

RALEN TISSEZ

Choisir la lenteur
et réapprendre
à vivre

**STÉPHANE SZERMAN
ISABELLE GRAVILLON
DELPHINE LE GUERINEL**

Illustrations : ANNE DEFREVILLE

DUNOD

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 978-2-10-078065-5

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

Quand la politique se met au service d'une sieste géante aux États-Unis	74
Les Cittaslow	77
Du bon usage de l'ennui	81
Et si l'ennui était formateur	82
Prenez votre temps avant qu'il ne vous emporte !	85
Les divers bénéfices de la lenteur	87
4. NOS ENNEMIS À LA LENTEUR	89
Les petites voix intérieures	90
<i>Dépêche-toi !</i>	91
<i>Sois parfait !</i>	91
<i>Fais-moi plaisir !</i>	93
<i>Essaie encore !</i>	93
<i>Sois fort !</i>	94
Déculpabilisez !	94
Connaissez-vous la bande des chronophages ?	96
Mes voleurs de temps	98
Mieux vaut la paix que la guerre !	99
Le Slow Sexe	103
Test : « Êtes-vous prêt pour le Slow Sexe ? »	105
5. FAIRE MIEUX ET PLUS LENTEMENT AU TRAVAIL	109
Le Slow Management	111
Le temps du passage à l'acte !	114
<i>Lâcher prise</i>	114
<i>Priorisez vos tâches</i>	116
<i>Apprenez à déléguer vraiment</i>	117
<i>La bonne gestion des mails au travail</i>	118
<i>Bien ranger son bureau</i>	119
<i>Respecter son rythme de travail</i>	121

<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>	154
<i>Grâce à un séjour Digital Detox</i>	156
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