller plus vite et d'être compétent sans droit à l'erreur. On ne leur demandait pas de fonctionner de manière optimum à tout moment mais de façon maximum. A cela s'ajoutait la pression de perdre son emploi." Aujourd'hui, Michèle Quintin pense pourtant que la situation a passablement évolué. "Dans la foulée de l'écologie s'est dessiné un mouvement qui privilégie plutôt l'être à l'avoir, la qualité à la quantité. Aujourd'hui, la qualité de vie est une exigence que les gens revendiquent. Ils veulent non seulement vivre, mais vivre une vie qui en vaut la peine. Beaucoup ont aussi dépassé leurs limites physiques et émotionnelles et se sont retrouvés avec de graves problèmes de santé qui les ont fait réfléchir: problèmes cardiaques, ulcères, crises de panique, burn-out." Même les entreprises semblent aujourd'hui commencer à penser autrement et réalisent que ce n'est pas une perte de temps et d'argent que de s'occuper du stress. Tant qu'une partie seulement du personnel se plaignait de l'excès de travail, bon nombre d'entreprises n'y prêtaient guère attention. Cela avait en plus des avantages au niveau de la rentabilité. Jusqu'à ce que le nombre des plaintes augmente démesurément et que paraissent les premières études sur les coûts cachés du stress et ses impacts parfois très pernicieux sur la dégradation de l'ambiance de travail ou la confiance en l'entreprise. Depuis, la gestion collective du stress est devenue une priorité pour certaines sociétés, sans doute trop peu nombreuses encore. Michèle Quintin s'adresse autant aux groupes dans les entreprises qu'aux seuls individus. "Je pense qu'il faut donner à la personne les moyens de réfléchir au genre de vie qu'elle veut mener. Ce n'est pas toujours facile, les gens se retrouvent souvent prisonniers d'un rythme de vie dont ils ont du mal à sortir seuls. J'essaye de leur faire prendre conscience qu'il existe d'autres manières de vivre qui non seulement peuvent leur être utiles mais profitables." Les techniques varient suivant les personnes et les tempéraments, selon que l'on a affaire à quelqu'un de plus ou moins extraverti, qui trouve dans l'effort et le travail une puissante motivation et une valorisation de son ego, ou d'introverti, qui agit plus par idéal et par obligation morale. Certains exercices seront ainsi plus basés sur le corps, d'autres sur le mental. Au lieu d'amener la

Témoignages

qu'il fait beau, je vais me promener dans les bois. Cette année, mon mari a installé un nichoir dans le jardin. Quand j'ai l'occasion, je m'installe dans la véranda et je regarde le va-et-vient des mésanges. Il y a 15 ans, je ne les aurais même pas vues. "

Fabienne Bister,
38 ans, administratrice de la moutarderie Bister

"J'ai commencé ma carrière comme journaliste spécialisée en économie et cela fait six ans et demi que je dirige l'entreprise familiale. J'ai progressivement abandonné toute autre activité. Ce n'était plus possible, surtout quand les enfants sont arrivés. J'ai deux petites filles, de 4 et 5 ans et demi. J'étais enceinte de la première trois mois et demi après avoir repris la direction de Bister. Ça n'a pas été un moment facile à vivre. Il a fallu mener de front la gestion d'une société et une grossesse difficile. J'ai dû rester allongée durant plusieurs mois. Mais comme il n'était pas question d'abandonner l'entreprise, on m'avait installé un divan, un téléphone sur une table basse dans mon bureau. Aujourd'hui, avec la vie que je mène et les responsabilités que je dois assumer, je ne rentre pas forcément à la maison tous les soirs à 18h. Mais dès que je peux, c'est-à-dire quand même assez souvent, je rentre plus tôt pour pouvoir m'occuper de mes filles. J'essaye de ne pas travailler le week-end et refuse presque systématiquement les cocktails, réceptions, les rendez-

Serait-ce la peur du vide qui nous empêche de changer de vie?

personne à vivre de grands bouleversements, Michèle Quintin préconise plutôt des petits changements plus réalistes: s'accorder des moments de transition entre le travail et le retour chez soi en pratiquant par exemple quelques exercices de décontraction au volant de sa voiture, prendre un animal de compagnie, s'occuper d'une plante en pot, ce qui permet à la personne de ramener son attention dans l'ici et maintenant. "Notre société ne promeut que le pôle actif des gens. On doit fonctionner vite et fort, mais on oublie que le pôle immobile a aussi son utilité, qu'il nous permet de réorganiser nos pensées, de stabiliser nos émotions, de nous reposer." Dans un deuxième temps, les personnes sont amenées à travailler sur leur inconscient, sur ce qui les empêche de changer de vie: patron, couple, image de soi, peur de la mort ou du vide.

Centre de Relaxothérapie® et de Prévention. Rue de l'Eté, 79A, 1050 Bruxelles. Tél.: 02/649.36.46.



Etes-vous workaholique?

S'il nous est déjà arrivé à tous de devoir cravacher pour terminer un travail urgent, le bourreau de travail, lui, se complait dans l'overdose d'activités.

Des journées qui n'en finissent pas, des week-ends, des soirées, parfois des nuits entières, sont consacrées au boulot. Au point d'oublier vie de famille, vacances, loisirs et, au bout du compte, santé, car les accros du bureau ne vivent que par et pour le boulot. Nombreux sont ceux qui souffrent, souvent sans le savoir, de cette forme de drogue moderne qu'est le workaholisme. Ce concept nous vient d'Amérique où, depuis les années 80, des groupes d'entraide, créés sur le modèle des Alcooliques Anonymes ont fait leur apparition. Aucun métier n'échappe vraiment à cette dépendance qui frappe cependant plus facilement les professions sans horaire imposé: médecins, commerciaux, cadres, chefs d'entreprise. Mais mères de famille ou retraités qui multiplient les activités peuvent parfaitement aussi devenir des workaholiques. Il faut en fait chercher la cause de cette frénésie de travail dans l'individu lui-même et son vécu. Le travail est souvent un moyen d'oublier ses difficultés, d'occulter la tristesse, le vide d'une vie sans amour, la peur d'autrui. Chez d'autres, le travail servira de moyen de s'affirmer ou sera vu comme un devoir. A ce niveau-là, il n'est pas facile de s'arrêter et ceux qui le font ressentent souvent les symptômes d'un véritable manque. Dans la plupart des entreprises, travailler beaucoup se révèle souvent indispensable si l'on veut obtenir de l'avancement. Aujourd'hui cependant, un changement se dessine. Dans certaines sociétés, on n'hésite plus à décourager les boulomaniaques. Au siège de Computing Associates (Etats-Unis), il ne fait pas bon être surpris en heure sup' par le président de la compagnie. Il débranche en effet les PC de ceux qu'il surprend à travailler après la fermeture des bureaux, que leur travail ait été sauvegardé ou non!

Témoignages

qu'on fixe le samedi matin parce qu'on n'a pas eu le temps de se voir avant. Et je ne ramène jamais de dossier à la maison, même en semaine. J'ai trop vu de patrons d'entreprise au bord de la dépression ou du burn-out au cours de mon métier de journaliste. Ça vous oblige à vous poser des questions. C'est d'ailleurs un exercice auquel nous nous livrons régulièrement, mon mari et moi. Tous les six mois environ, nous faisons le point. On se demande, quand on aura 60 ans ce qu'on regrettera de ne pas avoir fait en ce moment même? Un de mes autres trucs est d'éviter toutes les obligations. On est sans cesse sollicité pour être membre de ceci ou de cela. Je lance le truc et je dis non la plupart du temps. En fait, il faut être attentif c'est un engrenage. Mais reste des problèmes non résolus. Je suis poursuivie par une énorme fatigue et je n'arrive pas à dégager du temps pour moi, alors que mon mari y parvient. Je ne culpabilise pas de confier mes enfants à quelqu'un d'extérieur pour mon travail, mais je n'arrive pas à le faire lorsqu'il s'agit de me faire plaisir."

Chantal, 50 ans

"Pendant longtemps, j'ai mené une vie trépidante. Je m'en rendais compte mais j'en étais contente, fière. J'ai toujours eu une aversion pour les petites vies plan plan, métro-boulot-dodo. C'était bon pour les autres, moi il me fallait quelque chose d'exaltant, d'extraordinaire. J'avais un travail à temps plein, une vie de couple à mener



Laurette Onkelinx

Qualité de vie et travail: une nouvelle loi

Concilier qualité de vie et travail sera désormais plus facile. Proposé par la ministre de l'Emploi et de l'Egalité des chances, Laurette Onkelinx, un nouveau train de mesures vient d'être adopté au Parlement et sera bientôt d'application. A terme, la durée du temps de travail devrait aussi être réduite pour tous d'ici à 2003. Interview.

Gael: Quelle est la philosophie de la loi "Qualité de vie"?

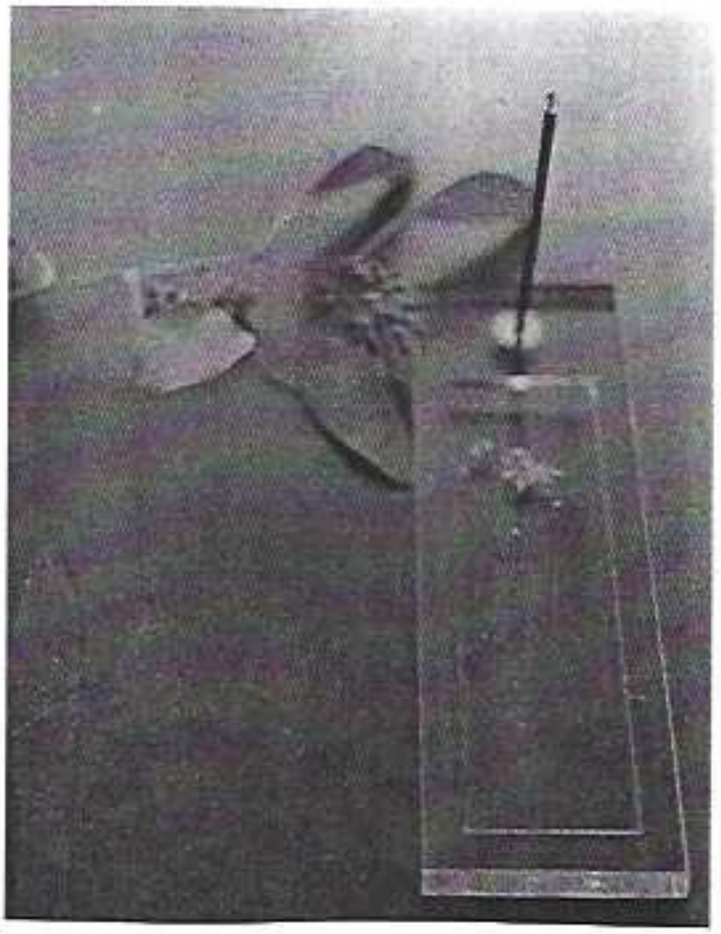
Laurette Onkelinx: "Le travail est aujourd'hui souvent de plus en plus abrutissant. Année après année, la productivité demandée aux travailleurs augmente. Tout cela provoque du stress, des difficultés de vie au quotidien. Le stress est d'ailleurs devenu le problème n°1 dans les entreprises. Il faut réagir par rapport à cela. Et la réaction est de se dire que ces femmes et ces hommes au travail ont besoin de respirer, d'avoir une vie personnelle qui ne soit pas empoisonnée par le stress du travail."

Quels sont les changements que va apporter cette loi?

"Jusqu'ici, en Belgique surtout, on a principalement légiféré en termes collectifs. On a fait de la réduction collective du temps de travail, négocié des accords collectifs dans les entreprises. Au travers de ce projet, je veux qu'on parle de l'individu, de ses souhaits personnels. C'est dans ce cadre-là que l'on a imaginé des aménagements individuels du temps de travail. Les hommes et les femmes qui travaillent ont désormais de nouveaux droits, notamment le droit à un "crédit temps" d'un an minimum. Cela veut dire que durant sa carrière professionnelle, on pourra prendre un an de congé en touchant une indemnité, pour faire ce que l'on veut: s'occuper de ses enfants, se former, mais aussi prendre du bon temps. A côté de cela, chacun pourra prétendre à la semaine des quatre jours, qu'il prenne un jour de congé complet ou deux demi-jours. Là aussi sans devoir se justifier et avec une indemnité. Enfin, pour les personnes de plus de 50 ans, les possibilités d'emploi vont être élargies puisqu'elles auront désormais le droit de travailler à mi-temps. C'était nécessaire, surtout pour les femmes. De toute l'Union européenne, la Belgique possède le taux d'emploi le plus bas pour les femmes de plus de 50 ans."

Vous-même, en tant que femme et ministre, comment gérez-vous votre temps?

"C'est d'autant moins simple que j'ai toujours affirmé vouloir bien faire mon travail, donc être ministre pleinement, mais aussi mère, femme et épouse sans abdiquer aucun de ces rôles. Le métier de ministre est un peu particulier, sans horaires, avec des journées très longues, des heures de réunions qui changent tout le temps... D'un autre côté, je dois dire que j'ai des choses pour moi que n'ont pas toutes les femmes qui travaillent. D'abord, j'ai une personne à la maison qui m'aide à assurer certaines tâches, alors qu'il y a énormément de femmes qui, de retour à la maison doivent nettoyer, cuisiner, lessiver.



Témoignages

trois filles. C'était assez speed mais ça me portait. Je m'occupais de tout seule, mais je n'avais pas l'impression d'en faire trop. J'ai changé plusieurs fois de métier. Je n'ai jamais été malade durant toutes ces années, j'étais en pleine forme. Peut-être un peu moins sympa avec mon entourage, parce que je n'étais pas toujours très cool. Il fallait que ça tourne comme je l'avais décidé. A quarante ans, j'ai créé ma propre agence de communication et de relations publiques. Les six premières années, j'ai travaillé comme une folle. Je ne prenais pas de loisirs, sauf professionnels. J'étais portée par mon travail, c'était comme une drogue. J'étais très carriériste. Puis les années ont passé et j'ai commencé à souffrir de problèmes de santé de plus en plus graves. J'avais un stress épouvantable. C'est là que je me suis rendu compte que j'en faisais trop, que je m'étourdissais de travail pour ne pas souffrir, pour me déconnecter de mon moi profond. J'ai commencé une psychothérapie et entamé un travail sur moi même. Et aujourd'hui, je me sens bien. Je travaille beaucoup moins et autrement. Si un jour je n'en ai pas envie, eh bien tant pis, je ne travaille pas, je vais me promener. C'est vrai que c'est plus facile, aujourd'hui au milieu de ma vie qu'à 25 ou 30 ans. Car c'est souvent à cet âge là qu'on s'éclate professionnellement et qu'on a envie de réussir un maximum de choses. Maintenant, je trouve plus intéressant d'avoir une qualité de vie à savourer chaque jour."