

Pourquoi suis-je en retard ?*



Pour les personnes qui n'arrivent pas à être à l'heure et qui pourtant essayent ou pour celles dont un proche arrive tout le temps en retard. Notre inconscient nous joue parfois des tours. Quelques pistes pour mieux s'y retrouver...

Est-il possible de se rééduquer ?

Les tentatives pour rééduquer un comportement demandent souvent beaucoup d'efforts pénibles et pesants. Les résultats ne tiennent pas longtemps. Ces tentatives se révèlent décevantes et risquent de pousser la personne à se dire « je suis comme cela, tant pis, je ne peux pas changer ». Il vaut mieux prendre le temps de se transformer en profondeur, d'abord, en ne s'attaquant pas au problème de front, mais en acceptant de faire quelques détours. L'être humain n'est pas une machine électronique que l'on peut reprogrammer sur commande du jour au lendemain.

Est-ce un manque d'organisation ?

Souvent, le retard vient d'une difficulté à prévoir le temps nécessaire pour se préparer ou pour accomplir ce qui précède un rendez-vous. La personne se dit qu'elle a bien assez de temps, puis se rend compte que ce n'est pas le cas. D'ailleurs, le temps intérieur est souvent bien plus lent que le temps des horloges. Parfois, il s'agit aussi d'une grande difficulté à se mettre en route le matin, qui décale peu à peu tous les rendez-vous qui suivent. Parfois encore, ce sont des personnes qui se laissent déborder par les imprévus : un appel téléphonique, une visite, un message, etc. Notamment les personnes qui se laissent envahir par les réseaux sociaux.

Comment se transformer ?

Certaines personnes ont besoin de comprendre ce qui les gêne et de donner du sens à ce qui leur arrive. D'autres préfèrent observer ce qu'elles font et trouver comment changer tel ou tel aspect de leur comportement. Les deux approches sont bonnes et se complètent bien. Dans les deux cas, elles permettent de se mettre en recherche soi-même par rapport à une difficulté, sans croire qu'il existe une recette à appliquer : il n'existe aucune solution miracle. En prenant conscience de la façon dont elle s'organise, une personne va pouvoir peu à peu mieux se préparer ou mieux se préserver, donc mieux respecter son emploi du temps et éviter d'être (trop) en retard.

Est-ce une façon de se rebeller ?

La société est de plus en plus normative et obsédante, par exemple avec son obnubilation pour la propreté, l'hygiène, la santé, la performance et le virtuel : la mort a été abolie et la maladie y est tenue à l'écart. Dans ce contexte hyper-cadré, la ponctualité exigée des humains peut sembler celle attendue des moyens de transports ou des équipements électroménagers. Pour affirmer son humanité, certaines personnes préservent leur espace de liberté en étant souple avec le temps et en acceptant d'être en retard. Ce n'est pas la fin du monde, pensent-elles, et cela leur permet de vivre avec plus de souplesse.

Comment se transformer ?

Dans ce cas, il s'agit d'essayer de discerner si le retard sera vraiment un acte d'affirmation de sa liberté, voire d'indignation, ou s'il n'est que le fruit d'une négligence ou d'un défaut d'organisation. Il est possible aussi de prendre la mesure de ce que l'autre va subir, du fait de ce retard. En faisant ainsi le tri, certains retards inutiles, ou pénibles pour les autres, pourront être évités.

Est-ce pour se faire désirer ou est-ce une façon de prendre le pouvoir ?

Parfois, certains enfants délaissés par leurs parents ou leur entourage se rendent compte qu'ils deviennent intéressants dans certaines circonstances : lorsqu'ils font des bêtises, lorsqu'ils échouent, lorsqu'ils sont malades ou en retard. Dans ce cas, ils bénéficient de l'attention dont ils manquent d'habitude. Si c'est le retard qui leur permet d'exister aux yeux des autres, ils auront tendance à croire que cette prouesse les rend valeureux aux yeux des autres et ils vont reproduire ce comportement, même lorsqu'ils sont devenus adultes et malgré les reproches qui leur sont faits. Bien entendu, être en retard peut aussi être une façon de se faire remarquer, voire d'imposer sa suprématie sur l'autre. Il s'agit alors d'un jeu de domination et de pouvoir sur autrui, comme il en existe tant dans la société de manipulation exacerbée dans laquelle nous vivons.

Comment se transformer ?

Il est nécessaire d'accepter de ne pas être important pour tout le monde. Être important pour une personne aimée ou pour quelques proches bienveillants est largement suffisant. Nous ne pouvons pas plaire à la terre entière ou avoir raison contre tous. En ce qui concerne les jeux de pouvoir, s'ils sont déjà installés, il sera difficile déloger une habitude qui semble apporter à son acteur tant de privilèges, d'avantages, de satisfactions et de jouissances. Sauf à prendre conscience que ces enjeux de domination provoquent, au fond, une immense solitude, malgré les courbettes et les flatteries hypocrites des courtisans. Ne vaut-il pas mieux être vraiment aimé et renoncer à avoir du pouvoir sur les autres ?

Est-ce pour pouvoir s'excuser ou se plaindre ?

Lorsqu'une personne n'ose pas exprimer ouvertement ses mécontentements, ses colères et son agressivité, surtout si ses parents l'en ont empêchée quand elle était enfant, elle aura tendance à trouver des tactiques de substitution pour faire peser sur les autres ses insatisfactions ou ses reproches : elle va chercher à se faire excuser ou à se faire plaindre. Derrière des excuses excessives se cachent souvent un grand orgueil et un très fort égocentrisme. C'est aussi une façon de se mettre au devant de la scène et de prendre l'ascendant sur les autres, sans en avoir l'air !

Comment se transformer ?

Il est vital d'accepter d'exprimer ses désaccords, ses mécontentements et ses colères, au moment précis où ils surviennent, sans les contenir en soi et les cacher aux autres. Un peu d'humour et de vraie modestie ne gâchera rien, au contraire, en essayant d'arrêter de se mettre au centre de tout et en relativisant ce qui arrive. Cultiver une passion est aussi une bonne façon de se focaliser sur autre chose que les détails du quotidien et les mésaventures de l'existence...

Comment se situer face à une personne tout le temps en retard ?

Apprendre à se faire respecter pour mieux se respecter soi-même. Le mieux est de lui exprimer que cela ne nous convient pas de l'attendre à chaque rendez-vous et que nous ne l'attendrons plus désormais, ou pas plus de cinq ou dix minutes. Il est possible aussi d'anticiper son retard et d'arriver soi-même avec le même retard. Enfin, nous ne sommes pas obligés de maintenir des relations qui nous parasitent ou nous perturbent trop : nous pouvons aussi mieux choisir nos collègues et nos amis.

Par Saverio Tomasella, Docteur en sciences humaine et psychanalyste, auteur de nombreux ouvrages de psychologie aux Ed. Eyrolles