

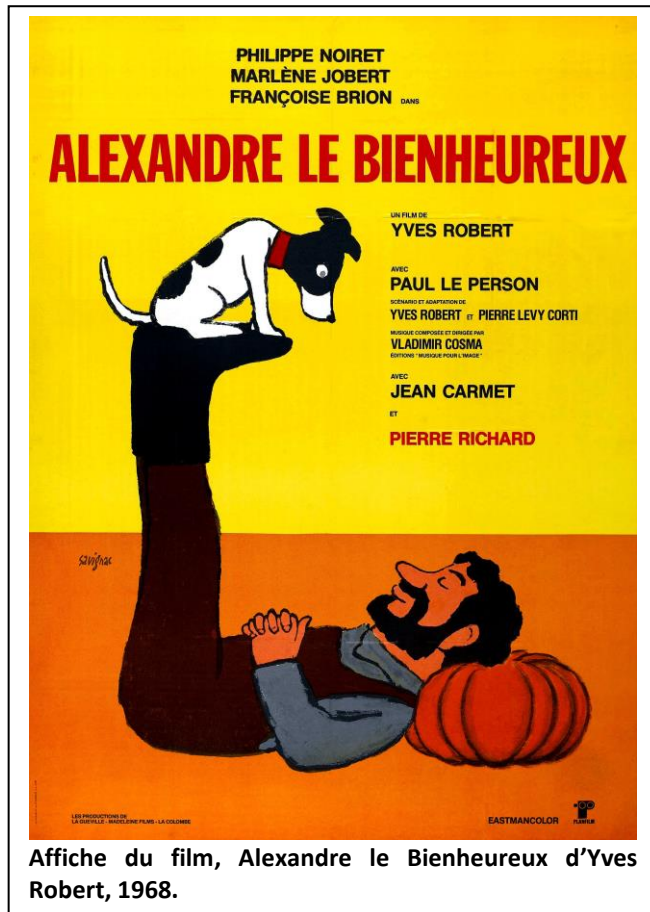
Cours 8 : Rythme équilibré, santé et épanouissement.

« Nombreux sont ceux qui refusent l'accélération constante de nos vies et prônent le retour à des rythmes plus lents, mieux ancrés dans les cycles de la nature et le respect des temps biologiques. Ne faut-il pas accepter de perdre du temps pour s'inscrire dans une durée épanouissante ? »

ETAPE 1 : Approche théorique.

Document n°1 : David Le Breton, « Eloge de la lenteur », in Libération, 1^{er} juin 2014. URL : https://www.liberation.fr/societe/2014/06/01/eloge-de-la-lenteur_1031437

La frénésie de la vitesse, du rendement, appelle en réaction la volonté de ralentir, de calmer le jeu. Une forte résistance politique et citoyenne se mobilise à ce propos. La lenteur est le rythme de l'amour, de la tendresse, de la conversation, de l'attention à l'autre, de l'érotisme, de la jouissance du fait d'exister. Elle n'a que faire de l'exultation de l'éjaculation précoce qui est au cœur du contemporain. Elle revendique la *slow food*, les *slow cities* à l'encontre de la fièvre ambiante.



Affiche du film, Alexandre le Bienheureux d'Yves Robert, 1968.

D'où aussi l'engouement récent de nos sociétés pour la marche que des centaines de millions d'hommes et de femmes découvrent avec jubilation. Ils s'immergent dans une durée qui s'étire, flâne, se détache de l'horloge. Cheminement dans un temps intérieur propice à un retour sur soi, la marche sollicite une suspension heureuse du temps, une disponibilité à se livrer à des improvisations selon les événements du parcours. Elle ne consiste pas à gagner du temps mais à le perdre avec élégance, le sourire aux lèvres. Occupation pleine du temps, mais dans la lenteur, elle est une résistance à ces impératifs de vitesse, d'urgence, de disponibilité qui élaguent le goût de vivre. Aujourd'hui, les chemins sont emplis de flâneurs qui cheminent à leur guise, à leur pas, en leur temps, en conversant paisiblement ou en méditant le nez au vent. Seule la lenteur permet d'être à la hauteur des choses et dans le rythme du monde. Elle est l'évidence du cheminement, elle appelle une progression attentive, voire contemplative, la possibilité de la halte pour profiter d'un lieu ou se reposer. Elle est un mouvement de respiration.

En ce qu'il se tisse dans la lenteur, le temps devient la mesure du corps, il n'y a rien d'autre que chaque moment qui passe. La marche est retour à l'élémentaire : l'aube, le coucher du soleil, la nuit, la terre, l'herbe, les pierres, les collines, les montagnes, l'eau, la pluie, le vent, elle nous rappelle notre humanité essentielle immergée dans un monde qui nous dépasse et nous émerveille ou nous inquiète. Echappée belle 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 du marcheur.

Document n°2. Ségolène Barbé, « Eloge de la lenteur : laissez du temps au temps », in L'Express, 6 novembre 2017. URL : <http://www.leparisien.fr/week-end/eloge-de-la-lenteur-laissez-du-temps-au-temps-31-10-2017-7366002.php>

« En ralentissant aux bons moments, les gens découvrent qu'ils font tout mieux : ils mangent mieux, ils travaillent mieux, ils vivent mieux », expliquait déjà le journaliste Carl Honoré, figure emblématique de la « slow life » en 2004, au moment de la sortie de son *Eloge de la lenteur*, best-seller mondial traduit aujourd'hui dans plus de 20 langues. La révolution « slow life » a d'abord commencé dans l'assiette, avec le « slow food », art de vivre créé en Italie en 1986 par Carlo Petrini, réponse à la standardisation alimentaire et à la malbouffe. L'association compte aujourd'hui plus de 100 000 membres, répartis dans 160 pays. Alors que les nouvelles technologies et les réseaux sociaux nous invitent à toujours plus de réactivité et de «

multitasking » (effectuer plusieurs tâches à la fois), le besoin de débrayer se fait plus fort que jamais, et la vague du « slow » a, depuis, infiltré bien d'autres domaines de notre vie. Dans l'entreprise, le « slow management », ou « slow business », vise à revaloriser les individus, à les aider à mieux gérer leur temps entre vie professionnelle et vie personnelle. Loin des circuits organisés et des vacances trop planifiées, beaucoup optent désormais pour le « slow travel », un tourisme d'immersion qui suppose de poser ses valises plus longtemps dans un même lieu pour s'imprégner de l'ambiance, vivre au rythme des locaux, improviser son voyage au jour le jour.

Vive le « slow dating » !

Même le monde des rencontres a succombé depuis peu à la mode du « slow » : prenant le contre-pied de Tinder ou Happn, l'application de « slow dating » Once propose aujourd'hui à plus de 3 millions d'utilisateurs d'arrêter de zapper et de se concentrer sur une seule personne chaque jour. Pas facile, pourtant, de savourer pleinement le moment présent avec un portable en permanence entre les mains. « Nous vérifions en moyenne notre smartphone 150 fois par jour », rappelle Vincent Dupin, qui a créé *Into the Tribe*, une agence de voyages qui propose aux entreprises ou à des groupes des séminaires pour déconnecter et se reconnecter ainsi aux autres, à la nature. « Au début du séjour, nous installons sur les téléphones une application qui bloque leur utilisation (sauf les appels) », explique Vincent Dupin. Plusieurs hôtels et centres de thalasso (le château La Gravière, près de Bordeaux ; le Vichy Célestins Spa Hôtel...) proposent également des séjours « jeûne numérique », où vous êtes sommé de laisser smartphone, tablette et ordinateur à l'accueil. Alors, prêts à ralentir ?

Pour aller plus loin : https://www.ted.com/talks/carl_honore_in_praise_of_slowness?language=fr

ETAPE 2 : Approche artistique.

Document n°3 : Yves Robert, *Alexandre le Bienheureux*, 1968. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=FWKcFjNDDRl>

Avant de se retirer du monde et de ne penser qu'à flemmarder dans son immense lit, Alexandre, pas encore bienheureux, travaille dur dans sa ferme sous la tyrannie de sa femme. Un événement triste va par miracle le libérer de ses chaînes. L'autocrate en jupons meurt. Devenu veuf, notre cultivateur prend sa revanche et s'enferme dans sa chambre pour y dormir toute la nuit et surtout toute la sainte journée. Une position volontairement allongée qui déplaît fortement aux gens du village qui dorénavant vont tout tenter pour ramener la brebis égarée dans le droit chemin d'un civisme laborieux. [<https://www.lefigaro.fr/cinema/alexandre-le-bienheureux-ou-le-bonheur-dans-le-confinement-20200317>]

Document n°4 : He Xiangyu, "Turtle, Lion, Bear", Biennale d'art contemporain de Lyon, 2016. URL : https://www.francetvinfo.fr/culture/arts-expos/biennale-d-039-art-contemporain-de-lyon-l-039-elogue-de-la-lenteur-et-du-baillement-d-039-he-xiangyu_3336935.html Observation de l'œuvre d'art : <https://www.youtube.com/watch?v=7vIMbrnmwME> ET <https://www.youtube.com/watch?v=8e3PvJtzwlj>

Invité à la Biennale d'art contemporain de Lyon, l'artiste chinois He Xiangyu a produit "Turtle, Lion, Bear". Dans les vitrines, vingt-quatre écrans où vingt et un adultes, dont l'artiste lui-même, et trois animaux ont été filmés en train de bâiller selon la technique de la photographie à très haute vitesse.

En entrant dans cette salle obscure du premier étage du Musée d'art Contemporain, le visiteur est d'abord captivé par le calme qui émane de ces visages endormis et puis très vite la contagion opère.

Dans cette installation, He Xiangyu cherche à provoquer des échanges positifs à partir d'images montrant un ensemble d'émotions considérées comme négatives. "Dans notre société, on n'a pas tant le droit que ça à la lenteur, à l'ennui ou à la fatigue. C'est peut-être une façon de résister à ce rythme-là et instaurer un moyen de communication plus animal et primitif" analyse Béatrice Teulon-Nouailles, médiatrice culturelle de la Biennale Art Contemporain.

Communément associé à la fatigue, à la pression, à l'ennui ou même à la faim, le bâillement est souvent déclenché par le bâillement des autres. "A la base le bâillement c'est un moyen de communication, ça montre nos capacités d'empathie" rappelle encore la médiatrice.

ETAPE 3 : Ecriture personnelle.

Comment comprenez-vous le désir de ralentir des hommes qui refusent le rythme rapide qu'impose la société ?