

Concours d'entrée en
1^{ère} année d'orthophonie

Epreuves d'admission – Session 2013
Jeudi 30 mai 2013

Epreuve de résumé et commentaire de texte

Durée de l'épreuve : 1 h 30

- I. Après lecture, résumez en cinq lignes maximum le texte ci-joint.

- II. Développez et commentez une des idées qui se dégagent de ce texte (**2 pages maximum**).

C'est la rentrée et je suis déjà débordé

Les nouvelles technologies censées libérer du temps, contribuent à cet emballement du rythme de vie

Martine Laronche (Le Monde)

Les vacances d'été sont l'occasion de déconnecter, de lâcher prise. En septembre, l'accélération n'en paraît que plus brutale. La rentrée, professionnelle et scolaire, entraîne une multitude de choses à accomplir en un minimum de temps. Très vite, on est étreint par la sensation d'être débordé et le bénéfice des vacances est inexorablement grignoté.

«Le sentiment d'être débordé touche de plus en plus de gens, explique Nicole Aubert, sociologue et psychologue, auteur du *Culte de l'urgence. La société malade du temps* (Flammarion 2003). *L'urgence a envahi nos vies : il nous faut réagir dans l'instant, sans plus avoir le temps de différencier l'essentiel de l'accessoire.* » La sociologue date cette accélération du milieu des années 1990.

En pénétrant dans les entreprises, les nouvelles technologies, qui étaient censées libérer du temps, ont contribué à cet emballement. La messagerie électronique est aujourd'hui omniprésente. «L'instantanéité du mail ou du téléphone portable a généré une obligation d'hyperréactivité, explique Nicole Aubert. La logique du marché a imposé la nécessité d'être non seulement les meilleurs mais aussi les plus rapides.» A cela s'est ajoutée une logique de réductions d'effectifs: on remplace de moins en moins les partants.

Il est impossible de travailler plus de douze minutes sans être interrompu, souligne une étude de Sciforma, qui édite le logiciel de gestion de projets PSNext, publiée le 8 septembre. Pour plus des deux tiers des Français, ce qui est urgent passe avant ce qui est important, 25 % des sondés (4150 salariés interrogés entre le 15 et le 25 juin) estiment même ne travailler que dans l'urgence et 75 % avouent interrompre leurs tâches en cours quand ils reçoivent un nouveau mail.

Rares sont ceux qui échappent à cet emballement. Il est de bon ton d'être « hyperbooké », ce qui montre qu'on est dans le mouvement. Dans un brillant essai, le sociologue allemand Hartmut Rosa élabore une théorie de l'accélération sociale et constate que « les transgressions des normes temporelles font l'objet, dans la société moderne, de lourdes sanctions - l'ignorance des délais, des deadlines et des impératifs de vitesse mène, aujourd'hui plus que jamais, à l'exclusion sociale » (Accélération. Une critique sociale du temps, La Découverte). Pour certains, ce rythme extrême correspond aussi à une « urgence intérieure », selon Nicole Aubert: «Tant que mon agenda sera plein, je sers à quelque chose, j'existe. »

La vie personnelle n'est pas épargnée par ce phénomène. « La nécessité d'être hyper performant nous impose un tas d'activités », poursuit la sociologue. On se doit d'être de bons professionnels mais aussi de bons conjoints, de bons parents. On doit prendre soin de son corps, donc faire du sport, mais aussi se cultiver... L'emploi du temps des enfants est guidé par ces exigences: cours particuliers, activités multiples.

Il n'existe pratiquement plus de temps mort. «*Nous sommes soumis à une indigestion de sollicitations qui finissent par entrer en concurrence les unes avec les autres et ce mode de vie a un coût émotionnel qu'on perçoit mal*», analyse le psychiatre Christophe André. Nous vivons dans une société où les besoins fondamentaux comme le calme, la lenteur, la continuité sont piétinés». Le médecin, qui voit dans la vogue pour la méditation une conséquence de ces manques.

Ce sentiment de débordement est plus prégnant encore chez les femmes. Parce qu'elles ont souvent des doubles journées. Avec le risque de craquer et de souffrir de dépression, d'anxiété, de burnout. «*Elles ont double ration de stress et souffrent de dérèglement émotionnel deux fois plus que les hommes*», constate le psychiatre. Comment se préserver dans ce manège fou ? «Il faut accepter qu'il y a des choses qu'on ne fera jamais, apprendre à désobéir aux injonctions, considère Christophe André. Même si nous avons tous tendance à vouloir tout contrôler, il faut savoir lâcher prise à certains moments. On n'est pas fait pour être engagé dans l'action à jet continu, ce qui certes peut être gratifiante, mais a un coût caché. »

Savoir différencier l'urgent, à quoi on a tendance à donner la priorité, de l'important, stratégique pour nos vies professionnelle et privée. Dans un livre revigorant, Kathrin Passig et Sascha Lobo, proposent une parade à cette sur sollicitation : ériger la procrastination, l'art de remettre au lendemain, en règle de vie (*Demain, c'est bien aussi*). «*Ce n'est pas le procrastinateur qui est inadapté à notre société mais son environnement qui est infesté de fausses attentes* », considèrent-ils. De quoi se laisser vivre sans culpabiliser.

Deadlines : délais, dates limites

Burnout : épuisement professionnel