

deux cas, nous subissons des formes d'injonction sociétale. "Plus vous croyez que vous parviendrez à 'tout faire rentrer' dans votre emploi du temps, poursuit Burkeman, plus vous êtes susceptible d'accepter de nouveaux engagements, et moins vous ressentez la nécessité de vous demander si chaque nouvel engagement mérite vraiment une partie de votre temps – ainsi, vos journées se remplissent inévitablement de davantage d'activités auxquelles vous n'attachez pas véritablement de valeur." Logique identique à celle du consumérisme. Vouloir plus, gérer ses possessions et garder son niveau de vie mobilise beaucoup de temps et génèrent un stress important.

La convergence temps-consommation, poussée à son extrême, est parfaitement illustrée par une nouvelle fonctionnalité proposée par TikTok dans certains pays. Depuis mars 2025, explique le média en ligne Novethic, "faire ses achats tout en regardant des vidéos, c'est maintenant possible sur TikTok. Après le Royaume-Uni, l'Espagne ou encore l'Irlande, le réseau social chinois a officiellement lancé le 31 mars 2025 sa fonctionnalité 'shop' en France, en Allemagne et en Italie. Avec cette option, qui ne sera accessible qu'aux utilisateurs majeurs, TikTok a pour ambition de 'révolutionner' le commerce en ligne grâce au shoppertainment. À mi-chemin entre shopping et divertissement, la plate-forme offre maintenant la possibilité aux 25 millions d'utilisateurs français d'acheter 'des produits au gré de leur

C'est la recherche de sens, pas de l'efficacité, qui devrait nous mobiliser. Avec modestie, nous n'avons pas tous les talents. Et, contrairement aux injonctions de la réalisation de soi, il faut aussi apprendre à transiger.

navigation, proposés par les créateurs qu'ils apprécient', sans quitter l'application." Le rêve, quoi.

Le moteur, notre refus d'admettre notre finitude

La commodité offerte par de nombreuses innovations commerciales (Uber, livraison à domicile, banque à distance...) nous prive d'interactions humaines – fussent-elles peu engageantes – qui font partie de la vie. La facilité apportée par un véhicule personnel – qui permet de choisir à la minute près l'horaire qui me convient – me prive du plaisir de faire les navettes avec des collègues (en train, en auto partagée, etc.) et de papoter, activité agréable s'il en est...

Le moteur puissant de notre manière d'occuper le temps (d'occuper son temps) c'est notre refus profond d'admettre notre finitude. Nous ne ferons jamais tout ce que nous avons envie de faire, et c'est tant mieux!

C'est la recherche de sens, pas de l'efficacité, qui devrait nous mobiliser. Avec modestie, nous n'avons pas tous les talents. Et, contrairement aux injonctions de la réalisation de soi, il faut aussi apprendre à transiger; on ne sera jamais parfaits. Acceptons cela aussi. S'ennuyer peut être productif aussi. Mais, surtout, lâchons prise plus souvent; profitons à plein des rencontres inopinées, des "petits" plaisirs... Il y a eu un "temps avant les horaires", un temps où le temps n'était pas une ressource à consommer mais "la toile de fond de notre vie". Dans ce sens, nous avons, individuellement et collectivement, intérêt à explorer les interactions profondes entre l'accumulation consumériste et la suroccupation du temps quotidien.

