

## ET SI ON PRENAIT LE TEMPS ?

DOSSIERS N°105

[mise à jour : 07/2014]



**En cette journée internationale de la lenteur, prenons le temps de réfléchir un instant à ce qui nous pousse à toujours nous dépêcher.**

« Je n'ai pas le temps ! Je suis overbooké, le nez dans le guidon. Trop à la bourre, débordé. Je n'ai même pas une minute à moi. A très vite ». Cette phrase aurait pu être dite à l'instant par beaucoup d'entre nous, quel que soit le contexte, y compris celui de prendre le temps de lire ce dossier de vacances. Ne zappez pas ! Et si ce manque de temps était le signe d'une overdose généralisée ? Et si les multiples crises d'aujourd'hui, toutes plus urgentes les unes que les autres, n'étaient qu'une crise du temps ? En cette [journée internationale de la lenteur](#), qui est aussi celle du jour le plus long, le 21 juin, prenons le temps d'y réfléchir...

Depuis plusieurs années de nombreux livres, articles, sites internet et émissions nous encouragent à mieux gérer notre temps, à nous organiser et lutter contre la procrastination ou encore à cultiver la zen attitude, la méditation, la lenteur. Le développement du mouvement Slow depuis la fin des années 80 touche désormais, après l'alimentation, tous les secteurs de vie. Des signaux révélateurs d'**une société en demande de « lever le pied »**. Et en effet, une enquête [Ipsos de 2011](#) a montré que 77% des Européens désiraient ralentir leur rythme de vie et se sentaient sous la pression du temps et de l'urgence, source importante de stress.

## Le tempo d'une époque

Ces signaux n'ont pas échappé aux sociologues, psychologues, neurologues, philosophes et autres historiens... [qui dissèquent de plus en plus](#) ce qui semble être pour eux une crise majeure de notre époque : notre rapport au temps. Comme notre personnalité, notre rapport au temps est structuré par une époque donnée. Or, la nôtre se caractérise par **l'urgence, l'immédiateté, la vitesse, la performance** qui sont devenues des valeurs en soi, des vertus. Et si nous ressentons tous le sentiment diffus que tout s'accélère et que nous n'arrivons plus à suivre, c'est assurément plus qu'une impression.



Photo Jim Forest | [Flickr](#)

La conception que l'on se fait du temps aujourd'hui a été forgée par les logiques capitalistes mises en œuvre dans le passé : rentabilité de chaque instant, vitesse et court terme. La société agricole (on se lève avec le soleil et se couche avec lui, on vit au rythme des saisons) a basculé vers la société industrielle qui devait libérer l'homme des contraintes de temps et d'espace et le rendre plus efficace. Le temps ainsi gagné permettait de travailler plus, accélérant le processus. Le découpage du temps et le respect des horaires stricts réglaient la discipline, de l'école à l'usine. La devise de Benjamin Franklin marque bien le tempo de cette accélération : « **Le temps, c'est de l'argent.** »

Aujourd'hui, la prédominance du secteur financier et le développement des nouvelles technologies ont exacerbé cette tendance à l'immédiateté et au très court terme. La mondialisation a accentué la compétition (« la concurrence ne dort jamais ») et le rythme des transactions. Le temps est ainsi devenu une marchandise comme les autres, rare, nous donnant l'impression d'aller et de devoir aller toujours plus vite pour suivre le rythme, gagner du temps et ne surtout pas en perdre.

Ces logiques économiques s'étendent donc désormais à tous les domaines de la vie. Une info chasse l'autre, le riz doit être cuit en 2 minutes, [on ne cesse de dire « dépêche-toi » à nos enfants](#), et même le temps « libre » doit faire l'objet d'une gestion efficace. Avec pour corollaire une hyperconsommation, encouragée par une stimulation incessante des consommateurs : l'omniprésente publicité, le renouvellement permanent de produits toujours plus jetables les uns que les autres et une année rythmée par des « événements » qui se suivent sans logique apparente (politique, sport, culture, « effet d'annonce »...) et des injonctions à consommer (les fêtes, les soldes, la rentrée, Halloween...). C'est le « présentisme » (réduction du temps au seul présent, tyrannie de l'éphémère) et l'obsolescence rapide des informations, des produits, des technologies, des politiques, des modes, des personnes.

## Le burn-out, mal du siècle

La perturbation des parcours de vie individuels est l'une des conséquences les plus étudiées de ces bouleversements. **Cette hyperactivité nous déboussole** et [brouille les repères temporels sur](#)

[lesquels nous ajustons notre horloge interne](#). Cela conduirait à une intolérance à la frustration, à l'attente et l'ennui, ainsi qu'à une « dépossession de soi » pouvant mener insidieusement à des troubles de l'attention et de la mémoire, à un sentiment de vide intérieur, à l'épuisement et la dépression. Pour le psychiatre Christophe André, nous souffrons d'« accélérisme », de « fragmentisme » et de « pléthorisme » qui se manifestent notamment par **une épidémie de burn-out**. Pour le philosophe Pascal Chabot, le burn-out est le mal du siècle ayant succédé à la mélancolie du XIXe et la neurasthénie du XXe siècle.

Les personnes les plus à risques sont également les plus engagées et investies dans leur travail ou leurs activités, notamment les enseignants, les professions médicales, les politiques, les managers, les associatifs, les militants. Les femmes sont particulièrement concernées car elles font souvent une double journée. L'accélération du phénomène mène à une mobilisation de plus en plus forte des syndicats et des professionnels de la santé dans différents pays pour faire [reconnaître le burn-out comme une maladie professionnelle](#). En Belgique, les différentes formes d'épuisement pourraient concerner un travailleur sur quatre. Êtes-vous dans une situation à risque ? Faites le test sur [www.sesentirbienautravail.be](http://www.sesentirbienautravail.be) lancé par la ministre de l'Emploi.

## Nier le futur

Au delà des parcours individuels, ce nouveau rapport au temps aurait des conséquences plus funestes : il ne serait pas étranger à notre incapacité à sortir de l'ornière au niveau collectif. En effet, l'accélération du temps s'est accompagnée de crises économiques et écologiques, crises politiques et sociales : le futur se projette dans les angoisses du présent, celles d'un monde de plus en plus complexe, dangereux et incertain, qui semble nous échapper.

Les sentiments d'inertie, de fatalisme, voire une vision apocalyptique de l'avenir planent, alimentant le sentiment d'urgence à sauver le présent et l'éparpillement qui s'ensuit. Cette façon de nier le futur se traduirait par l'impuissance à élaborer ensemble une vision de l'avenir mobilisatrice à long terme. Les crises existentielles individuelles et les crises historiques seraient reliées.

## Vers la Slow Life

On comprend mieux avec ces éclairages le succès du mouvement « Slow », pionnier de la résistance à la tyrannie de la vitesse. Le lien avec le développement durable est très fort : le temps est comparé à une ressource naturelle dont l'exploitation intensive n'est pas tenable. La gestion du temps est donc tout autant une affaire individuelle que collective qui nécessite de prendre le temps de **repenser notre rapport au temps et de prendre conscience de nos limites individuelles, collectives et planétaires**.

Initié en 1986 en Italie pour contrer l'implantation d'un fastfood à Rome, [Slow Food](#) regroupe environ 100 000 membres dans le monde, qui revendiquent des produits alimentaires sains respectant le rythme des saisons et la biodiversité, une juste rémunération des producteurs et l'éducation au goût. Dès la fin des années 90, Citaslow s'empare du concept et développe le réseau international des villes du bien vivre qui s'engagent à ralentir le rythme de vie de leurs citoyens. Ce sont aujourd'hui 176 villes dans une vingtaine de pays, [dont cinq en Belgique](#) : Silly, Enghien, Lens, Chaudfontaine et Evere.



Depuis, on a vu apparaître le [Slow Travel](#) ou l'art de voyager en prenant son temps. La [Slow Fashion](#) revendique des vêtements de qualité, respectueux de l'environnement et qui ne se démodent pas. Mais encore: [Slow Home](#), [Slow Cosmétique](#), [Slow Gardening](#), [Slow Parenting](#), [Slow Education](#), [Slow Book](#), [Slow Cinema](#), [Slow TV](#), [Slow Media](#), [Slow Journalisme](#), [Slow Art](#), [Slow Design](#), [Slow Sexe](#)... Rien ne semble échapper à cette déferlante de la lenteur. Le ralentissement touche désormais des secteurs qui, *a priori*, y sont moins favorables : la finance ([Slow Money](#)), le travail ([Slow Management](#), [Slow Working](#)), la production ([Slow Made](#)), le marketing ([Slow Marketing](#)), les sciences et techniques ([Slow Science](#) et [Slow Tech](#)). Le [Slow Web](#) quant à lui rejette le temps réel en ligne, prône la déconnexion choisie, sans se couper du réseau pour autant. On assiste également à la [récupération du concept par le secteur marchand](#), à la vitesse qui le caractérise.

En Belgique, Vie Féminine a fait du temps sa campagne 2010 [Temps subi, temps choisi. Reprenons du pouvoir sur le temps !](#) Et la Ligue des familles, quant à elle, conseille de [Re-prendre le temps](#) pour concilier les temps parental, professionnel, social et personnel.

Ces initiatives, à contre-courant de nos modes de vies accélérés, invitent à retrouver nos rythmes de vie, en toute conscience, à **nous libérer de notre conditionnement à l'urgence**, afin de ne plus être débordé ou stressé en permanence d'un point de vue individuel tout autant que collectif.

## Retrouver son propre rythme

« *Si tu ne trouves pas le calme, ici et maintenant, tu le trouveras où et tu le trouveras quand ?* »  
Maître Dôgen, moine bouddhiste japonais, 1200-1253

Mais [est-ce si facile de ralentir sa vie](#) ? Nous sommes tellement habitués à cette frénésie qu'en sortir peut nous angoisser, sans parler du regard des autres et des contraintes sociales. **Réhabiliter la lenteur** permet de remettre de l'équilibre dans sa vie. Il ne s'agit pas de remplir les quelques plages libres de son agenda d'activités zen supplémentaires, comme la respiration, la méditation ou le yoga, de télécharger des applications diverses pour automatiser ses tâches ou mieux gérer son temps, ni de se déconnecter totalement du monde et des technologies.

À l'inverse, se réapproprier le temps c'est lui donner du sens en se reconnectant progressivement à ses rythmes naturels, ceux des saisons, des périodes de vie.



- Commencer par **prendre le temps** d'écouter et d'observer, de jardiner ou de se balader tranquillement. Ressentir le calme et le bien-être qu'il apporte. Laisser le cerveau se relâcher, se ressourcer très régulièrement en prenant le temps de la créativité, de ne rien faire, de faire des pauses sans se culpabiliser. De même, cesser de presser et d'occuper les enfants tout le temps et les laisser s'ennuyer. Ralentir aussi en voiture, préférer des transports lents, flâner... Ce n'est pas parce qu'on ralentit qu'on arrive en retard, le tout est de partir à temps.
- Apprendre à **savourer le temps** nécessaire à chaque chose en s'y consacrant pleinement : la cuisine et le repas, le sommeil, le bain des enfants, les retrouvailles... Par exemple se donner un rendez-vous hebdomadaire en famille ou entre amis pour passer une soirée sans télé où chacun peut proposer une activité à tour de rôle. Ce sera parfois une soirée ciné et popcorn à la maison mais cette activité est choisie et vécue pleinement et non comme un automatisme en zappant en permanence sur sa tablette.
- Prendre aussi du recul et **le temps de la réflexion**, avec l'aide de ce petit [cahier d'exercices](#). Réfléchir éventuellement à la possibilité de réduire son temps de travail, de prendre un crédit-temps, un congé parental, des congés sans soldes... Retrouver le temps, l'habiter pleinement est un cheminement personnel, souvent de longue haleine, qui commence par ces questionnements.

Voilà un programme de vacances bien chargé ! ;)



Photo : Nathalie Babineau-Griffiths | [Flick'r](#)

## En savoir plus

- [Comment ralentir ? - Psychologie.com](#)
- Le magazine [Clés \(trouver du sens, retrouver du temps\)](#). Par exemple, [le numéro d'octobre/novembre 2012 - Ralentir, en avons-nous vraiment envie ?](#)
- [Cerveau&Psycho N° 61 - Janvier - Février 2014 - Tout va trop vite](#)
- [Il est temps de mettre le temps sur la table - La qualité de vie au travail](#)
- [F. Hartog. Régimes d'historicité. Présentisme et expérience du temps - Orientation scolaire et professionnelle.](#)

- [Temps de crises et crise des temps - Temporalités](#)
- [Penser l'avenir au temps du présentisme - Les arpenteurs](#)
- [Interview de Pascal Chabot. Global burn-out - Épuisement professionnel, maladie du siècle ? Le Café pédagogique](#)
- ["Le burn-out est une maladie de civilisation" - Le Vif](#)
- [Des sociétés malades de la vitesse. Sourde bataille pour le temps. Le Monde Diplomatique](#)
- [Le Temps, un sixième sens à explorer. Le Monde](#)

## Radio

- [Temps de crise ou crise du Temps ? - France Culture](#). Entretien avec des philosophes, psychologues, psychanalystes, historiens, sociologues, économistes, neurologues

## Livres

- [Vivre plus lentement, un nouvel art de vivre de Pascale d'Erm. 2010](#)
- [Éloge de la lenteur de Carl Honoré. 2007](#)
- [La dictature de l'urgence de Gilles Finchelstein. 2013](#)
- [Global Burn-Out de Pascal Chabot. 2013](#)
- [Croire en l'Histoire de François Hartog. 2013](#)

Article rédigé par [Guillemette Lauters](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

## Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [2] <http://www.journeedelalenteur.com/>
- [3] <https://www.ipsos.com/fr-fr/slow-un-desir-ultra-majoritaire-en-europe>
- [4] <http://www.franceculture.fr/2012-10-25-temps-de-crise-ou-crise-du-temps>
- [5] <https://www.flickr.com/photos/jimforest/4815773509/>
- [6] [http://www.huffingtonpost.fr/rachel-macy-stafford/jour-cesse-dire-depeche-toi\\_b\\_3730089.html](http://www.huffingtonpost.fr/rachel-macy-stafford/jour-cesse-dire-depeche-toi_b_3730089.html)
- [7] <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Comment-ralentir/Comment-trouver-son-rythme>
- [8] <http://www.appel-burnout.fr/>
- [9] <http://www.sesentirbienautravail.be/>
- [10] <http://www.slowfood.com>
- [11] <http://www.uvcw.be/articles/227,409,227,227,4797.htm>
- [12] <http://www.cittaslow.be>
- [13] <http://veilletourisme.ca/2011/09/01/l-evolution-du-slow-travel/>
- [14] <http://www.elle.be/fr/35506-10-verites-slow-fashion.html>
- [15] <http://www.apartmenttherapy.com/slow-and-steady-wins-the-race-153444>
- [16] <http://www.ecoconso.be/1-2-3-Je-choisis-des-cosmetiques>
- [17] <http://mag.plantes-et-jardins.com/actus-dossiers/dossiers/tendance-slow-gardening-pour-un-nouveau-jardinage-decontacte>
- [18] [http://en.wikipedia.org/wiki/Slow\\_parenting](http://en.wikipedia.org/wiki/Slow_parenting)
- [19] <http://lesvendredisintellos.com/2012/07/21/slow-education/>
- [20] <http://www.courrierinternational.com/article/2010/02/19/le-slow-book-part-en-guerre-contre-le-best-seller>
- [21] <http://theartsofslowcinema.com/>
- [22] [http://fr.wikipedia.org/wiki/Slow\\_TV](http://fr.wikipedia.org/wiki/Slow_TV)
- [23] <http://owni.fr/2010/08/04/le-manifeste-des-slow-media-traduction-fr/>
- [24] <http://www.lesoir.be/344863/article/culture/medias-tele/2013-10-21/nouveau-magazine-belge-24h01-prone-slow-journ>

alisme

[25] <http://www.slowartday.com/>

[26] <http://www.consoglobe.com/slow-design-deco-ecolo-ethique-2666-cg>

[27] <http://www.ellequebec.com/soci%C3%A9t%C3%A9/amour-et-sexe/article/slow-sex-les-joies-de-la-lenteur>

[28] <http://blog.spear.fr/2012/10/slow-money-une-nouvelle-maniere-de-considerer-leconomie/>

[29] <http://www.blog-emploi.com/le-slow-management-une-alternative-durable/>

[30] [http://fr.wikipedia.org/wiki/Slow\\_made](http://fr.wikipedia.org/wiki/Slow_made)

[31] [http://evelynrodriguez.typepad.com/crossroads\\_dispatches/2006/09/slow\\_food\\_slow\\_.html](http://evelynrodriguez.typepad.com/crossroads_dispatches/2006/09/slow_food_slow_.html)

[32]

<http://leocoutellec.wordpress.com/2013/04/17/cr-une-autre-science-est-possible-manifeste-pour-un-ralentissement-dans-les-sciences/>

[33] <http://www.influencia.net/fr/actualites1/audace,slow-tech-paradoxes-lenteur,35,3089.html>

[34] <http://blog.slate.fr/labo-journalisme-sciences-po/2013/01/17/slow-web-on-se-calme-et-on-boit-frais/>

[35] <http://www.slowdrinking.com/>

[36] <http://www.viefeminine.be/spip.php?article2326>

[37] <https://www.laligue.be/association/campagnes/repandre-le-temps>

[38] <http://test.psychologies.com/savez-vous-ralentir>

[39] <http://www.acrf.be/repandre-du-temps-pour-lessentiel/>

[40] <https://www.flickr.com/photos/melodramababs/5962771148>

[41] <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Comment-ralentir>

[42] <http://www.cles.com/>

[43] <http://www.cles.com/enquetes/article/ralentir-0>

[44] <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/cerveau-et-psycho-n061-691.php>

[45] <http://laqvt.fr/il-est-temps-de-mettre-le-temps-sur-la-table>

[46] <http://osp.revues.org/752>

[47] <http://temporalites.revues.org/1563>

[48] <http://lesarpeurs.fr/lavenir-au-temps-du-presentisme/>

[49] [http://www.cafepedagogique.net/lemensuel/lenseignant/lettres/philosophie/Pages/2013/141\\_1.aspx](http://www.cafepedagogique.net/lemensuel/lenseignant/lettres/philosophie/Pages/2013/141_1.aspx)

[50]

[http://www.levif.be/info/actualite/sante/le-burn-out-est-une-maladie-de-civilisation/article-4000323355081.htm?nb-handled=true&utm\\_medium=Email&utm\\_source=Newsletter-09/06/2013&utm\\_campaign=Newsletter-RNBDAGLV](http://www.levif.be/info/actualite/sante/le-burn-out-est-une-maladie-de-civilisation/article-4000323355081.htm?nb-handled=true&utm_medium=Email&utm_source=Newsletter-09/06/2013&utm_campaign=Newsletter-RNBDAGLV)

[51] <http://www.monde-diplomatique.fr/2012/12/CHOLLET/48504>

[52] [http://www.lemonde.fr/sciences/article/2012/11/08/un-sixieme-sens-a-explorer\\_1787998\\_1650684.html](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2012/11/08/un-sixieme-sens-a-explorer_1787998_1650684.html)

[53] <http://www.editions-ulmer.fr/editions-ulmer/vivre-plus-lentement-un-nouvel-art-de-vivre-199-cl.htm>

[54] <http://www.marabout.com/eloges-de-la-lenteur-9782501089524>

[55] <http://www.fayard.fr/la-dictature-de-lurgence-9782818503317>

[56] [https://www.puf.com/content/Global\\_burn-out\\_0](https://www.puf.com/content/Global_burn-out_0)

[57] [http://editions.flammarion.com/Albums\\_Detail.cfm?ID=43669&levelCode=home](http://editions.flammarion.com/Albums_Detail.cfm?ID=43669&levelCode=home)

[58] <mailto:glauters@ecoconso.be>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

