



CARL HONORÉ

Retrouvez votre tortue intérieure

Débrancher, ralentir, faire une chose à la fois : on n'y arrive plus ! Rien d'étonnant à cela, dans un monde où chaque instant s'inscrit dans une course contre la montre. « *Il faut freiner !* », nous dit Carl HONORÉ, pionnier du mouvement Slow. Et il n'est pas le seul à ressentir ce besoin, puisque son livre *Éloge de la lenteur*, paru en 2005, a été traduit en 30 langues. À l'occasion de la sortie de son dernier ouvrage¹, il plaide avec brio et humour pour une (re)découverte des bienfaits du ralentissement dans tous les domaines de la vie².

ENTERREMENT DRIVE-IN

Notre monde est devenu celui de la lecture rapide, du fastfood, des rencontres express. Tout doit aller vite. Près de chez moi, à Londres, un gymnase offre un cours de speed yoga (*yoga express*) pour les cadres stressés qui veulent se calmer en 10 minutes au lieu d'une heure ! Je pensais que c'était la manifestation la plus absurde de cette culture de la vitesse et de l'impatience jusqu'à ce qu'un ami, qui vit aux États-Unis, ait été invité à un enterrement drive-in ! On place le cercueil devant l'église, les gens arrivent en voiture et passent devant, sans poser un pied à terre. Ces exemples peuvent prêter à sourire, mais ils sont symptomatiques d'un grave malaise.

BLANCHE-NEIGE ET LES TROIS NAINS

Être pris dans ce tourbillon a un prix. Et il peut s'avérer très élevé. On ne compte plus les dégâts causés par cette vitesse excessive dans des domaines aussi divers que l'alimentation, les relations personnelles, la santé, l'économie, la productivité, la capacité de penser, la créativité, l'environnement, etc.

Pour beaucoup de personnes, la sonnette d'alarme prend la forme d'un problème de santé ou d'une rupture affective. Mon avertissement à moi s'est manifesté quand j'ai commencé à lire des histoires à mon fils de 4 ans à l'heure du coucher. J'entraais dans sa chambre et je lui faisais une lecture rapide de Blanche-

Neige. Je sautais des lignes, des paragraphes, des pages. Mais les enfants connaissent les histoires par cœur. Il me disait : « *Papa, pourquoi il n'y a que trois nains ce soir ?* ».

Et ce moment, qui aurait pu être le plus magique de la journée, était devenu une bataille entre mon impatience et la lenteur réclamée par mon fils. Cette situation a duré jusqu'à ce que j'entende parler d'un livre proposant des contes d'une minute. Ma première réaction a été : « *Génial ! Il faut que je l'achète tout de suite !* ». Grâce à Dieu, ma deuxième réaction a été de me demander si j'avais perdu la tête. Étais-je si pressé que j'étais prêt à lire une seule phrase à mon fils, plutôt qu'une histoire ? Ce fut une véritable révélation !

TREMBLEMENT DE TERRE CULTUREL

En tant que journaliste, j'ai eu envie de voir si d'autres personnes ressentent ce même besoin de ralentir, et j'ai constaté que partout dans le monde, de plus en plus de gens ont pris conscience que la lenteur, loin d'être synonyme de stupidité, d'ennui, d'improductivité permet, quand on lève le pied judicieusement, au bon moment, de mieux élever ses enfants, de mieux manger, de mieux travailler, bref, de mieux vivre. Ce tremblement de terre culturel s'incarne dans le mouvement Slow. Cette philosophie ne préconise pas de tout faire au pas de tortue – ce serait absurde –, mais au bon rythme. Nous avons tous un métronome intérieur. Si nous vivons en harmonie avec lui, nous vivons mieux.

La philosophie Slow vise la primauté de la qualité sur la quantité, incite à savourer les moments au lieu de les compter et à vivre pleinement. Le Slow Food est basé sur l'idée simple que nous obtenons des valeurs nutritives plus importantes, davantage de lien social, plus de plaisir et un meilleur effet sur l'environnement si ce que nous mangeons est cultivé, cuisiné et consommé à la bonne vitesse. Les *citta slow* (cités lentes) ont pour objectif de repenser et modifier le paysage urbain (en laissant certaines rues aux piétons et aux cyclistes, en installant de l'art public, des bancs, des espaces verts) de façon à ce que les citoyens ralentissent, savourent le temps qui passe. Il y en a aujourd'hui quelque 200 en Europe, Amérique du Nord et Australie. C'est important, parce que ça donne aux gens la permission de ralentir, de « trouver leur tortue intérieure ».

LE DÉLICIEUX PARADOXE DE LA LENTEUR

On croit souvent qu'être efficace, c'est aller vite. Et si c'était l'inverse ? En sport, les modes d'exercices lents travaillent les muscles en profondeur, améliorent l'équilibre et la souplesse, et permettent de (re)trouver un vrai calme intérieur. Retrouver le lien corps-esprit est l'un des objectifs principaux du mouvement Slow. De prestigieux collèges de médecine réintroduisent dans les cours l'importance d'écouter le patient. Dans la

culture de l'hyperactivité, de l'hyperstimulation, on a souvent perdu l'art d'écouter. Pour un réel échange entre deux personnes, il faut ralentir, trouver l'harmonie avec l'autre. Quand le médecin écoute le patient, celui-ci se détend, le processus naturel de guérison se met en route, et il retrouve plus vite la santé. C'est ce que j'appelle le délicieux paradoxe de la lenteur : en ralentissant, nous obtenons des résultats de meilleure qualité, mais aussi, souvent, plus rapides ! C'est valable aussi au travail. Ralentir permet de recharger nos batteries physiquement et mentalement. Des recherches récentes montrent que lorsqu'on est détendu, le cerveau entre dans un mode de pensée plus créatif. Beaucoup d'organisations et d'entreprises (actives dans les secteurs les plus compétitifs de l'économie mondiale) commencent à repenser autrement emplois du temps et bureaux, pour créer la possibilité de débrancher, de ralentir, en faisant du yoga, un massage, une sieste ou de la méditation. Faire moins et réfléchir davantage, cela va à l'encontre de notre culture qui nous pousse à faire trente-six choses en même temps. Mais c'est précisément quand les choses vont vite qu'il faut réfléchir lentement... C'est le seul moyen de comprendre le changement et de le façonner. L'objectif du mouvement Slow n'est pas de nous transformer en experts de plaisir ou en ninjas de la productivité, mais bien de nous rendre plus sages, plus solidaires, plus humains.

LES ENFANTS D'ABORD

Ce virus de la vitesse, nous l'avons transmis à nos enfants. C'est la course dès le berceau. Leur emploi du temps est surchargé, et ils sont épuisés. Mais ils ont encore plus besoin de lenteur que les adultes. C'est dans les moments non programmés, quand ils s'ennuient, qu'ils apprennent à stimuler leur imagination, à penser de manière créative, à se socialiser, à construire leur propre identité. Le fameux collègue anglais d'Eaton, qui a déjà « produit » 19 Premiers ministres britanniques, m'a récemment sollicité pour y lancer un mouvement d'éducation lente. Les étudiants sont épuisés malheureux, ont des problèmes de santé, et ils n'arrivent plus à travailler.

Il faut leur (ré)apprendre à flâner, à prendre le temps de chercher un bon livre ou de se promener dans le parc. Dans les systèmes scolaires actuels, la pression du temps est devenue totalement excessive. Les nombreuses études faites sur le sujet démontrent que cette pression, stimulante jusqu'à un certain point, peut devenir extrêmement nuisible. Un clip vidéo, réalisé par une entreprise de design dont les employés étaient excédés par les demandes de clients exigeant toujours plus de rapidité, démontre magnifiquement les effets pervers de la pression du temps sur la créativité. On y voit une classe d'enfants d'une dizaine d'années à qui on donne une feuille sur laquelle figurent les aiguilles d'une horloge et les indications 12h, 3h, 6h et 9h. On leur dit : « *Vous avez 10 secondes pour dessiner une horloge* ». Les feuilles rendues sont les mêmes : les enfants ont tracé un simple rond autour des chiffres. On leur donne ensuite la même feuille, en leur disant qu'ils ont 10 minutes. Toutes les réalisations des enfants sont différentes et regorgent d'imagination. La créativité n'est pas inspirée par la pression du temps, mais par le plaisir, le jeu et la liberté. Une école slow, c'est une école qui aborde autrement l'emploi du temps, où les enfants sont actifs, où ils ont le temps de s'ennuyer, d'explorer, de prendre en charge leur propre apprentissage, où ils peuvent jouer, y compris en classe, pour apprendre. C'est une école qui n'est pas obsédée par les notes. Résumer un enfant par un chiffre est aussi absurde que réduire un pays à une lettre, comme le font les agences de notation. Notre culture est basée sur le « management consulting ». On veut tout calibrer, tout chiffrer. Mais comment résumer la richesse d'un apprentissage à un chiffre ? Je crois qu'aujourd'hui, les enseignants et le système scolaire en général ont peur de l'incertitude. On veut que tout soit comme une diapo de *PowerPoint*, au risque de tuer la créativité et le goût d'apprendre. ■

MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE

1. *Lenteur mode d'emploi*, Marabout, 2013
2. Propos recueillis lors de la conférence donnée le 19 septembre 2014 au Centre Culturel d'Ans