

Séquence n°2 :

Du temps pour moi !

Corpus de textes et documents

Texte 1 : Tahar Ben Jelloun, *Poèmes*.

La lenteur n'est pas
le contraire de la vitesse
C'est son complément
Sa raison
Sa fantaisie
Son grain de folie
Tendez les mains
Prenez le temps
Gardez-le
Serrez-le contre votre cœur

Texte 2 : Frédéric Gros, *Marcher, une philosophie*, 2011.

L'auteur et un ami, adeptes de la marche, parcourent les Alpes italiennes.

Depuis quelques minutes qu'on se trouvait à marcher sur un sentier grim pant, il y avait comme une pression derrière. Un groupe de jeunes gens, bruyants, qui voulaient aller vite, nous dépasser, tapait un peu fort du pied pour faire sentir sa présence. Alors on s'est mis de côté, on a laissé passer la troupe claironnante, pressée, qui remerciait avec des sourires fiers. (...) Quand nous rejoignîmes au sommet le groupe des « sportifs », ils étaient assis à commenter avec enthousiasme leur score et faire d'incroyables calculs. S'ils se pressaient ainsi, c'est qu'ils voulaient faire un temps. Faire un temps, drôle d'expression. (...)

L'illusion de la vitesse, c'est de croire qu'elle fait gagner du temps. Le calcul paraît simple à première vue : faire les choses en deux heures plutôt que trois, gagner une heure. C'est un calcul abstrait pourtant : on fait comme si chaque heure de la journée était celle d'une horloge mécanique, absolument égale. Mais la précipitation et la vitesse accélèrent le temps, qui passe plus vite, et deux heures à se presser écourtent une journée. Chaque instant est déchiré à force d'être segmenté, rempli à craquer, on empile dans une heure une montagne de choses. (...) La lenteur, c'est de coller parfaitement au temps, à ce point que les secondes s'égrènent, font du goutte-à-goutte comme une petite pluie sur la pierre.

Document 3 : Publicité de la SNCF, 2024.

Et dire qu'il y a des applis pour méditer

Une autre façon de partir en vacances. Découvrez plus de **150** destinations

Il y aura toujours un train **INTERCITÉS** sur lequel compter

SNCF INTERCITÉS

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION MOBICONNECT, EN GARE, BOUTIQUE, AGENCES DE VOYAGES AÉRIÉS SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.
Voies et informations dans les gares et boutiques SNCF sur les services libre service, par téléphone au 3037 (service gratuit et sans engagement) ou sur l'application mobile SNCF. Intercités est une marque déposée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs.
*Mise en application de l'art. 17 de la loi n° 2015-912 du 22 juillet 2015 relative au numérique et à la croissance (N° 2015-912) sous réserve de conditions particulières. © 2024 SNCF Voyageurs. Tous droits réservés. **SNCF** **INTERCITÉS**

Texte 4 : Déborah Corrèges, *La tyrannie de la vitesse*, *Sciences humaines* n°239, juillet 2012.

La tyrannie de la vitesse

Le phénomène est pourtant ancien : le sentiment d'une accélération est exprimé dès le XIXe siècle avec l'apparition du chemin de fer et se concrétise, dans une multitude d'expériences, au cours de la révolution industrielle. Pourtant, de nombreux penseurs tiennent le phénomène comme caractéristique de notre époque récente, qu'ils appellent la « postmodernité », la « seconde modernité » ou la « modernité tardive ».

Mais que recouvre cette expression d'« accélération du temps », si répandue ? La formule est à prendre avec précaution, laissant entendre que le temps lui-même s'accélère. Or personne ne dira voir les aiguilles de sa montre tourner plus vite. Donc, le temps que l'on appelle objectif, c'est-à-dire mesuré par des instruments – tels que les chronomètres, montres, horloges –, est stable et ne s'accélère pas. En revanche, l'accélération des rythmes de vie provoque « *un sentiment que le temps passe plus vite* », selon les mots d'H. Rosa.

Cette modification perceptive du temps est fondée. Les faits témoignent indéniablement d'une « accélération technique » – la plus visible et documentée : l'augmentation de la vitesse de déplacement, de transmission de l'information et de production. Dans ces domaines, la technique nous permet d'effectuer, par rapport à nos grands-parents, les mêmes actions dans un temps beaucoup plus court. L'histoire de la vitesse de transport – de la marche à pied au navire à vapeur, au vélo, à l'automobile, au train à grande vitesse

(TGV), à la fusée spatiale – montre que l'on effectue la même distance en beaucoup moins de temps. Pareil pour le transport des informations : alors qu'il fallait des semaines aux messagers à cheval et aux pigeons voyageurs pour transmettre des informations, le temps requis avec Internet est celui d'un simple clic.

Pourquoi sommes-nous alors débordés, en manque de temps, alors que la technique est censée nous en avoir libéré ? Voici l'un des plus grands paradoxes : plus nous gagnons du temps, moins nous en avons. Le calcul, illogique, interpelle. Où sont alors tous ces gains de temps, ce nouveau « temps libre » généré par la technique ? Remis en circuit. Comme le souligne H. Rosa, « *nous produisons plus vite mais aussi davantage* », les gains de temps étant ainsi absorbés par l'augmentation de la croissance. Voilà le problème : l'homme moderne est si gourmand qu'il veut parcourir, transmettre, produire trois fois plus (de distance, d'informations, de choses) alors même que la technique lui permet d'aller seulement deux fois plus vite. Si bien qu'il en vient à avoir moins de temps que son congénère en avait au siècle dernier.

Voilà le problème : l'homme moderne est si gourmand qu'il veut parcourir, transmettre, produire trois fois plus (de distance, d'informations, de choses) alors même que la technique lui permet d'aller seulement deux fois plus vite. Si bien qu'il en vient à avoir moins de temps que son congénère en avait au siècle dernier.

Par conséquent, un sentiment d'urgence, anxiogène, pousse à accélérer la cadence. Ce qui entraîne, selon H. Rosa, une « accélération du rythme de vie », qualifiée de « densification » ou « intensification du temps quotidien », dans le but d'effectuer plus d'actions dans une même unité de temps. Selon l'auteur, l'homme use de deux stratégies pour y arriver.

La première consiste à augmenter immédiatement la vitesse d'action, consacrant ainsi moins de temps qu'auparavant à une même activité. À cet égard, les enquêtes de l'Institut national du sommeil et de la vigilance révèlent en effet que les Français dorment une heure et demie de moins que dans les années 1950 et deux de moins qu'au début du XXe siècle. On passerait également moins de temps à cuisiner. Selon l'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques), la part des dépenses de repas en conserves et en produits surgelés a presque été quadruplée depuis 1960. Un ménage sur deux pratique le plateau-repas au moins une fois par semaine, sans compter l'essor du *fast-food*.

La seconde stratégie consiste à effectuer plusieurs activités en même temps, de façon à optimiser le temps présent. Ce que les Américains appellent le *multitasking* (le multitâches), comme travailler durant le temps d'un transport en train, plutôt que de discuter avec son voisin ou contempler le paysage. Ou bien faire réciter les devoirs de son enfant pendant que l'on lave la vaisselle. Ces tâches que nous effectuions auparavant moins vite et l'une après l'autre, c'est-à-dire successivement, s'effectuent aujourd'hui plus vite et en même temps, c'est-à-dire simultanément.

24 heures chrono

Il faut dire que la tendance générale (bien que non linéaire) à la baisse du temps de travail masque des tendances divergentes selon les milieux sociaux. On a même assisté à un renversement de tendance historique : ce sont aujourd'hui les plus diplômés qui travaillent le plus. En 1974, les détenteurs d'un baccalauréat ou d'un diplôme supérieur travaillaient 24 minutes de moins par jour que les personnes sans diplôme ou titulaires du seul certificat d'études primaires ; en 1998, l'écart était positif de 19 minutes. Les 35 heures ont bien entendu diminué ces volumes, mais n'ont, semble-t-il, guère modifié ces écarts.

L'une des explications avancées par les sociologues est que les diplômés ont tendance à exprimer davantage de « bonheur au travail » (épanouissement, convivialité, rémunération...), et peuvent y consacrer de nombreuses heures. Dans certains cas (métiers de la communication, recherche et enseignement supérieur...), la frontière entre travail et temps personnel est même parfois difficile à tracer ! Disposant de moins de temps libre que les autres, les diplômés ne pratiquent guère de loisirs à fréquence quotidienne (télévision, lecture), mais sont de loin les plus grands consommateurs d'activités ponctuelles et coûteuses (voyages, cinémas, théâtre), bref celles pour lesquelles « le revenu permet 'd'acheter du temps' ». À l'inverse, si les moins diplômés disposent de davantage de temps pour eux, cela est également un effet du chômage et du travail à temps partiel qui les touche davantage. Ce sont surtout les loisirs d'intérieur (farniente, radio, bricolage) qui viennent occuper le temps libre, et en particulier la télévision, toutes activités qui ne nécessitent « ni mise en condition particulière, ni dépenses de temps associées (temps de transport en particulier), et s'intercalent aisément entre les autres temps sociaux ». [...]

Travail et famille, deux sphères qui, malgré les 35 heures, restent difficiles à concilier, d'autant que le « métier de parent » est toujours plus exigeant. L'économiste Marie-Agnès Barrère-Maurisson a d'ailleurs proposé, il y a une dizaine d'années, d'ajouter aux quatre temps distingués par l'INSEE un temps parental « regroupant toutes les activités effectuées par les parents pour et avec les enfants », soit : temps parental domestique (repas, habillage), « taxi » (accompagnement aux diverses activités), scolaire (supervision des devoirs) et sociabilité.

Selon les calculs de la chercheuse, ce temps parental s'élève à 39h17 par semaine, soit l'équivalent d'un travail à temps plein. Logiquement partagé entre les deux parents, ce temps repose encore aux deux tiers sur les femmes, en particulier les tâches les moins nobles (repas, transports), les hommes s'investissant davantage dans les loisirs.

Plus généralement, la conciliation de divers temps sociaux reste plus difficile pour le genre féminin, qui jongle entre activité professionnelle (certes plus souvent à temps partiel), tâches domestiques (même si le temps dédié est en baisse), temps parental... le sociologue Patrick Cingolani ajoute même qu'il faudrait tenir compte, en plus de tous ces

temps, de « l'astreinte mentale » que représente la gestion des tâches concernant les enfants, dont on aurait une idée en posant des questions du type : qui se réveille la nuit lorsque l'enfant dort mal, ou fait un cauchemar ? Qui organise les fêtes avec les enfants, pense aux cadeaux, aux costumes et aux gâteaux ? Qui négocie son absence au travail le mercredi ? Qui programme les vacances et cherche les arrangements avec les grands-parents ? Réponse : les mères, le plus souvent. Et ce n'est sans doute pas un hasard si plusieurs études anglo-saxonnes mettent en évidence la moins bonne qualité du temps de sommeil chez les femmes, qu'il soit trop court ou interrompu. La raison première qu'elles invoquent est des soucis d'ordre familial, que ce soit le bébé qui pleure ou le grand qui la veille s'est fâché avec son père. Elles font également avec les éventuels ronflements de leur mari, préférant généralement endurer la gêne ou aller dormir sur le canapé plutôt que de le réveiller aux risques qu'il ne soit pas efficace au travail.

Texte 6 : Paul Morand, *L'homme pressé*, 1941.

Pierre Nox, un homme qui ne supporte pas la lenteur, tombe fou amoureux d'Edwige. Il découvre cependant que l'amour demande du temps, notamment lorsqu'on attend un enfant. Pierre retrouve toutefois vite ses démons, jusqu'à vouloir faire naître le bébé plus tôt. Le passage qui suit est extrait de l'incipit du roman.

Au moment où la route atteignait le sommet de la butte et allait redescendre l'autre versant, l'homme sauta du taxi sans attendre le coup de frein du chauffeur. Il entra dans un de ces cabarets des faubourgs où l'on déjeune l'été d'un point de vue et où l'on dîne de fraîcheur. D'un pas nerveux il brûla l'allée bordée de fusains¹ en caisses et galopa jusqu'à la terrasse. Le contraste était tel entre la banlieue si bourrée de chaleur, si farcie de lumière et ce panorama immobile, plein de silence glacé, qu'il s'arrêta net. Sous lui, Paris s'ouvrait en éventail ; une pente s'enfonçait vers la Seine bien contenue par les collines de Clamart et les hauts de la forêt de Sénart. L'œil pouvait descendre de Villeneuve-Saint-Georges jusqu'au Kremlin-Bicêtre. Il s'assit à une table de fer, frappa dans ses mains. Deux fois il regarda sa montre, comme une amie. Personne ne se décidait à lui servir à boire. Enfin un garçon de café septuagénaire dont le service nocturne exaspérait les rhumatismes vint essayer la table d'un torchon las. Pourquoi le visiteur semblait-il déconcerté, puisqu'il touchait au but ?

Le soleil effleurait encore le ciel qui en bas était déjà dans la nuit ; poussé hors du firmament par de hâtifs éclairages, pareil à un acteur qui ne peut se résoudre à quitter la scène, l'astre se traînait dans le crépuscule d'été de neuf heures, noyé dans un brouillard roux.

Le consommateur sans consommation parcourut d'un regard les tables voisines : autour de lui on dînait ; des réfugiés (partout on s'extasiait dans des langues d'Europe centrale)

¹ Fusains : arbustes souvent utilisés en haie.

étaient venus, cette saison-là, se greffer sur la vieille clientèle parisienne d'amoureux, de noces en goguette¹ et d'artistes pour qui Sceaux et Robinson² prolongent rustiquement Montparnasse.

L'homme détournait sans cesse la tête, comme poursuivi ; à deux reprises il regarda si sa montre avait du nouveau à lui conter. À peine eut-il passé plus d'une ou deux minutes sur sa chaise qu'il frappa à nouveau dans ses mains, bouscula le vieux garçon qui traînait la jambe, insista pour avoir à boire.

Derrière la dame du comptoir qui étageait des chiffres s'ouvrait tout une panoplie d'apéritifs. Le visiteur regarda les sirops et alcools de couleur avec mélancolie, avec envie, avec passion. Ses jambes se mirent à trembler ; ses genoux s'entrechoquaient ; il serra les poings, se tendit pour résister, soupira et cédant soudain à son désir, libérant brusquement son élan, bondit jusqu'à l'étagère ; il rasa du bras cette pièce montée qu'était la coiffure de la caissière, s'empara au hasard d'une bouteille de quinquina³, mit le doigt dans l'anse d'un bock en passant devant la desserte, non sans avoir saisi de l'autre main un siphon au vol, sauta à bas des deux marches et retomba sur sa chaise. Après avoir précipité dans son verre à bière l'eau de seltz⁴ et le Dubonnet⁵ – et à la fois, pour gagner du temps – il but d'un trait.

¹ Nocés en goguette : ensemble festif et joyeux des invités d'un mariage.

² Sceaux, Robinson : villes de la banlieue sud de Paris.

³ Quinquina : vin apéritif préparé à base d'écorce de quinquina, assez amère.

⁴ Eau de seltz : eau gazeuse qui sert à confectionner des cocktails.

⁵ Dubonnet : marque de quinquina.

Le Lièvre et la Tortue

Rien ne sert de courir ; il faut partir à point.
Le Lièvre et la Tortue en sont un témoignage.
« Gageons, dit celle-ci, que vous n'atteindrez point
Si tôt que moi ce but. Si tôt ? Êtes-vous sage ?
Repartit l'Animal léger.
Ma Commère, il vous faut purger
Avec quatre grains d'ellébore.
Sage ou non, je parie encore. »
Ainsi fut fait : et de tous deux
On mit près du but les enjeux.
Savoir quoi, ce n'est pas l'affaire ;
Ni de quel juge l'on convint.
Notre Lièvre n'avait que quatre pas à faire ;
J'entends de ceux qu'il fait lorsque prêt d'être atteint
Il s'éloigne des Chiens, les renvoie aux calendes,
Et leur fait arpenter les landes.
Ayant, dis-je, du temps de reste pour brouter,
Pour dormir, et pour écouter
D'où vient le vent, il laisse la Tortue
Aller son train de Sénateur.
Elle part, elle s'évertue ;
Elle se hâte avec lenteur.
Lui cependant méprise une telle victoire ;
Tient la gageure à peu de gloire ;
Croit qu'il y va de son honneur
De partir tard. Il broute, il se repose,
Il s'amuse à toute autre chose
Qu'à la gageure. À la fin, quand il vit
Que l'autre touchait presque au bout de la carrière,
Il partit comme un trait ; mais les élans qu'il fit
Furent vains : la Tortue arriva la première.
« Eh bien, lui cria-t-elle, avais-je pas raison ?
De quoi vous sert votre vitesse ?
Moi l'emporter ! et que serait-ce
Si vous portiez une maison ? »



Ellébore : herbe dont la racine a des propriétés purgatives, vermifuges, et qui passait autrefois pour guérir la folie.

Calendes : temps très éloigné dans l'avenir et qui n'arrivera jamais.

Landes : étendue de terre où ne croissent que certaines plantes sauvages.

Sénateur : marcher comme un vieil homme, à une allure très lente.

S'évertue : se donne du mal, fait des efforts.

Gageure : le pari.

Texte 8 : David Le Breton, *Éloge des chemins et de la lenteur*, 2012.

Dans son essai, le sociologue David Le Breton réfléchit à la manière dont la marche à pied s'impose comme une activité essentielle pour lutter contre une société aliénée par la vitesse. Loin de la frénésie du monde moderne, la marche permet de renouer avec un rythme en accord avec notre corps et la nature. Marcher, c'est ainsi prendre son temps pour mieux apprécier le monde et redécouvrir les plaisirs de la vie.

La marche ne se joue pas seulement dans l'espace, le temps également est mobilisé. Ce n'est plus la durée du quotidien scandée par les tâches du jour et les habitudes, mais un temps qui s'étire, flâne, se détache de l'horloge. Cheminement dans un temps intérieur, retour à l'enfance ou à des moments de l'existence propices à un retour sur soi, remémoration qui égrène¹ au fil de la route des images d'une vie, la marche sollicite une suspension heureuse du temps, une disponibilité à se livrer à des improvisations selon les événements du parcours. Le marcheur est le seul maître de son temps, il décide de son rythme de progression, s'arrête à sa guise pour observer un détail du paysage ou une source, plonger dans l'eau fraîche d'un lac ou d'une rivière, ou pour musarder² dans l'herbe, observer un cortège de fourmis ou suivre le cheminement tortueux d'une couleuvre ou d'un orvet³. Il rebrousse chemin car il souhaite revoir de plus près un détail du fossé qui l'a intrigué sur le moment sans l'arrêter, il s'arrête à l'écoute d'un bruit dans les fourrés, ou pour regarder un renard passer avec une royale indifférence à quelques dizaines de mètres, il accélère pour apercevoir un cerf qui s'est glissé dans la végétation. Le marcheur est dans l'alternance de l'observation de l'immense et du minuscule. Dans *Sourates*, J. Lacarrière décrit ses années d'enfance passées dans un jardin de Val de Loire à inventorier les fleurs, les plantes de son jardin, il conclut qu'il « lui est resté de cette époque la passion de ce monde infime, le désir de devenir un jour *le géographe des brindilles ou l'océanographe des flaques* ». Merveilleuse définition du marcheur attentif à tout ce qui croise son chemin, du paysage aux animaux, des fleurs aux rivières, et faisant flèche de tout bois car tout devient à ses yeux motif d'interrogation et de curiosité, comme si tout parcours induisait un retour à l'enfance et à ses interrogations infinies. La marche mène à tous les savoirs. « C'est une des joies réelles de la marche que de s'arrêter là où l'inspiration vous prend, de s'asseoir sur le bord d'un ruisseau, au cœur d'une clairière, dans une prairie, sur une route de campagne, d'écrire ainsi où bon vous semble, dans la nature ou même dans les cafés » (Lacarrière). Le jeune Laurie Lee qui vient de laisser ses parents pour se rendre à pied en Espagne pense d'abord aller à Londres, à cent cinquante kilomètres de là. Mais le désir de voir la mer s'empare de lui. « Faire un crochet par Southampton rallongerait certes mon voyage de cent cinquante kilomètres mais c'était l'été et j'avais tout le temps moi ». Quand on dispose de son

¹ Égrène : énumère.

² Musarder : traîner.

³ Orvet : reptile.

temps que signifie un détour de quelques jours, et d'ailleurs la marche n'est-elle pas toujours un détour ?

Échappée hors du temps ou dans un temps ralenti, la marche n'est pas une recherche de performance ou une quête de l'extrême sponsorisée par des marques commerciales, elle est un effort à la mesure des ressources propres au marcheur. En musardant au fil des chemins et du temps il décide seul de son emploi du temps. Rien ne l'empêche de faire une sieste au bord de la route ou de discuter avec ses compagnons. Le marcheur réinvente la flânerie, le fait de prendre son temps.

Texte 9 : Eve Ysern, *Tout va trop vite*, 28/10/2013.

Tout va trop vite ! Et si on ralentissait ?

Constamment sollicités et bombardés d'informations, nous nous agitons souvent en vain. Au boulot comme dans la vie, il faut savoir lever le pied pour gagner en efficacité. Il existe d'ailleurs un mouvement de société en faveur du slow management, slow sexe, slow tourisme... et même du slow drinking. Mais quels sont les bienfaits de la lenteur ?



Slow management, slow sexe, slow tourisme, slow design... la slow attitude se propage dans tous les champs de notre vie. En guise de fil rouge, un désir : celui de prendre son temps et de ne plus subir l'urgence. « La lenteur est une forme de résistance à l'accélération du rythme quotidien, affirme Pascale Hébel, directrice du département consommation du Crédoc. Car les répercussions néfastes de cette course contre la montre sont nombreuses au 21ème siècle : stress, mal-être, insatisfaction quant à la qualité de vie, etc. » Ce phénomène a pris une telle ampleur qu'on ne peut le réduire à un simple effet de mode. D'autant que le concept ne date pas d'hier et qu'il résonne aujourd'hui à l'échelle mondiale, comme l'a démontré le journaliste Carl Honoré dans « Éloge de la lenteur », un best-seller traduit en plus de 20 langues.

Prendre le temps de savourer la vie.

C'est au milieu des années 1980, en Italie, qu'un mouvement slow apparaît pour la première fois, le « slow food ». En réaction au fast-food et à toute la nébuleuse de la malbouffe, l'association Slow Food vise, dès sa création, à sensibiliser les individus à

notre patrimoine culinaire mondial et à lutter contre l'uniformisation du goût. Choisir ses produits intelligemment et prendre le temps de les déguster procède d'une certaine vision du monde, aux antipodes de la « McDonaldisation » de la planète. Le mouvement revendique aujourd'hui 100.000 membres dans le monde entier.

Depuis peu, ce modèle s'applique aussi à la boisson. Boire « slow », c'est renoncer à engloutir d'un trait et à la chaîne les verres d'alcool pour se consacrer au plaisir de savourer, lentement mais sûrement (lire l'encadré page suivante). Et la lenteur s'immisce jusque sous nos couettes : les auteurs de « Slow Attitude. Oser ralentir pour mieux vivre » consacrent un chapitre entier de leur livre à la nécessité de lever le pied dans nos rapports amoureux et sexuels. Le vrai truc aujourd'hui pour être dans le coup – et surtout pour vivre mieux –, c'est de prendre son temps et de ralentir le rythme frénétique de nos existences.

Equipés d'objets électroniques toujours plus rapides – la vitesse des connexions devrait septupler d'ici à 2017 –, nous ne laissons pas se reposer notre cerveau, sollicité du matin au soir, sept jours sur sept. La bête noire de l'adepte du « slow » est d'ailleurs son smartphone. Une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance révèle des chiffres étonnants. Ainsi, 42% des Français dorment avec leur téléphone allumé, sous prétexte d'utiliser l'alarme. Or celle-ci fonctionne même lorsque le mobile est éteint. En fait, les individus ont un mal fou à déconnecter, même la nuit. Réveillées par un SMS, deux personnes sur trois lisent leur message. Pis, une sur cinq y répond ! Sans parler de ceux qui consultent leur téléphone en l'absence même de sonnerie. Persuadés d'avoir entendu leur appareil vibrer ou sonner, 67% des dormeurs disent ainsi avoir reçu des « coups de fil fantômes », selon le Pew Research Center's Internet American Life Project. Si les Smartphone facilitent notre vie à bien des égards, ils se révèlent aussi un outil envahissant. Ils permettent surtout de pointer un paradoxe. Si les nouvelles technologies nous font gagner du temps, d'où vient alors ce sentiment d'en manquer ? Le sociologue et philosophe allemand Hartmut Rosa a planché sur la vitesse, phénomène clé de nos sociétés postmodernes. Sa conclusion : ce sentiment vient du fait que les sollicitations augmentent et se renouvellent à un rythme effréné (toujours plus d'offres de divertissement, de sources d'information). N'y aurait-il d'autre alternative que « courir ou mourir » ? Le penseur met en garde contre les dangers d'une décélération : « Dans la roue du hamster, nul ne peut ralentir ». Ce qui ne l'empêche pas d'encourager les résistances au niveau individuel pour éviter des sorties de route fatales.

Quand lenteur rime avec performance.

On commencera donc par couper son téléphone à certains moments de la journée, pour calmer le jeu... mais aussi accroître ses performances. C'est ce que Leslie Perlow, professeure de leadership à la Harvard Business School, explique dans un livre. L'auteure est à l'origine d'une expérience menée au sein du Boston Consulting Group (BCG), à laquelle ont participé la quasi-totalité des consultants des bureaux de Boston, New York et Washington. Il a été décidé que tous seraient injoignables dès 18 heures, un soir par

semaine. L'expérience a été concluante. Non seulement les cobayes ont été plus nombreux que leurs collègues des autres bureaux à se déclarer satisfaits de l'équilibre entre vie pro et vie perso (54% contre 38%), mais ils ont aussi jugé leur travail de meilleure qualité (65% contre 42%). D'une manière plus globale, les participants étaient plus nombreux à envisager de rester dans l'entreprise à long terme (58% contre 40%). Quant aux clients du cabinet, loin de se plaindre de l'expérience, ils ont été enthousiasmés par ses retombées positives.

Interdiction de lire ses e-mails le soir.

Dans le sillon du BCG, deux entreprises allemandes ont pris des mesures similaires. Henkel a décrété fin 2011 une trêve des mails entre Noël et le jour de l'An, tandis que Volkswagen signait un accord pour bloquer l'accès aux smartphones professionnels à partir de 18 heures. En résumé, face à la difficulté des utilisateurs à déconnecter, ce sont finalement les entreprises qui ont pris les devants. Rares sont celles qui ont cependant admis les vertus de la lenteur. Car cette stratégie du « lent » repose sur une idée qui va à contre-courant de notre manière habituelle de travailler : le principe est de perdre du temps pour en gagner. La lenteur n'est donc pas l'ennemie de l'efficacité. Ainsi, une sieste de vingt minutes peut faire gagner 20% de productivité.

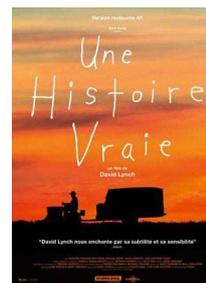
Mais piquer un roupillon sur son lieu de travail n'est pas encore très bien vu. « Les dirigeants commencent quand même à percevoir les bénéfices de ces temps de pause, expliquent Arabelle Laurans et Marion Périn, consultantes chez HR Valley, société de conseil en ressources humaines. Ils ont compris, par exemple, que les conversations devant la machine à café aident les collaborateurs à se connaître et à mieux communiquer, donc à gagner du temps lorsqu'ils travaillent ensemble. La pause constitue aussi un temps pour penser autrement et sortir du mode automatique, où l'on fait la même chose, de plus en plus vite. » En effet, pendant ces moments où on lève le pied, on laisse au repos le cerveau gauche – celui de la rationalité et de la logique – pour stimuler le cerveau droit, celui de l'intuition et de la créativité.

Document 10 : David Lynch, *Une histoire vraie*, 1999.

Synopsis : Alvin Straight, vétéran de 73 ans, vit avec sa fille Rose dans une petite ville de l'Iowa. Lorsqu'il apprend que son frère Lyle a été victime d'une attaque, le vieil homme décide de renouer avec lui, après dix ans de silence. Malgré son état de santé problématique, Alvin est résolu à entreprendre le long voyage qui le sépare de son frère. Privé de permis de conduire à cause de sa mauvaise vue, il va devoir effectuer plusieurs centaines de kilomètres sur sa tondeuse à gazon...



Bande annonce ici



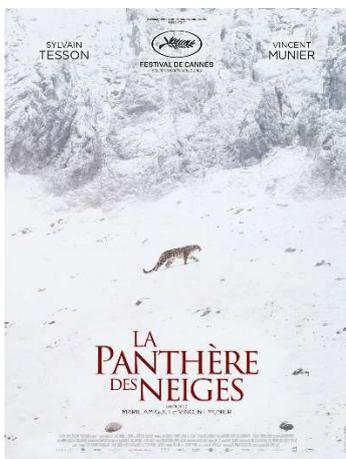
Texte 11 : BD de Virginie Dureuil, *Dans les forêts de Sibérie*, 2019.

Pendant quelques mois entre la fin de l'hiver et le début de l'été, Sylvain Tesson s'installe dans une cabane isolée au bord du lac Baïkal. L'écrivain entreprend alors la plus riches des aventures : un voyage intérieur au bout du monde, dans les forêts de Sibérie (p.50)



Document 13 : Marie Amiguet et Vincent Munier, *La panthère des neiges*, 2021.

Le film documentaire, tiré du récit du même nom de Sylvain Tesson, suit deux amis qui, dans les neiges tibétaines, espèrent apercevoir une panthère. Leurs longues heures d'affût sont l'occasion d'une réflexion sur le monde.



Bande annonce ici



Texte 14 : Stéphane Moret, *Pourquoi les jeux vidéo c'est la vie*, urbania.fr, 17/06/2020.

On entend tellement de mal des jeux vidéo en permanence. Ils sont violents, ils abrutissent les enfants. Ça me fatigue. D'abord parce que ces phrases sont souvent issues de personnes qui ne jouent pas et ont donc des idées arrêtées sur le sujet. Pas capables d'ouvrir leur curiosité à un nouveau sujet, un nouvel univers. Ensuite parce que je suis un gamer – occasionnel certes, mais gamer – et que je ne me reconnais pas du tout dans ces descriptions, en toute objectivité.

Les jeux souvent pointés du doigt sont ceux de tir (FPS) ou de baston (Beat'em up). Pourtant, quels défouloirs ils sont, et quelles plateformes de stratégie et d'apprentissage de la vie ils peuvent être. Jouer, échouer, réessayer, réussir, échouer de nouveau, recommencer, apprendre sur soi et être fier d'avoir passé une épreuve. Voilà ce qu'est un jeu vidéo. Quel autre média peut s'enorgueillir de réussir à nous faire passer par autant d'émotions, de manière aussi personnelle ?

Les jeux vidéo, c'est la vie, parce que c'est pas la vraie vie, et que ça fait du bien de s'échapper de son quotidien. De la même manière qu'on peut devenir un passionné de films, de séries, de musique, de livres : bref, de tout ce qui nous plonge dans un univers référencé. Alors oui, on peut être trop « à fond » dedans, et ça peut devenir compliqué à des âges où on doit se construire. Mais comme pour tout, si le jeu vidéo peut devenir une alternative à un quotidien de mal-être, il ne doit pas devenir la seule bouée de secours. Mais parents, critiques, amis, posez-vous la question : pourquoi une personne se plongerait autant dans cet univers quand tout va mal en dehors ? Peut-être parce qu'elle s'y sent bien, fort. Que sa position de héros/héroïne lui apporte une bonne image de soi, aussi virtuelle soit-elle. (...)

Et puis c'est aussi un moyen d'avoir une vie sociale, notamment en période de confinement, souvenez-vous... L'OMS a par exemple recommandé de jouer aux jeux vidéo, pour rester chez soi pendant cette période compliquée. Aujourd'hui, qu'on soit sur PC, Xbox, Switch, ou PS4, on a tous l'occasion de s'ouvrir au monde en se branchant en ligne, et de jouer avec d'autres personnes. Qu'on connaît ou qu'on ne connaît pas. On peut même se faire de nouveaux amis. Certains qu'on verra un jour en IRL (In Real Life), d'autres qu'on ne verra jamais et ce n'est pas dramatique. Certains ont bien des amis du club de sport, du cours de danse, qu'ils ne voient pas plus que ça en dehors. Avec mes amis, habituellement, on se réunit les uns chez les autres pour des soirées conviviales. Ou on se connecte en même temps, chacun chez soi, pour partager un jeu, en coopération, en équipe, en duel. On se défie, on se soutient.

Texte 15 : Claire Ulrich, *Plus belle, ma vie en ligne*, Le Monde, 08/12/07.

Journaliste, Claire Ulrich évoque ses expériences sur internet.

J'ai deux vies, l'une dans un monde réel, que les amateurs de jeux vidéo appellent IRL (In Real Life, dans la vraie vie) et qui n'a aucun intérêt sinon d'être normale. Le problème d'IRL, passés 40 ans, est une sensation tenace de revoir constamment le même vieux film, dans l'actualité, les rapports humains ou professionnels. Heureusement, j'ai une autre vie en ligne, très heureuse et passionnante. J'ai découvert le Web en 2003, bardée de préjugés et de pseudonymes. [...]

En Angleterre vit un vieux monsieur veuf qui, sous le pseudonyme Geriatric1927, a eu l'audace folle de se présenter un jour de juillet 2006 sur YouTube en se filmant avec une Webcam. Pour ses débuts, il avait mis sa plus belle chemise et un disque de blues en fond sonore. Il offrait de sa voix cassée quelques souvenirs du blitz de Londres, sa passion pour les motocyclettes d'époque et prenait congé très poliment des « youtubeurs » avant d'éteindre la caméra. Un étrange silence s'est installé dans l'espace commentaire. Puis, de partout, ont jailli des réponses en vidéo, là encore par des Webcams. Des visages jeunes ou fatigués avec, en arrière-plan, une variété infinie de papiers peints et de salons de la vraie vie, se dévoilaient soudain pour saluer avec respect Geriatric1927 et l'accueillir, les yeux dans les yeux. Puis vinrent les questions en vidéo des plus jeunes. Comment c'était, la guerre ? Puis un docteur indien, un rockeur tatoué, une dame aux yeux humides : « Je n'ai encore jamais fait ça, mais je voulais vous dire... ». Des dizaines de milliers d'internautes venaient de trouver un grand-père qui, une fois par mois, leur raconte l'ancien temps. Ce n'était pas une passade. Pour son quatre-vingtième anniversaire, sa nouvelle famille l'a couvert de vidéos de vœux. Ce jour-là, avec son habituelle timidité, il a remercié ses fidèles pour l'extraordinaire année qu'il venait de vivre grâce à eux. Les émotions les plus fortes n'ont pas besoin du sceau de la vraie vie pour exister.

Texte 16 : Serge Tisseron, *Les nouvelles technologies modifient la manière de percevoir les autres et soi-même*, Le Journal du net, 15/09/2003.

Psychanalyste réputé, Serge Tisseron s'intéresse dans cet entretien à l'usage que les jeunes font d'Internet. Il estime que l'usage d'Internet présente des spécificités qui permettent aux jeunes d'en tirer parti pour leur épanouissement.

JDN. Comment analysez-vous l'appropriation des nouvelles technologies de communication par les jeunes ?

Serge Tisseron. Ce qui me frappe, c'est l'encouragement que les jeunes trouvent sur Internet à adopter des identités d'emprunt pour entrer en relation avec leurs pairs. Jusqu'ici, les gens étaient obligés d'entrer en relation à visage découvert. Certes, on peut cacher son statut social ou ses intentions, mais pas son apparence. A travers la pratique de l'Internet (chat, forums, jeux en réseau), on peut entrer en relation en masquant son âge, son sexe, sa couleur de peau, bref, toutes ses caractéristiques visibles. Cela explique en grande partie cet engouement extraordinaire. Mais cela s'accompagne aussi chez les jeunes d'une relation différente à leur identité et leur image. Ces technologies modifient la manière de percevoir les autres et soi-même. J'en veux pour preuve qu'aujourd'hui, le pré-adolescent et l'enfant ont une plus grande distance par rapport aux photographies qui les représentent. Ils acceptent qu'une image d'eux-mêmes ne soit rien d'autre que l'équivalent d'un avatar utilisé pour les représenter, sans aucun souci de ressemblance.

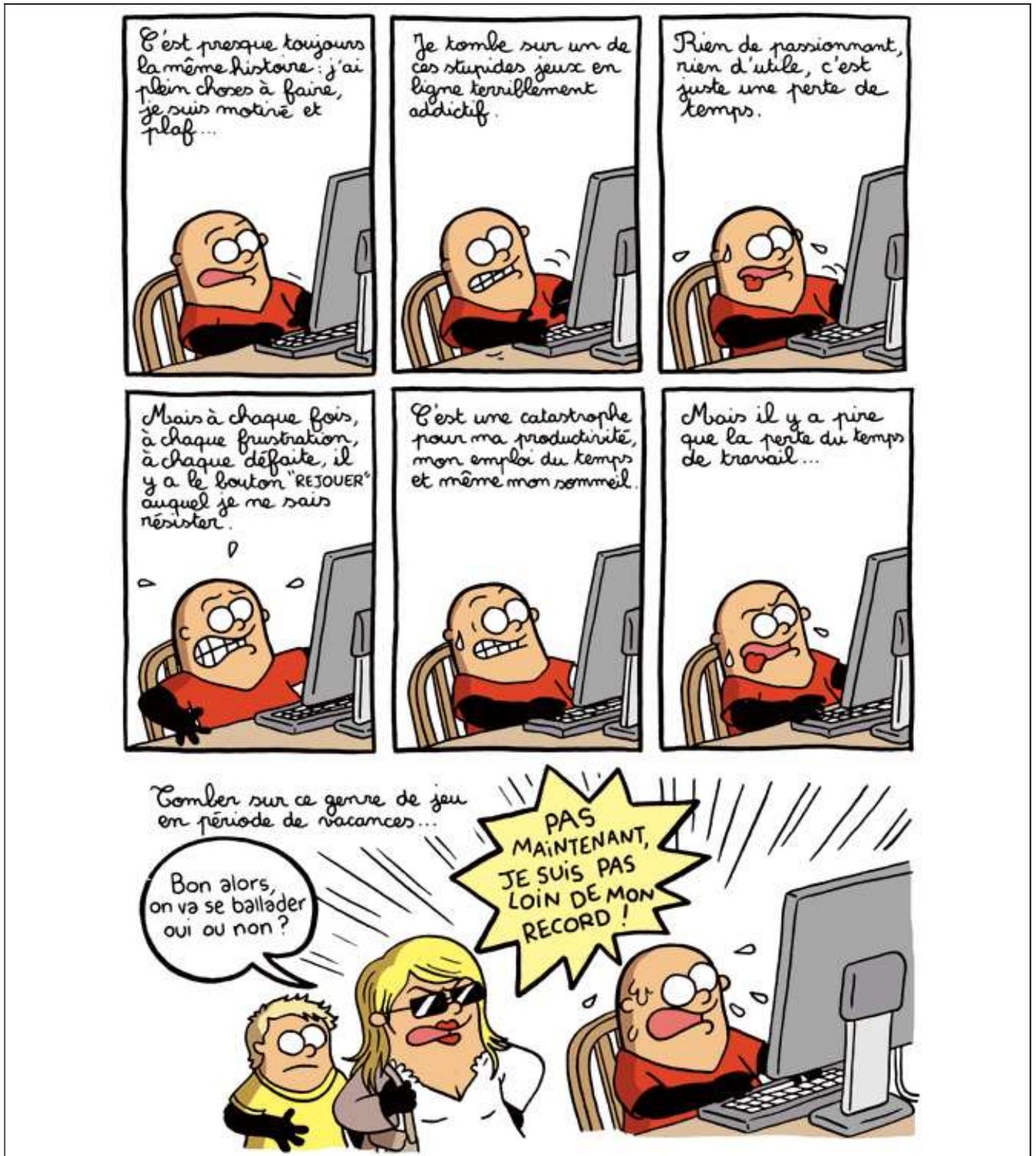
Quel est intérêt de l'Internet dans la rencontre avec l'autre ?

Jadis, il existait des rites de rencontre entre les sexes qui étaient instaurés par le groupe. Par exemple, lors du conseil de révision, les garçons se voyaient décerner un badge "bon pour les filles" qui les incitaient à aller ensuite tous ensemble au bordel. A notre époque, la difficulté est de gérer seul la rencontre avec l'autre sexe. D'où l'intérêt des rencontres anonymes sur le Net. L'avantage est qu'il permet à chacun de se retirer à tout moment de la relation engagée sans avoir de compte à rendre. On apprivoise ainsi petit à petit l'idée de la rencontre réelle. On part d'une identité masquée, puis on réajuste au fur et à mesure la présentation que l'on donne de soi et celle qu'on a de l'autre, jusqu'au moment où l'on décide éventuellement de se voir "pour de vrai". A ce moment là, on est obligé de jouer carte sur table et de se décrire tel qu'on est en réalité afin de pouvoir se rencontrer. Internet permet donc à certains jeunes aujourd'hui de lutter contre la peur de s'engager trop rapidement dans une relation dans laquelle ils craignent de se sentir "prisonnier", et d'apprivoiser la relation peu à peu. Dans certains cas, il est vrai, ces rencontres "virtuelles" peuvent aussi se substituer aux rencontres réelles, mais c'est assez rare.

"Le Net provoque l'isolement des jeunes". Pour vous, c'est une idée reçue ?

Oui, le passage par le Net est souvent un prélude à la rencontre réelle. D'ailleurs, les

jeunes qui participent à des jeux en réseau ou qui se rendent dans les forums et les chats ont envie de se rencontrer dans la réalité. Le grand danger du Net est plutôt lié au risque de laisser croire à des jeunes fragiles que leurs interlocuteurs sont tels qu'ils se présentent à eux sur le réseau. C'est sur cette naïveté que jouent les pédophiles qui draguent par Internet. C'est pourquoi ce n'est pas en interdisant aux jeunes l'usage du Net qu'on les mettra à l'abri, mais bien plutôt en les aidant à mieux comprendre les règles qui le régissent. Le Net est une vaste machine à faire se rencontrer des avatars bien plus que des personnes réelles. De ce point de vue, c'est un peu comme dans la vie réelle, mais poussé beaucoup plus loin. La question de l'identité est au coeur de la problématique de la vie sociale : un artiste ou un homme politique se construit une image médiatique qui ne correspond pas forcément à sa réalité. Internet surfe sur ce désir de tromper notre entourage, mais ne le crée pas. En plus, je trouve que les jeux en réseau sont formidables pour comprendre ce mécanisme, et pas du tout dangereux comme les chats, parce que le risque de confondre le joueur avec son avatar est d'emblée écarté. On sait bien qu'on n'a pas affaire à un sorcier ou à un chevalier " pour de vrai " ! Ces jeux apprennent aux plus jeunes une règle majeure du Net.



Texte 18 : Joseph Ponthus, À la ligne, 2021.

J'en chie mais à l'usine on se tait

C'est le week-end

Je ne sais pas dormir

À cette heure-ci je devrais être sur ma ligne

Il devrait me rester deux heures de boulot

Deux heures de boulot de merde

De chaîne

De ligne

C'est le week-end

Je devrais reconstituer ma force de travail

C'est-à-dire

Me reposer

Dormir

Vivre

Ailleurs qu'à l'usine

Mais elle me bouffe

Cette salope

Je viens de sortir fumer ma clope à la maison

Je retrouve les gestes machinaux de la nuit à la pause

Tirer vite fait et allumer un mégot au mégot de l'autre

Je reprends après-demain

C'est comme si c'était

Demain

Commencer à préparer son rythme de sommeil

Son rythme de vie

Que l'usine impose

Il faut y aller

Il faut dormir

Il faut

J'en chie de cette usine

De son rythme à la con

De ses trucs insensés à faire tous les soirs

Ne pas le dire
L'écrire

Texte 19 : Marc-Antoine Girard de Saint-Amant, *Le paresseux*, 1631.

Le poète baroque Saint-Amant se veut épicurien. Célébrant avec panache les joies de manger, de boire et de ne rien faire, il connaît le succès avec des poèmes aux titres cocasses : « Les Goinfres », « Le Fumeur ».

Accablé de paresse et de mélancolie,
Je rêve dans un lit où je suis fagoté¹
Comme un lièvre sans os qui dort dans un pâtre,
Ou comme un Don Quichotte en sa morne folie².

Là, sans me soucier des guerres d'Italie,
Du comte Palatin³, ni de sa royauté
Je consacre un bel hymne à cette oisiveté
Où mon âme en langueur est comme ensevelie.

Je trouve ce plaisir si doux et si charmant,
Que je crois que les biens me viendront en dormant,
Puisque je vois déjà s'en enfler ma bedaine⁴.

Et hais tant le travail, que, les yeux entrouverts,
Une main hors des draps, cher Baudoin⁵ à peine
Ai-je pu me résoudre à t'écrire ces vers.

¹ Fagoté : ficelé, attaché.

² Don Quichotte : Allusion au héros picaresque du roman de Miguel Cervantes, qui sombre peu à peu dans la folie.

³ Palatin : titre de comte attaché à la cour de l'Empire carolingien.

⁴ Bedaine : gros ventre.

⁵ Baudouin : un des premiers membres de l'académie française, à laquelle St Amant a aussi appartenu.

Document 20 : Susanna Hertrich, *Chrono Shredder*, 2007.

Cette artiste appartient au mouvement du Slow design. Elle a imaginé un dispositif, à la fois calendrier et horloge, qui subit une impulsion toutes les 3 minutes, détruisant progressivement le jour présent pour afficher le nouveau, condamné au même traitement. Les jours détruits s'empilent au bas de la structure, symbolisant le passage du temps et l'impossibilité du retour en arrière (l'aspect irrécupérable du papier déchiqueté).



Texte 21 : Horace, *Odes*, (65 av. JC – 8 av. JC).

Grand épicurien, le poète romain défendit le détachement des passions et le juste milieu dans la recherche des plaisirs. Ses Satires offrent, sous forme de conversations libres et ironiques, un tableau amusé des mœurs contestables de ses contemporains.

Ode XI

Ne cherche pas, Leuconoé, c'est sacrilège,
Quelle fin les dieux nous ont donnée ; les horoscopes,
Ne les consulte pas : mieux vaut subir les choses !
Que Jupiter nous accorde ou non d'autres hivers
Après cette tempête qui brise la mer tyrrhénienne
Sur les écueils rongés, sois sage, filtre ton vin,
Et mesure tes longues espérances. Nous parlons, le temps fuit,
Jaloux de nous. Cueille le jour sans croire à demain.

Texte 22 : Pierre de Ronsard, *Sonnets pour Hélène*, 1578.

Quand vous serez bien vieille

Quand vous serez bien vieille, au soir, à la chandelle,
Assise auprès du feu, dévidant¹ et filant,
Direz, chantant mes vers, en vous émerveillant :
« Ronsard me célébrait du temps que j'étais belle ! »

Lors, vous n'aurez servante oyant² telle nouvelle,
Déjà sous le labeur à demi sommeillant,
Qui au bruit de Ronsard ne s'aille réveillant,
Bénissant votre nom de louange immortelle.

Je serai sous la terre et, fantôme sans os,
Par les ombres myrteux³ je prendrai mon repos :
Vous serez au foyer une vieille accroupie,

Regrettant mon amour et votre fier dédain.
Vivez, si m'en croyez, n'attendez à demain :
Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie.

Texte 23 : Charles Baudelaire, *Petits poèmes en prose*, 1864.

Enivrez-vous

Il faut être toujours ivre. Tout est là : c'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du Temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve.

Mais de quoi ? De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise. Mais enivrez-vous. Et si quelquefois, sur les marches d'un palais, sur l'herbe verte d'un fossé, dans la solitude morne de votre chambre, vous vous réveillez, l'ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l'étoile, à l'oiseau, à l'horloge, à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui parle, demandez quelle heure il est et le vent, la vague, l'étoile, l'oiseau, l'horloge, vous répondront : "Il est l'heure de s'enivrer ! Pour n'être pas les esclaves martyrisés du Temps, enivrez-vous ; enivrez-vous sans cesse ! De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise."

¹ Dévidant : mettre du fil en écheveau avant de le filer.

² Oyant : du verbe « ouïr » qui signifie « entendre ».

³ Myrteux : du « myrte », arbuste dont on tressait des couronnes qui, comme le laurier, était symbole de gloire.

L'Horloge

Horloge ! dieu sinistre, effrayant, impassible,¹
Dont le doigt nous menace et nous dit : " Souviens-toi !
Les vibrantes Douleurs dans ton cœur plein d'effroi
Se planteront bientôt comme dans une cible,

Le plaisir vapoureux fuira vers l'horizon
Ainsi qu'une sylphide² au fond de la coulisse ;
Chaque instant te dévore un morceau du délice
A chaque homme accordé pour toute sa saison.

Trois mille six cents fois par heure, la Seconde
Chuchote : Souviens-toi ! -Rapide, avec sa voix
D'insecte, Maintenant dit : Je suis Autrefois,
Et j'ai pompé ta vie avec ma trompe immonde ! (...)

Souviens-toi que le Temps est un joueur avide
Qui gagne sans tricher, à tout coup ! c'est la loi.
Le jour décroît ; la nuit augmente, souviens-toi !
Le gouffre a toujours soif ; la clepsydre³ se vide.

Tantôt sonnera l'heure où le divin Hasard,
Où l'auguste⁴ Vertu, ton épouse encor vierge,
Où le Repentir⁵ même (oh ! la dernière auberge !),
Où tout te dira : Meurs, vieux lâche ! il est trop tard ! "

¹ Impassible : qui ne montre aucune émotion.

² Sylphide : jeune femme mince et gracieuse.

³ Clepsydre : horloge à eau.

⁴ Auguste : qui inspire de la vénération.

⁵ Repentir : regret pour une faute commise, et désirer de réparer cette faute.



Bryan Johnson, un entrepreneur de 45 ans au cœur de 37 ans et à la peau de 28 ans. ©

Dustin Giallanza / Kernel.com

On dit que Novak Djokovic s'enferme parfois dans un œuf pressurisé pour s'oxygéner le sang et qu'il parle à ses verres d'eau avant de les boire, espérant les purifier grâce à la pensée positive. Cela fonctionne peut-être puisque, à 35 ans, il est toujours au top quand d'autres ont déjà raccroché les raquettes. Pourtant, il fait figure d'amateur en matière de lutte anti-âge face à Bryan Johnson. Cet entrepreneur américain de 45 ans, qui a fait fortune dans la tech, emploie en effet une équipe de plus de 30 médecins et experts de la santé pour surveiller chacune de ses fonctions corporelles. L'équipe, dirigée par Oliver Zolman, spécialiste en médecine régénérative âgé de 29 ans, s'est engagée à l'aider à inverser le processus de vieillissement dans chacun de ses organes. Zolman et Johnson lisent de manière obsessionnelle la littérature scientifique sur le vieillissement et la longévité, et ce dernier sert de cobaye pour les traitements les plus prometteurs.

Programme de rajeunissement sur mesure

La mise en place et le fonctionnement de ce programme de rajeunissement sur mesure ont nécessité un investissement de plusieurs millions de dollars, y compris le coût de l'installation d'une véritable salle médicalisée au domicile de Johnson à Venice, en Californie. Et cette année, le Dorian Gray du logiciel devrait dépenser au moins 2 millions de dollars pour son corps. Car il veut avoir le cerveau, le cœur, les poumons, le foie, les reins, les tendons, les dents, la peau, les cheveux, la vessie, le pénis et le rectum d'un jeune de 18 ans.