

RALEN TISSEZ

Choisir la lenteur
et réapprendre
à vivre

**STÉPHANE SZERMAN
ISABELLE GRAVILLON
DELPHINE LE GUERINEL**

Illustrations : ANNE DEFREVILLE

DUNOD

Création de couverture : Manon Bucciarelli

Mise en page : Belle Page

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-077592-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Merci à Delphine, à mes enfants, et à tous
ceux qui m'ont aidé à être ce que je suis
enfin devenu...*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »	14
Est-on adapté à ces excès de vitesse ?	16
Test : quel est votre rapport au temps ?	18
1. LE TEMPS S'ACCÉLÈRE-T'IL ?	29
À la mesure du temps qui passe	29
Un peu d'histoire... ..	30
Du côté de la psychologie	37
De l'impatience et du caprice	39
Une vie de dingue !	41
Tout pour moi, rien pour les autres	43
Respecter les rythmes de chacun	45
2. SAVOIR UTILISER SON TEMPS	49
Décélérez pour vivre autrement	49
Concilier rêves d'enfant et tâches quotidiennes	51
Qu'aimeriez-vous changer dans votre vie ?	55
Faites le point sur vos éventuelles dépendances	57
Si le doute vous gagne... ..	59
Test : êtes-vous fait pour la Slow Life ?	62
3. S'EXERCER À LA LENTEUR	69
L'Italie, le berceau du mouvement Slow	69
La Slow Food	71

	<i>L'art d'assumer les imprévus.....</i>	122
	<i>Ne vous laissez pas déranger inutilement.....</i>	123
6.	RALENTIR JUSQUE CHEZ SOI	125
	Chaque membre de la famille doit s'y mettre.....	127
	Établir une <i>to do list</i> plus réaliste	128
	Simplifier les tâches du quotidien	130
	Un mot d'ordre : anticiper !.....	132
	La famille et les enfants d'abord !	133
	La lenteur : un nouveau jeu familial.....	137
	Le Slow Tourisme.....	139
7.	DÉCONNECTER GRÂCE À LA DIGITAL DETOX	143
	Des enquêtes révélatrices	144
	Le droit à la déconnexion enfin reconnu !.....	146
	Si vous ne vous sentez pas prêt à déconnecter.....	147
	Déconnectez-vous pour vous reconnecter.....	149
	Test : relevez-vous d'une Digital Detox ?	150
	Comment faire sa Digital Detox ?	154
	<i>Par soi-même</i>	<i>154</i>
	<i>Grâce à un séjour Digital Detox</i>	<i>156</i>
	La décélération en marge de l'agitation	157
	Retours d'expériences.....	159
	Une déttox qui prend du temps!	159
	CONCLUSION	163
	BIBLIOGRAPHIE	169
	SITES UTILES	171
	POUR ALLER PLUS LOIN	173

INTRODUCTION

*« Il est grand temps de rallumer les étoiles »
Guillaume Apollinaire*

Bonne nouvelle : si vous vous accordez le loisir de lire ce livre, votre cas n'est sans doute pas totalement désespéré ! Vous êtes prêt à sacrifier quelques heures de votre temps si précieux en réalisant de nombreux tests ainsi qu'en découvrant nos conseils pour ralentir et sortir de l'urgence. Votre temps est précieux certes, mais apparemment aussi problématique puisque vous rêvez de lenteur... Pourquoi nous retrouvons-nous aujourd'hui prisonniers du culte de l'urgence et condamnons notre vie à la « chronophagite aiguë » ? Cette maladie caractérisée par une carence temporelle s'installe insidieusement chez celles et ceux qui ne prennent pas un moment pour réfléchir à leur gestion du temps. Pourtant chacun devrait se souvenir que le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui ! Afin de comprendre et mieux combattre cette urgence de tous les instants et repartir à la conquête de votre temps, en toute conscience de vous-même, privilégiez le Cogito de Descartes « Je pense, donc je suis » plutôt que son détournement « Je panse, donc je fuis » ! Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e) à souffrir de cette accélération qui peu à peu s'est infiltrée dans nos vies jusqu'à, pour certains, la régenter totalement. Partout

dans le monde, de plus en plus de personnes tirent le signal d'alarme pour contraindre ce train d'enfer à ralentir : ils optent pour des initiatives pro-lenteur.

À la fin des années 1980, les mouvements Slow se sont emparés de la notion de lenteur pour faire entendre leurs critiques de notre société actuelle. Les aspirations des adeptes de la lenteur sont assez voisines de celles défendues par divers mouvements écologistes (environnement et développement durable ; mieux vivre ensemble par la restauration des liens sociaux ; valorisation des productions locales...). Cependant, la spécificité du militantisme slow repose sur sa résistance à la vitesse et à la vision court-termiste majoritaire aujourd'hui, en favorisant la lenteur, inséparable d'un authentique développement durable.

La promotion de la lenteur, soutenue à travers la médiation de cette notion par la presse, devient ainsi le vecteur d'expression d'une vive contestation des modes de vie actuels. Chacun observe que le « vite fait mal fait » et le « tout tout de suite » imposés par l'appétence de la vitesse sont assimilés à une volonté d'être « comme les autres » en revendiquant cette valeur moderne dominante qu'est la vitesse. Mais tout comme la lenteur qui pourrait devenir une valeur dominante un jour lointain, ces deux notions opposées renvoient à notre système de représentations psychiques. Force est de constater que chacun d'entre nous fait aujourd'hui de la lenteur une sorte de remède miracle face aux conséquences de la vitesse. Voilà que la lenteur se retrouve propulsée au rang même de valeurs promulguées, devenant ainsi l'étendard

de la contestation des mouvements slow, alors qu'elle n'a pas encore été suffisamment mise en œuvre à plus grande échelle ! Il y a urgence à ralentir, mais aussi à réfléchir au statut du phénomène Slow en tant qu'alternative crédible face à notre société en crise ou en tant que simple effet de mode porté par les médias. Raison pour laquelle ce livre devrait permettre aux lecteurs de se faire une meilleure idée sur les mouvements Slow emblématiques, aux travers des présentations de ces derniers suivies d'exemples concrets.

Nous n'avons d'ailleurs qu'un objectif : faire mûrir la petite graine que vous portez tout au fond de vous qui aspire à la lenteur, en vous aidant à vous poser les bonnes questions. Ainsi, notre point de vue sur le rapport entretenu par chacun avec le temps consiste, tout d'abord, à encourager ceux qui cherchent à l'améliorer en leur proposant des exemples concrets à la portée de tous. Et pour ceux qui ne parviennent plus à ralentir, leur apporter une sensibilisation à la lenteur afin de mieux comprendre les leviers possibles pour retrouver un peu de contrôle sur eux-mêmes et leur gestion du temps perdu. Ce livre consistera plus à présenter les solutions pour décélérer face aux rythmes semblants s'être emballés qu'à dénoncer naïvement les éventuels coupables. Êtes-vous sérieusement prêt à partir à la reconquête de votre temps, même si cela suppose d'inverser la hiérarchie de certaines de vos valeurs actuelles et à vous démarquer des autres ? Que ferez-vous précisément de ce temps reconquis au travail, à la maison ou ailleurs ? Réfléchissons en guise d'introduction à notre besoin de vitesse.

La vitesse est vivement critiquée, facilement associée à un niveau de performance dévastateur, ou bien perçue comme responsable de l'exploitation de la planète par une hyperconsommation encouragée par un système économique ultralibéral. Détruisant tout sur son passage, l'existence à toute vitesse prive les hommes de leur capacité de s'inscrire entre un passé et un futur, en répondant « absent » au présent...



L'envie de vitesse ne serait-elle donc pas qu'une sorte d'addiction donnant l'illusion de la toute-puissance et de l'immortalité ? Hartmut Rosa dans son ouvrage *Accélération* formule que « si, jusqu'à présent, plus rapide était synonyme de meilleur, il se pourrait tout à fait que, dans la société de la modernité tardive, la lenteur devienne une marque de distinction ». Et si la lenteur devenait le « luxe » du futur ? Par exemple, le premier des mouvements Slow, la Slow Food est née en réaction aux *fast-foods*, pour prôner une cuisine simple, utilisant des produits des terroirs ayant eu le loisir d'arriver à maturité sans les avoir « forcés ». A suivi le mouvement Cittaslow (villes de la lenteur) combattant le bruit et la pollution pour offrir

un cadre de vie où il fait bon de flâner. De ces deux mouvements réinventant des recettes lointaines, certains s'en sont inspirés pour donner un autre tour à leur existence : moins rapide, plus apaisée, plus sereine. Incapables de rester plus de dix minutes en place sans rien faire, à juste être assis sur une plage à rêver au lieu de regarder sans arrêt son portable pour savoir si une urgence arrive ou bien de patienter plus de 5 minutes à la table d'un restaurant sans avoir blâmé le serveur qui ne s'occupe toujours pas de nous. Il y a vraiment urgence à ralentir, non ?

Paradoxalement, alors qu'on vit de plus en plus longtemps avec l'impression de ne jamais avoir assez de temps, chacun d'entre nous a pu faire la désagréable expérience de se retrouver captif de cette course contre la montre... Les progrès technologiques ont modifié notre rapport à la temporalité, nous savions attendre la lettre du facteur, nous avions le temps de réfléchir avant de nous emparer de notre téléphone fixe. Ces changements ont induit une nouvelle source de stress : notre difficulté, voire notre incapacité à différer la satisfaction de nos besoins. Tout ou presque peut s'apparenter aujourd'hui à cette sorte d'état d'urgence. Qui plus est, sans effort pour ralentir vraiment, il devient donc impossible d'identifier nos réels besoins. L'avènement des nouvelles technologies a permis l'instantanéité, la rentabilité. Besoin de toujours courir, comme les autres ? Top chrono, à vos marques... Prêt ? Vraiment ? Pas une légère envie de ralentir ? Sommes-nous condamnés à entrer dans cette course quotidienne effrénée sans être apte à la contrôler ? « C'est comment qu'on freine ? » chantait jadis Alain Bashung...

« ILS NE SAVAIENT PAS QUE C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS L'ONT FAIT »

Cette citation de Mark Twain est un bon mantra de motivation pour commencer votre transition « slow ». N'avez-vous jamais caressé le rêve que tout s'arrête enfin ? Si oui, vous n'êtes pas les seuls à vouloir ralentir cette spirale temporelle infernale. Voilà pourquoi les initiatives pro-lenteurs ou Slow se développent depuis une trentaine d'années à travers le monde. Ces mouvements Slow ont proliféré pour constituer maintenant un véritable phénomène de société. Chaque mouvement Slow possède ses spécificités certes, mais garde un esprit pro-lenteur construit sur un socle commun avec des propositions de changement assez proches. Au fil des pages, vous découvrirez les mouvements Slow à travers leurs impacts sociétaux observés depuis. Passés au crible de notre regard critique, vous verrez plus précisément ce qu'ils représentent dans le quotidien de ceux qui ont fait le pari de la lenteur !

Arrêtons-nous un instant, donnons-nous donc le loisir d'imaginer un autre mode de vie et de vivre autrement avant d'atteindre un point de non-retour. Nos excès de vitesse engendrent un modèle de société qui doit nous interpeller dans sa globalité : crise financière et sociale, désastre écologique, peurs en tous genres ne font que renforcer les pathologies liées au stress... Le moment n'est-il pas venu d'opter pour une société plus fraternelle, égalitaire et respectant les libertés

de tous ? Alors que ce constat est partagé petit à petit par un plus grand nombre chaque jour, les indicateurs convergent : surplus de productions, inégalités, surconsommation, pollution délétère pour notre planète, etc. ; que pouvons-nous faire ? Le questionnement sur les dysfonctionnements de nos sociétés dans le contexte actuel de mondialisation conduit à analyser les causes profondes qui animent les hommes vers un état d'urgence dans leurs motivations profondes à travers leur conditionnement social et éducatif. Nombreux sont les experts de la décroissance considérant que nous pouvons raisonnablement sortir du leitmotiv « le temps, c'est de l'argent », « travailler plus pour gagner plus », consommer plus, et se « droguer » plus... D'ailleurs, le « *Time is money* » de Benjamin Franklin est absurde car le temps restera toujours bien plus précieux que l'argent ! Les causes de cet emballement sociétal sont pourtant simples. Depuis une cinquantaine d'années, notre société s'est retrouvée plongée dans le bain de la mondialisation. S'en est suivi une accélération de nos modes de vie, tant au niveau individuel que collectif. Mais cette course chronophage caractérisée par une intensification de la temporalité nourrie d'instantanéité, d'hypertechnologie, et d'une hyperprésence à chaque instant nous comble autant qu'elle nous intoxique. La conséquence de cette effervescence numérique pour le plus grand nombre a favorisé l'émergence d'une sensation de toute puissance et la perte du sens de nos actions par manque d'analyse, de temps donné à la réflexion. La métaphore conceptuelle sur la « modernité liquide » portée par le philosophe et sociologue Zygmunt Bauman, décédé en 2017, prend ici toute sa valeur. En effet, au niveau de notre société en