



La lenteur : une figure sensible émergente ?

Diana Bratu ^a,

^a Enseignant chercheur en Marketing à l'ESC Dijon Bourgogne

Résumé

L'affirmation de la lenteur dans la vie quotidienne semble être une position à l'encontre des valeurs du système actuel. Pourtant, certains auteurs notent la revendication d'une logique temporelle moins rigide, qui puisse permettre l'épanouissement de l'individu. Le besoin de temps, mais surtout de plus de temps libre, se ressent, à l'heure où l'efficacité des moyens de communication et de transport semblent ne jamais suffire, alors qu'ils sont plus performants que jamais. Cette étude explore la notion de lenteur en tant que figure émergente au sein des pratiques contemporaines, en tant que forme de vie alternative, fondée sur une recherche consciente d'un équilibre entre des rythmes accélérés et des moments plus calmes, qui privilégient l'ouverture à soi, aux autres

Mots clés : lenteur, rythmes, communication, Slow Food.

I - Introduction

Les critiques de l'époque contemporaine – qu'elle soit étiquetée de postmodernité, surmodernité (Augé 1992) ou hypermodernité (Lipovetsky 2004) – mettent en évidence la valorisation de la vitesse dans le cadre de notre société : ce qui prime c'est l'immédiat, l'évènement, l'urgence, l'éphémère. Paul Virilio (1995) propose le concept de *dromologie* pour expliquer cette logique de vitesse qui définit le rythme accéléré à tous les niveaux de la vie : transports, communication, activités gouvernées par la polychronie, avec les ressources matérielles ou immatérielles dont l'individu dispose pour tout faire en même temps, avec habilité et sous pression.

En contrepartie, certains auteurs constatent que cette forme de logique temporelle commence à entrer en crise (Virilio 2009, Sansot 2000). Si la vitesse est souvent perçue comme signe d'efficacité et de professionnalisme, l'individu manifeste parallèlement le besoin de se réapproprier le temps et de repenser les rythmes de vie d'une manière moins rigide et moins contraignante (Parkins 2004). Pierre Sansot (2000) propose la notion de *lenteur* pour désigner cette disponibilité de l'individu à maîtriser la durée et à ne pas se laisser bousculer par elle, afin de tirer le meilleur parti des choses et des moments vécus.

L'idée d'un mode de vie plus *lent* est, certes, séduisante. Un grand nombre de discours sociaux (magazines, journaux, publicités, ouvrages en tout genre) font la promotion des avantages du lâcher-prise et des pratiques inspirés des cultures orientales qui améliorent le bien-être au quotidien. Signalons, à ce titre, le succès éditorial du journaliste canadien Carl Honoré (2004), *L'éloge de la lenteur*¹ pour souligner à quel point la notion de lenteur reçoit l'intérêt d'un large public à travers le monde.

En effet, il est légitime d'imaginer que pour maintenir son homéostasie et garantir une possibilité d'équilibre, l'individu soit à la recherche d'un bien-être sensitif, sensible et émotionnel. Celui-ci peut se décliner à plusieurs niveaux : l'habitat, les objets et, avant toute chose, le corps, le soin, l'attention à soi. La lenteur participe précisément de ce bien-être sensuel et sensitif, en réponse ou en rupture avec l'hyperactivité : retour à soi, connaissance de soi, quête intérieure. Écoute de soi, de son corps, attachée au mieux-être corporel, à l'équilibre, à la vitalité, aussi (Boutaud, Bratu 2007).

¹ 50.000 exemplaires vendus en France en 2008 (<http://www.lexpress.fr/>) et publié dans 23 pays.