

Le temps qu'il te prend, et dont personne ne parle

Depuis combien de temps tu repousses ce qui compte pour toi en attendant que ça aille mieux entre vous ?

Quand il ira mieux. Quand sa période de boulot sera moins lourde. Quand vous aurez passé cette phase. Quand les enfants seront grands. Quand tu te seras occupée de ce qu'il faut régler avant. Quand toi tu auras récupéré de la dernière dispute, repris du souffle, redormi une nuit complète.

Et pendant ce temps, ton projet à toi, ta vraie vie à toi, ce que tu voulais faire de ton temps sur cette terre, ça attend. Ça attend si poliment que tu as fini par oublier que ça attendait.

Cette fiche n'est pas une fiche stoïcienne pour femmes débordées. Tu en as peut-être déjà lu, et tu as senti que ça ne collait pas. C'est normal. Ce qui te prend ton temps n'est pas exactement ce qui prend le temps des autres. Il y a quelque chose de spécifique chez toi qui ne rentre pas dans les cases habituelles, et tant que ce qui se joue n'est pas nommé, aucune méthode ne marche.

LE DIAGNOSTIC DE BASE, ET LÀ OÙ IL S'ARRÊTE

Il y a deux mille ans, Sénèque écrit un texte qui circule encore, *De la brièveté de la vie*. La phrase d'attaque est connue :

"Nous ne recevons pas une vie courte, nous la rendons courte." (ch. I)

Son idée, en deux mots : la vie est largement assez longue, mais on la dilapide. On donne notre temps à tout sauf à ce qui compte pour nous, puis on se plaint que la vie est trop courte.

Pour beaucoup de femmes, ce diagnostic est utile mais incomplet, même en couple non toxique : la répartition inégale des tâches suffit déjà à fausser le calcul. Et dans une vie sous emprise, il manque carrément une catégorie entière. Il existe trois catégories de temps :

- le temps **donné** par habitude, par évitement, par dispersion : là où Sénèque a raison, tu peux serrer la vis
- le temps **pris** par les contraintes réelles (charge mentale, soins, boulot subi, neurodivergence, précarité) : là Sénèque ne suffit pas, le problème n'est pas en toi mais dans ce qui s'appuie sur toi
- et, dans une vie sous emprise, le temps **capté** par lui : c'est de celui-là que personne ne parle.

LA TROISIÈME CATÉGORIE : LE TEMPS CAPTÉ

Ton temps n'est pas seulement donné. Il n'est pas seulement pris par des contraintes structurelles neutres. Une partie est **captée**. Confisquée. Aspirée par une présence qui s'est installée au centre de tes journées et qui dicte le climat dans lequel tu peux ou non penser, créer, exister.

Concrètement, ça ressemble à quoi :

- les heures passées à anticiper son humeur avant qu'il rentre, pour savoir quelle version de lui va arriver ce soir
- les heures à réparer après une dispute que tu n'as pas comprise, à recoller les morceaux, à essayer encore une fois de te faire entendre, à expliquer pour la troisième fois ce que tu voulais dire
- les heures de récupération mentale, après, quand tu es vidée et incapable de te concentrer sur ton vrai projet
- les heures à éviter, à contourner, à choisir tes mots, à faire le calcul de ce qu'il vaut mieux dire ou taire
- les heures dans ta tête à refaire la scène, à chercher comment changer la donne la prochaine fois, à te demander si c'est toi qui dramatises ou si quelque chose cloche vraiment
- les heures à compenser ce qu'il ne fait pas (organisation, charge mentale, soins, écoute) tout en lui donnant le crédit de ce qu'il fait à moitié
- les heures de sommeil mauvais, parce que le système nerveux est en alerte permanente

Et surtout, ce que ça prend de moins visible : la **bande passante**. Tu peux avoir une heure libre dans la journée et être incapable de t'en servir, parce que cette heure tu la passes à digérer la précédente ou à anticiper la suivante.

Sénèque parle de gens "qui se laissent envahir leurs champs", qui "introduisent eux-mêmes les usurpateurs" (ch. III). C'est presque l'image, sauf qu'ici l'usurpateur n'a pas été invité comme on invite des distractions. Il a été choisi comme partenaire, à un moment où il ne montrait pas ce qu'il montre maintenant, et son emprise s'est installée par paliers, par petits glissements, chacun pris isolément presque acceptable.

POURQUOI LE DISCOURS STOÏCIEN NE TE SUFFIT PAS

Si on te dit "reprends ton temps, fais le tri, dis non, recentre-toi sur ce qui compte", tu vas hocher la tête et rien ne va bouger. Pas parce que tu manques de volonté. Parce que ce conseil suppose un cadre que tu n'as pas.

Sénèque écrit à Paulinus, un haut fonctionnaire romain, libre, citoyen, propriétaire. Il peut décider demain de démissionner et d'aller étudier la philosophie dans sa villa. Sa charge est lourde mais juridiquement la sienne. Personne ne va le punir d'avoir dit non.

Toi, dans cette relation, dire non a un coût immédiat. Pas un coût social diffus. Un coût concret, dans les heures et les jours qui suivent. Silence punitif. Reproche enrobé. Retournement ("je ne dis plus rien alors, puisque tout ce que je dis te blesse"). Crise. Représailles passives. Mauvaise foi déployée pendant des jours. Et tu sais ça, ton corps le sait, donc avant même que la situation se présente, tu fais déjà le calcul.

C'est pour ça que le conseil "reprends ton temps" tombe à plat. Tu ne peux pas reprendre ton temps tant qu'une part de ce temps appartient à quelqu'un qui ne le rend pas, et qui te fera payer le geste de le reprendre.

Donc avant tout, ce qu'il faut nommer, c'est ça : **ce n'est pas toi qui as raté quelque chose**. Ce n'est pas un défaut de méthode. Ce n'est pas un défaut de volonté. C'est qu'une part de ton temps est captée par un mécanisme qui n'apparaît dans aucun livre de productivité parce qu'il n'a rien à voir avec la productivité.

LE PIÈGE DU "QUAND IL IRA MIEUX"

Sénèque a une phrase qui fait mouche, même si elle n'a pas été écrite pour toi :

"À cinquante ans je quitterai tout pour la retraite ; à soixante ans je prendrai congé des emplois. N'as-tu pas honte de ne te réserver que les restes de ton existence, et de destiner à la raison le seul temps qui ne soit bon à rien ?" (ch. IV)

Traduit dans une vie sous emprise : *je m'y mettrai quand il ira mieux. Quand on aura passé cette phase. Quand il aura fini sa formation. Quand son projet sera lancé. Quand sa thérapie aura porté ses fruits. Quand on aura déménagé. Quand les enfants seront partis.*

Et souvent tu vois très bien ce qui se joue. Tu le formules même clairement dans ta tête. Mais aucune porte de sortie ne se dessine, ou celles qui se dessinent coûtent trop cher pour le moment. Alors reporter est ce qui te reste pour tenir. Ce n'est pas un déni. C'est une stratégie d'attente, lucide, dans un environnement où aucune décision propre n'est encore possible.

Le piège est exactement le même que celui que Sénèque dénonce, à un détail près qui change tout : dans le piège ordinaire, c'est la personne qui repousse elle-même son projet. Ici, le report t'est en partie soufflé. Tu as appris à mettre ta vie en attente parce qu'à chaque fois que tu as essayé de la reprendre, il y a eu un évènement, une crise, un besoin urgent de sa part, un reproche, un retrait. Le réflexe de reporter n'est pas une lâcheté, c'est une adaptation à un environnement où tout investissement personnel a fini par coûter cher.

Reconnaître ça change ce que tu peux faire ensuite. Il ne s'agit pas de "te bouger" comme te diraient les coachs. Il s'agit de **commencer à reprendre ton temps à très petite échelle, en sachant que tu le fais dans un environnement hostile, pas neutre.**

Et reporter ne veut pas dire que tu te laisses faire. Les femmes sous emprise se défendent constamment, à leur manière, dans la marge de manœuvre que la situation laisse. Tenir sans s'effondrer est déjà une activité à temps plein.

QUE FAIRE CONCRÈTEMENT

Pas une méthode. Quelques postures. À piocher, à adapter, à ignorer si ça ne va pas pour toi en ce moment.

1. Nommer la troisième catégorie

Avant d'essayer de faire quoi que ce soit, fais le tri à trois colonnes, pas à deux. Sur une semaine ordinaire :

- ce qui t'a été pris par des contraintes neutres (boulot, soins, organisation)
- ce que tu as donné toi-même par habitude (scroll, services rendus par réflexe)
- ce qui t'a été capté par lui (anticipation, réparation, vigilance, retours mentaux sur ses phrases, récupération après crise)

La troisième colonne, normalement, est plus grosse que tu ne croyais. Le simple fait de la voir séparément change quelque chose. Ce n'est plus "je suis débordée et je n'arrive à rien", c'est "une part identifiable de mon temps va dans une économie invisible".

2. Garder une part pour toi, vraiment cachée s'il le faut

"Si la plus grande et certes la meilleure part de tes jours fut donnée à l'État, réserves-en aussi quelque peu pour toi." (ch. XVIII)

Une heure. Vingt minutes. Cinq minutes au début si c'est ce que tu peux. Mais une part dont il ne sait rien, ou en tout cas qu'il ne contrôle pas. Pas un projet partagé qu'il pourrait saboter par désintérêt ou par jalousie. Quelque chose qui est à toi, qui ne dépend pas de son humeur du jour, et que tu peux faire même un soir où ça ne va pas entre vous.

Ce que tu vas découvrir, et qui est important : ce petit créneau va être attaqué. Pas forcément frontalement. Par des "tu n'as pas le temps pour moi", par des urgences soudaines, par un mal-être qui surgit pile à ce moment-là, par des questions qui auraient pu attendre. C'est normal et c'est le signal que tu as touché quelque chose de juste. Tiens bon.

Et si tu te demandes ce que tu vas en faire, de ce petit créneau, sachant que tu n'as déjà plus d'énergie pour t'attaquer à un grand projet : parfois rien. Tu vas t'asseoir, regarder par la fenêtre, ne rien produire du tout. C'est déjà ça. Et quand l'énergie revient, même par à-coups, l'échelle reste minuscule : cinq minutes d'écriture, un paragraphe lu, un coup de fil passé, une note prise. La logique du kaizen, des projets découpés en bouts si petits qu'ils paraissent ridicules, est exactement ce qu'il te faut ici. Et ces 5 minutes ne sont pas symboliques : 5 minutes par jour, ça fait 30 heures

par an. 200 mots par jour, c'est 73 000 mots de matière brute en un an : pas un livre fini, mais la matière dont un livre peut sortir. Le créneau n'a pas besoin de produire pour valoir, mais quand il produit, il produit plus que tu ne crois.

3. Faire la prochaine petite étape, pas le grand plan

"Il faut donc combattre la rapidité du temps par la promptitude à en user." (ch. IX)

Le grand plan ("je vais reprendre ma carrière", "je vais écrire mon livre", "je vais reprendre ma vie en main") est souvent ingérable en environnement d'emprise, parce qu'il demande une bande passante mentale que tu n'as pas, et parce qu'un projet trop visible peut être saboté. Mais "souvent" n'est pas "toujours". Selon le niveau de toxicité de la relation, selon l'état où tu es à ce moment-là, il peut rester de la place pour avancer sur ce qui compte vraiment. Cherche cette place. Si elle existe, ne te prive pas. Si elle n'existe pas pour le moment, la prochaine petite étape, quinze minutes, ça tu peux. Aujourd'hui. Le fait que ça ne ressemble à rien n'est pas grave. Ce qui compte c'est que ça soit toi qui décides.

4. Choisir tes voix

"Nul n'a eu le privilège de se choisir ses aïeux.

On se trompe : l'homme peut désigner à qui il devra sa naissance." (ch. XV)

Tu n'as pas choisi cette relation telle qu'elle est devenue. Mais tu peux choisir les voix avec lesquelles tu penses. Lis des femmes qui ont nommé ce qu'elles vivaient. Lis des analyses fines de l'emprise (pas du développement personnel qui te dit "fixe tes limites"). Trouve des comptes, des podcasts, des livres dont les autrices parlent ta langue. La voix dominante chez toi en ce moment est probablement la sienne, par saturation. Tu peux choisir d'en faire entrer d'autres.

5. Ne pas se faire l'audit de Sénèque sans précaution

Sénèque propose un audit du temps perdu (ch. III). En sortie d'emprise, ou pendant, faire cet audit sans précaution peut te tomber dessus comme une dose massive de culpabilité supplémentaire. Tu vois la liste de ce qui a été pris, et tu te dis "j'ai laissé faire pendant tout ce temps, c'est moi le problème".

Non. L'audit est utile **pour décider de la suite**, pas pour juger le passé. Le passé, tu y as fait ce que tu pouvais avec ce que tu savais, dans un environnement qui rendait les choses confuses exprès. La question utile n'est pas "comment ai-je pu en arriver là", c'est "à partir d'aujourd'hui, qu'est-ce que je récupère, et à quel rythme".

6. Pas de promesse en bloc à toi-même

"Le plus grand empêchement à la vie, c'est l'attente, que tient en suspens le lendemain." (ch. IX)

Tu n'as pas à te promettre de partir. Tu n'as pas à te promettre de rester. Tu n'as pas à promettre quoi que ce soit qui engagerait la suite. Les grandes décisions tu les prendras quand tu pourras les prendre, avec les informations et l'énergie que tu auras à ce moment-là. Ce qui se joue ici n'est pas la décision sur le couple. C'est que tu reprennes, dès maintenant, des miettes de temps qui sont à toi. Sans elles, aucune décision lucide n'est possible de toute façon.

UNE DERNIÈRE CHOSE

Cette fiche ne te dit pas de partir. Elle ne te promet pas non plus que tout s'arrangera si tu appliques les six postures du dessus. Ce qu'elle fait, c'est nommer cette troisième catégorie de temps, celle dont personne ne parle quand on te dit "organise-toi mieux".

Tu n'as rien à te reprocher côté organisation. Une part de ton temps file ailleurs, dans une économie invisible qui n'apparaît dans aucun livre de productivité. Ce que tu peux faire à court terme, c'est récupérer des petits morceaux. Pas tout. Des morceaux.

Et dans ces petits morceaux qui redeviennent les tiens, quelque chose se remet à bouger. Ce que tu remarques change, ce qui te vient change, ce que tu fais aussi. Pas demain. Pas quand. À la taille minuscule de ce que tu peux aujourd'hui.

Si tu as besoin d'aide concrète, le 3919 existe (violences faites aux femmes, France, gratuit, anonyme, 24/7). Oui, tu sais déjà que ça ne va pas régler la situation en un coup de fil. Mais ce sont des gens dont c'est le métier d'écouter ce genre de récit sans le minimiser et sans te dire quoi faire, et parfois c'est précisément ça qu'il faut pour commencer à entendre soi-même ce qu'on est en train de vivre.

Pour aller plus loin :

Approcher Sénèque, De la brièveté de la vie — lecture guidée complète du traité dont sont tirées les citations utilisées ici.

<https://valaxie.com/product/approcher-seneque-briefvete-vie/>

Comment assumer ce que tu veux vraiment (même si tu penses que c'est impossible) — la première étape de ta pratique LOA. Particulièrement utile ici : sous emprise, on finit par ne plus formuler ce qu'on veut vraiment, parce qu'on ne croit plus que c'est possible. Cette fiche-là travaille précisément ça.

<https://valaxie.com/product/comment-assumer-ce-que-tu-veux-vraiment/>

Mes autres écrits, mes prochains PDF, la newsletter quand elle arrivera →

<https://valaxie.com/lecteur>