

Décembre 2019

Le temps de vivre...

Depuis plus de 200 ans, nous sommes entraîné.e.s dans une grande accélération des processus de production et des rythmes de vie. Réinventons une société qui donne une place essentielle à l'attention, la contemplation et la poésie.

A aucune autre époque, les hommes d'action, c'est-à-dire les agités, n'ont été plus estimés. L'une des corrections nécessaires qu'il faut entreprendre d'apporter au caractère de l'humanité sera d'en fortifier dans une large mesure l'élément contemplatif ¹.

Friedrich Nietzsche

Quel est le point commun entre l'augmentation des cas de burn-out, la destruction sans précédent de la nature et l'incapacité des responsables politiques de tout bord à encadrer suffisamment les innovations économiques et technologiques, en vue du bien commun ?

Toutes ces manifestations pathologiques de notre époque trouvent leur origine dans le culte partagé de la « vitesse ». Selon le sociologue Hartmut Rosa, depuis les débuts la modernité, il y a plus deux siècles, les êtres humains font l'expérience d'une « accélération » unique dans l'histoire de l'humanité des processus de production et des rythmes de vie². Bon nombre de crises contemporaines – écologique, relationnelle ou existentielle – procéderaient d'une culture commune qui valorise, entre autres, la course, le mouvement, l'affairement, en dépit des temps biologiques de repos, de régénération des corps humains et de la nature. A rebours de cet imaginaire de l'empressement qui entraîne le monde vers l'abîme, réinventons collectivement une société qui consacre une place essentielle à la contemplation, l'attention ou la poésie.

Circulez...

On le sent, nous vivons à une époque « pressée ». Tout nous incite à être en mouvement. Il s'agit de « bouger ». Les entreprises encouragent leurs employé.e.s à être « flexibles », « fluides », « disponibles » pour toute action ou « challenge » nouveau à relever. Les logiques de concurrence,

d'efficacité ou de compétitivité tendent à accélérer les rythmes de travail. Les moments d'inactivité où les corps se relâchent, les cerveaux se régénèrent, sont souvent traqués comme d'odieuses manifestations de paresse. Les méthodes d'organisation du travail en vogue tendent à exiger toujours plus des travailleurs et travailleuses, en imposant un nombre croissant de tâches variées, en un minimum de temps. Depuis le XIX^{ème} siècle, nous obéissons collectivement à l'adage répandu *Le temps, c'est de l'argent*³. Dans ce contexte, la révolution numérique mise en œuvre ces dernières décennies, plutôt que d'alléger les charges de travail, a eu pour effet, bien souvent, d'augmenter le nombre de tâches par unité de temps et d'accélérer l'ensemble des rythmes de production.

Bien entendu, des moments de relâche dans le cadre du travail existent toujours (vacances, récupérations, repas de fin d'année, team building...), mais ceux-ci sont le plus souvent pensés en fonction des objectifs globaux de vitesse. Comme le montre Hartmut Rosa, *ils représentent donc des oasis de ralentissement artificielles en vue de « recharger les batteries et de redémarrer »*⁴. Les moments de décélération épisodiques sont souvent conçus comme « stratégies d'accélération ».

Plus interpellant encore, l'empressement n'est pas seulement dicté par une autorité extérieure sur le lieu de travail. De façon variable selon les personnes, le culte de la vitesse a été assimilé dans les comportements de la vie quotidienne par pratiquement tout le monde. L'idée qu'une « journée réussie » se mesure aux nombres d'activités diverses effectuées est courante. De nombreuses manifestations culturelles de notre société attestent également de cette fascination pour la vitesse : *fast-food, speed dating, service rapide, connexion instantanée* sont entrées dans les mœurs. Dans les bouches de métro et les artères des grandes villes, un flot continu

¹ Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain*, 1886.

² Hartmut Rosa, *Accélération. Une critique du temps social*, La Découverte, 2013.

³ L'expression *Time is money* est attribuée à Benjamin Franklin.

⁴ Hartmut Rosa, 2013, p.114.

nous entraîne à devenir des êtres fugitifs, transitoires, en circulation permanente...

Plusieurs études réalisées dans les années 90 témoignent d'une intensification des rythmes de vie ces dernières décennies, en analysant l'évolution du temps que les Européens consacrent au sommeil, aux repas journaliers et aux soins corporels. En moyenne, nous mangeons plus vite, nous dormons moins et nous prenons moins de temps pour nous laver que nos ancêtres. *Le temps de sommeil moyen a diminué de presque une demi-heure depuis les années 70 et de presque deux heures si l'on compare notre époque à celle du siècle précédent*⁵.

Autrement dit, nous faisons plus de tâches différentes sur une même journée et nous « rognons » sur les activités nécessaires à l'équilibre biologique de notre corps. Cette surcharge d'activités et le sentiment d'urgence permanent génèrent du stress, de l'épuisement et divers troubles comme le burn-out.

Accélération de la production et... de la destruction

L'intensification des rythmes de vie est étroitement liée à l'accélération de l'ensemble des processus de production, économiques, sociaux et technologiques, depuis plus de deux siècles.

L'exploitation croissante des énergies fossiles et l'augmentation de la production électrique ont démultiplié notre puissance d'action sur le monde de façon vertigineuse. En conséquence, comme le montrent Pablo Servigne et Raphaël Stevens, chercheurs interdisciplinaires en écologie, à l'échelle mondiale, en 200 ans, l'ensemble des tendances socio-économiques ont suivi des courbes exponentielles : le PIB mondial, les quantités d'énergie exploitées et

⁵ Hartmut Rosa, 2013, p.162. Les propos d'Hartmut Rosa sur l'accélération des rythmes sociaux s'appuient sur l'étude de Manfred Garhammer, *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und*

consommées, la production et consommation de biens, la population mondiale, l'utilisation de l'eau...

*De 1 milliard d'individus en 1830, nous sommes passés à 2 milliards en 1930. Puis, c'est l'accélération : il ne faut que 40 ans pour que la population double une fois de plus. Quatre milliards en 1970. Sept milliards aujourd'hui. (...) L'échelle et la vitesse des changements que nous provoquons sont sans précédent dans l'Histoire*⁶.

L'accélération économique s'est traduite également par un emballement des vitesses de déplacement, des échanges, des voyages, de la communication à travers le monde, des processus d'extraction des ressources, des innovations technologiques...

En même temps, l'impact de l'espèce humaine sur la nature a également connu une grande accélération : le taux de CO² dans l'atmosphère, la destruction de la biodiversité, l'acidification des océans, la perte des forêts tropicales, la destruction des écosystèmes... Tous ces tendances se sont également accentuées. Si nous ne changeons pas notre approche de façon radicale, il est également probable que le réchauffement climatique connaîtra, à son tour, un emballement fatal aux êtres humains.

Le temps des limites et de l'harmonie

Contrairement aux mathématiques qui permettent de concevoir des courbes exponentielles à l'infini, le monde physique et biologique impose des limites à notre action. Notre planète est finie, notre corps a besoin de repos, les processus de régénération des espèces animales et végétales obéissent à des rythmes qui ne peuvent supporter de trop grandes altérations.

zeitkulturen im Zeitehn der Globalisierung, Edition Sigma, 1999.

⁶ Pablo Servigne et Raphaël Stevens, *Comment tout peut s'effondrer*, Editions du Seuil, 2015, p.36.

Les innovations économiques et technologiques sont également souvent bien trop rapides pour les rythmes humains de concertation, de décisions démocratiques qui sont conçues pour encadrer les activités économiques, à travers des normes communes. Bien souvent, les innovations technologiques s'imposent à nos sociétés bien avant que des débats n'aient pu être organisés sur leurs impacts sociaux, sanitaires, environnementaux. Combien de fois les processus démocratiques sont escamotés, jugés trop lents, au nom des exigences de compétitivité ou d'efficacité ? « Il s'agit de prendre le train en marche » répète-t-on. A l'heure de l'épuisement des ressources naturelles et humaines qui menacent nos conditions d'existence, nous avons parfois plus à perdre à montrer dans le train qu'à rester à quai. Il n'est pas absurde de penser que le manque d'efficacité et de légitimité dont souffrent nos institutions démocratiques soit étroitement lié au climat d'urgence permanent auquel les responsables politiques n'échappent pas.

Pour être à la hauteur des défis existentiels sans précédents auxquels notre génération d'êtres humains est confrontée, il est dès lors nécessaire de mettre fin à cette course folle dans laquelle nous sommes engagé.e.s pour poser les fondements de sociétés qui prennent en considération les rythmes naturels. Il est probable que nous devrons renoncer à un certain nombre de biens matériels superflus, mais en échange, nous (re)découvrirons l'état d'attention qui permet d'apprécier la vraie valeur de la vie, des rapports de solidarité, d'amitié, d'amour, de convivialité, mais aussi les dimensions artistiques, artisanales, citoyennes, intellectuelles ou spirituelles qui donnent de la

valeur à l'existence, toutes ces choses pour lesquelles nous manquons souvent de temps, alors que, paradoxalement, nous ne cessons de chercher à en gagner. *Nous prendrons alors le temps de vivre...⁷*

Auteur :
Valéry Witsel

⁷ George Moustaki, *Le temps de vivre*, chanson sortie en 1970.