

ENQUÊTE

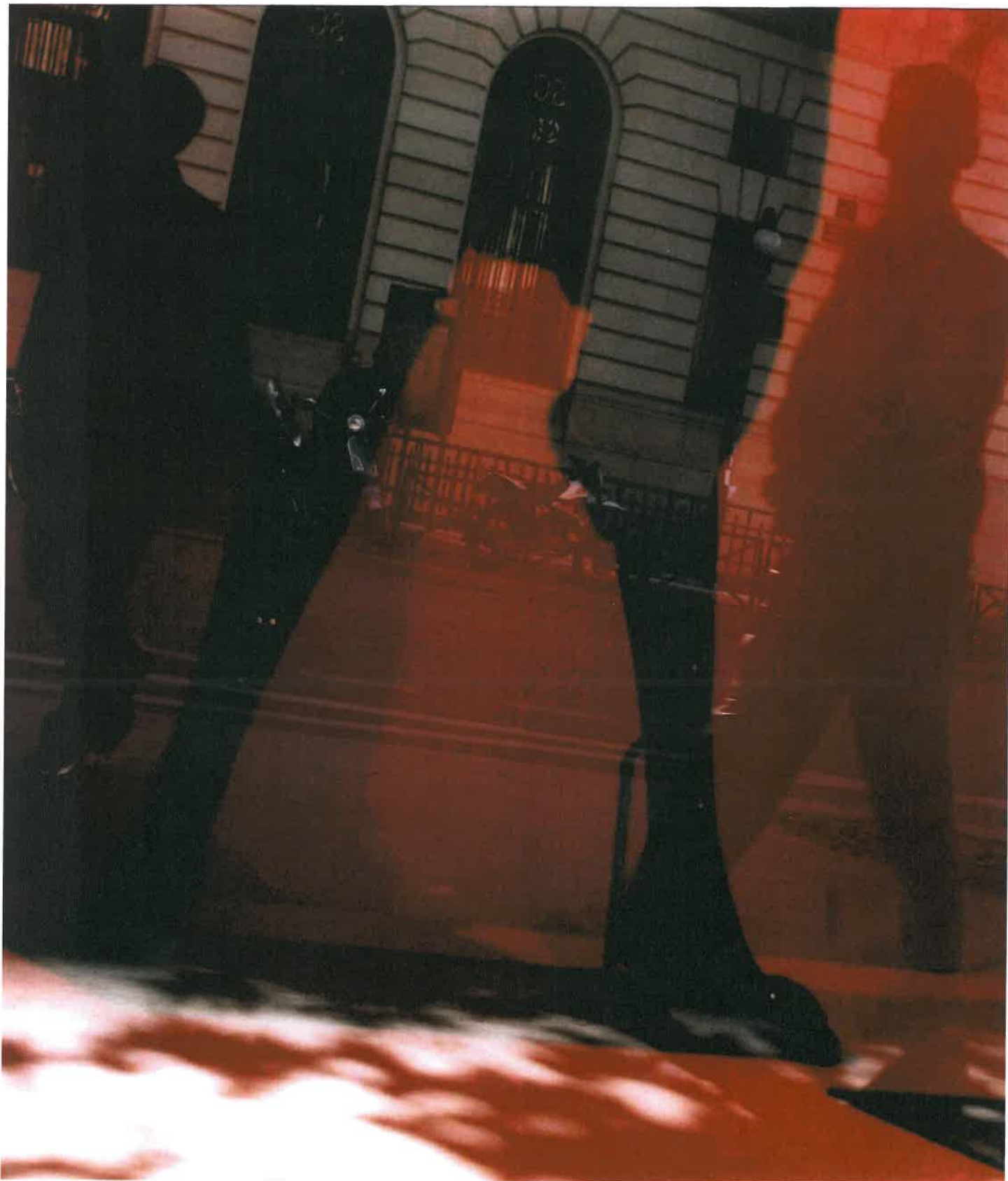




Photo : Christophe Deschanel / Distinct Image.

SLOW LIFE :

VERS DE BEAUX LENTS DEMAINS

PAR SYLVAIN MENETREY ET
AURELIE TONINATO

Slow art, slow management, slow money... De nouveaux concepts se développent à l'instar du mouvement Slow Food. Un but commun : lutter contre l'accélération générale en prenant du recul et le temps de vivre.

CLES

Le Slow n'est pas une perte de temps mais une manière de vivre les choses en conscience.

Il faut prendre son temps pour mieux prendre son pied.

Le mouvement Slow ne date pas d'hier, mais il commence à prendre de l'ampleur, au moins dans les aspirations quotidiennes de chacun de nous. Quand Carlo Petrini, journaliste gastronomique, a lancé le Slow Food en Italie en 1986, il voulait seulement réagir contre l'envahissement des fast-food. L'opération s'est ensuite structurée autour d'actions de mise en valeur des produits et du patrimoine gastronomiques, de l'écologie et du plaisir des papilles.

nique Steiler, spécialiste du stress à l'Ecole de management de Grenoble.

Crise financière et inquiétudes climatiques ont servi de catalyseur aux diagnostics d'une société en surchauffe. L'an dernier, Jean-Louis Servan-Schreiber a publié « Trop vite » (Albin Michel), critique du court-termisme qui domine un champ politique éperonné par les sondages, une économie soumise au bilan trimestriel et nos actions quotidiennes : repas sur le pouce, *speed dating*, consommation frénétique, etc.

Face à ce diktat de la vitesse, l'idéalisme slow ne joue pas la rigidité. « *Je le compare à un médicament homéopathique*, affirme Carlo Petrini. *C'est l'antifuturisme dans le sens où nous nous opposons au culte de la vitesse, mais aussi parce que nous ne professons pas une philosophie absolutiste. Le but de la slow life,*

“C'EST L'ANTIFUTURISME DANS LE SENS OU NOUS NOUS OPPOSONS AU CULTE DE LA VITESSE.”

Le propos du Slow n'est pas de ralentir par principe, mais de goûter plus pleinement ce que Cioran nommait « *la saveur des jours* ». En termes plus philosophiques, on dirait aujourd'hui : « *vivre en conscience* ». Cette approche semble de plus en plus nécessaire, voire vitale, face à l'accélération contemporaine. Elle explique l'essor récent de mouvements qui se revendiquent d'un label Slow pour signifier notre nouveau besoin de reconsidérer presque toutes nos activités habituelles. On parle aujourd'hui de *slow parenting*, de *slow management*, de *slow travel*, de *slow money*, de *slow art*, de *slow book* ou encore de *slow sex*.

c'est de permettre aux gens de se réapproprier le droit de choisir leur rythme de vie. »

Opter pour la vitesse ou la lenteur de la réflexion, en toute conscience, sans être conditionné par les circonstances, tel est le message de la *slow life* qui cherche à nous offrir une liberté par rapport au temps. Ne plus être débordé ou stressé. On peut rêver !

SLOW MANAGEMENT

Comment peut-on en arriver à se donner la mort sur son lieu de travail ? La vague de suicides professionnels qui a déferlé sur la France l'an dernier a poussé le professeur de management Loïck Roche, de l'Ecole de management de Grenoble, à publier le livre « *Eloge du bien-être au travail* » avec son collègue spécialiste du stress, Dominique Steiler, et le professeur de marketing américain John Sadowsky (Presses universitaires de Grenoble, 2010).

L'ouvrage introduit le concept de *slow management*, modèle qui a pour but assez bateau de remettre l'humain au centre des préoccupations des managers. « *Au lieu de traiter le mal par des séances de massage offertes aux employés, il s'agit d'en traiter les causes en prenant le temps d'aller à leur rencontre, de diffu-*

Ces mouvements ont-ils une chance de s'imposer, ou ne sont-ils qu'un grain de sable sur la pente savonneuse de l'accélération ? « *Il ne faut pas voir la slow life comme l'unique solution à nos problèmes actuels, mais on peut espérer qu'elle aide à prendre conscience de nos limites, qu'il y a des standards à ne pas dépasser comme, par exemple, ceux qui sont d'ordre physiologique. A un moment donné, il faut bien dormir et s'alimenter correctement* », rappelle le professeur Domi-

ser les valeurs de l'entreprise et de montrer par l'exemple que tout le monde est dans la même barque », explique Loïck Roche

Libérer du temps dans son agenda pour discuter autour de la machine à café, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, visiter les ateliers, faire le tour des succursales et rejoindre ses collègues de faire pareil sont des petits gestes à la base de ce management, non plus seulement indexé au profit, mais aussi aux ressources humaines « Si l'on ne veut que le profit à court terme, on peut l'obtenir, mais on laissera des morts sur la route », met en garde le professeur Pas si éloigné d'une vision paternaliste du XIX^e siècle, le *slow management*, ou « *management by walking around* » (management de couloir), est appliqué par divers PDG américains, comme Robert Eckert chez Mattel

SLOW MONEY

En réponse à la crise financière, des voix s'élèvent pour proposer des modèles d'investissement socialement responsables. C'est le cas de Woody Tasch, fondateur en 2008 de l'organisation Slow Money Alliance, dont le but est de réunir des capitaux pour investir dans de petites entreprises alimentaires ou des en-

gavage de capitaux et la maximisation du rendement

L'accélération de la circulation de l'argent autour de la planète – il s'échangeait 100 millions de titres par jour à la bourse de New York en 1982 pour 5 milliards en 2007 – impose une complexification de ces échanges culminant dans « l'abstraction ultime » des produits dérivés. L'investissement dans des entreprises locales plutôt que dans des multinationales se conçoit à l'inverse comme une façon de reconnecter l'argent à la vie réelle et à son rythme plus lent. L'hebdomadaire « Newsweek » a salué l'initiative comme l'une des grandes idées pour 2010.

SLOW ART

Multiplication des espaces d'exposition, des biennales et des foires, jeunes artistes grillés en cinq ans, tendances qui se succèdent comme des collections de mode, l'art subit une énorme accélération depuis les années 1980. Certains s'inquiètent de ce trop-plein, de ce trop-vite, où quantité ne rime pas avec qualité. C'est le cas de Grayson Perry, performeur et céramiste anglais, vainqueur du prestigieux Turner Prize. Dans une tribune du « Sunday Times » en 2005, il déclarait officiellement le lancement du mouvement Slow Art en ces mots ironiques : « Artistes, je vous exhorte à passer du temps à développer votre travail avec un carnet de croquis avant de filmer depuis

“SI L'ON NE VEUT QUE LE PROFIT À COURT TERME, ON PEUT L'OBTENIR, AU PRIX DE MORTS SUR LA ROUTE.”

treprises qui respectent une charte sociale, mais aussi de trouver des systèmes de financements durables comme des obligations municipales destinées à l'alimentaire.

Dans son livre « *Inquiries into the Nature of Slow Money. Investing as if Food, Farms and Fertility Mattered* », (Enquête sur la nature de l'argent lent : investir comme si la nourriture, les exploitations agricoles et la fertilité avaient de l'importance, non traduit en français), paru en 2008 chez Chelsea Green, il compare l'argent à une poignée de terre. Selon lui, la finance industrielle, à l'image de l'agriculture productiviste avec ses engrais, considère les entreprises comme des supports permettant le

vous-mêmes vos pièces »
vous-mêmes vos pièces »
vous-mêmes vos pièces »

réfléchissez longuement et sérieusement, discutez éventuellement de vos idées avec vos collègues au lieu d'appeler un fabricant et de commander tout de go une sculpture. Adoptez même cette attitude rebelle et toujours plus tendance qui consiste à réaliser

On ne sait pas si l'appel a été entendu, mais la notion fait son chemin, tout en prenant diverses significations. L'association américaine Reading Odyssey engage pour sa part le spectateur à ralentir la cadence. Elle organise des Slow Art Days, qui consistent en des visites réduites de musées (www.slowartday.com). Les bénévoles de l'association sélectionnent une

dizaine d'œuvres d'une collection que les inscrits peuvent prendre le temps d'admirer avant d'en discuter ensemble

Sans se labelliser Slow Art, la performeuse Marina Abramovic défend elle aussi une approche de la lenteur. Elle a réalisé ce printemps un marathon de plusieurs centaines d'heures, assise, immobile et muette, sur une chaise dans une salle d'exposition du MoMA

la consommation énergétique, promouvoir les technologies vertes, développer le réseau de transports publics, diminuer les déchets, soutenir la production locale et l'installation de commerces de proximité, tels sont quelques-unes des soixante-dix recommandations et obligations du manifeste du réseau Cittaslow. But de ce catalogue de mesures : développer l'identité locale aux dépens de l'homogénéisa-

“QUAND ON ESSAIE DE VIVRE LES CHOSES DE MANIÈRE CONSCIENTE, ON PARVIENT À RALENTIR SON RYTHME.”

de New York. Les spectateurs pouvaient se poser un à un et aussi longtemps qu'ils le désiraient face à elle. Certains ont soutenu son regard plusieurs heures alors que, en moyenne, selon des pointages, un spectateur ne reste que huit secondes face à une œuvre d'art. D'une grande intensité, la performance a donné lieu à des scènes d'émotion et de sanglots tout aussi inhabituelles dans un musée.

tion globale, œuvrer pour un développement durable et pour le bien-être de la population. Mendrisio (dans le canton du Tessin) est la première commune suisse à avoir adhéré, fin 2008, à ce réseau qui regroupe des villes dans quatorze pays. Premier effort de la municipalité, la densification de son réseau de transports publics : « Certains lieux non desservis en périphérie sont aujourd'hui raccordés au réseau en direction du centre-ville, ce qui permet de diminuer le trafic », détaille Fabrizio Mecatti, responsable du projet Cittaslow à Mendrisio. L'objectif de la commune est la mise en place rapide d'un réseau suisse de *slow cities*.

SLOW FOOD

Face à la standardisation et à l'industrialisation des goûts générés par les fast-food, la riposte est venue d'Italie. L'année où le premier McDonald's a ramené ses frites à Rome, en 1986, le sociologue et critique gastronomique italien Carlo Petrini déclare la guerre à la restauration rapide. Il crée Slow Food, association à but non lucratif pour le retour à une alimentation diversifiée, le respect de la biodiversité ainsi que des traditions gastronomiques, et le contact entre consommateurs et petits producteurs. « Le slow food, ce n'est pas mâcher lentement ou faire cuire les aliments longtemps ! plaisante Alessandra Roversi, présidente de la section Léman du mouvement. C'est un plaisir responsable et convivial, ou on a l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes. Le slow food ouvre l'appétit et l'esprit ! » Pour promouvoir sa philosophie, l'association organise des activités et des événements internationaux, comme le Salon du goût à Turin.

Autre approche quasi artistique de la lenteur, celle de l'association austro-suisse Verein zur Verzögerung der Zeit (Association pour le ralentissement du temps) qui emploie des méthodes proches du situationnisme et organise des siestes collectives dans des lieux publics. « En soi, l'idée de perdre du temps nous irrite, affirme Mark Riklin, fondateur de l'association. Si on essaie de vivre les choses de manière consciente, je crois qu'on parvient à allonger le temps et à ralentir son rythme. Au quotidien, ça peut être marcher lentement, flâner... »

C'est encore en Italie, patrie du *slow-food*, qu'est né le Slow Book, qui part en guerre pacifique contre la dictature du best-seller Slowbook Farm est ainsi une librairie en ligne qui se donne pour mission de vendre des livres passés inaperçus dans les médias mais qui valent d'être sauvés, selon le jury de passionnés de lettres qui les défend du pilon ou du retour à l'éditeur après quelques semaines seulement de mise en vente en librairie.

SLOW CITY

Mettre en valeur le patrimoine bâti plutôt que construire de nouveaux édifices, multiplier les zones piétonnes et les espaces verts, réduire

Article paru
en septembre
2010 dans

L'Hebdo

de Lausanne.

Lire la suite page 158.

SLOW TOURISM

Descendre du car, prendre une photo et remonter. Au prochain point panoramique, on recommence ! Ces visites à la chaîne, ce n'est pas voyager, estiment les adeptes du *slow tourism*. Ils délaissent les guides pour écouter les habitants, s'imprégner d'un lieu et privilégier le trajet à la destination. Pour eux, le voyageur d'aujourd'hui consomme des clichés, voit mais n'expérimente rien. « *Le but du slow tourism consiste à s'immerger dans un milieu, à prendre le temps d'aller à la rencontre de la population et se laisser guider par son instinct, explique Rafael Matos-Wasem, professeur HES et chercheur à l'Institut de tourisme suisse. Dès qu'on utilise un guide, on perd en spontanéité, ce n'est plus une démarche personnelle.* »

Ne pas planifier à outrance, se laisser porter par les imprévus et prendre le temps de la contemplation sont les clés d'un *slow tourism* réussi. Mais le mouvement se définit aussi par un certain mode de déplacement, basé sur des valeurs écologiques. « *C'est l'antithèse du voyage d'aujourd'hui où l'on part de plus en plus loin et de plus en plus rapidement. Le mouvement préconise des excursions de proximité et respectueuses de l'environnement.* »

Les *slow tourists* préfèrent le train à l'avion, peu importe la durée du trajet, cela fait partie de l'expérience du voyage. Et plutôt que de partir sur un autre continent, pourquoi ne pas prendre le bus et explorer la ville voisine ? Des sites Internet conseillent des itinéraires inspirés du mouvement, comme partir à pied le long des sentiers historiques et s'arrêter dans quelques établissements, proposant du *slow food*, bien sûr !

SLOW PARENTING

L'éducation des enfants ressemble de plus en plus à un marathon. Il faut entraîner sa progéniture pour qu'elle soit la meilleure. Cette recherche de perfection met les parents sous pression, un stress qu'ils répercutent sur leurs enfants. Carl Honoré, journaliste canadien auteur en 2004 du best-seller « *In Praise of Slow* » (« *Eloge de la lenteur* », Marabout, 2005), a prolongé sa réflexion sur le *slow* avec « *Under Pressure* » (« *Manifeste pour une enfance heureuse* », Marabout, 2008).

Son but : inverser la vapeur de l'éducation. « *L'enfance n'est pas une course, les parents doivent laisser aux enfants le temps et l'espace pour explorer à leur rythme. Il faut leur donner des moments de pause pour qu'ils puissent découvrir qui ils sont plutôt que ce que les parents veulent qu'ils soient.* » Adeptes d'une éducation moins étouffante, Carl Honoré dénonce les « *parents hélicoptères* » qui « *planent* » continuellement sur leur progéniture, la surprotègent et la surchargent d'activités. Selon lui, plusieurs signes avertissent les parents de

leur tendance à hélice. C'est le cas lorsque la télévision devient le seul moment de partage en famille, ou que l'enfant a tout juste le temps d'avaler son repas dans la voiture, avant une énième activité.

Lenore Skenazy, auteure du livre et blog « *Free-range Kids* » (« *Les enfants sans corde au cou* », Jossey Bass Wiley, 2010) milite aussi pour le *slow parenting*. Elle avait créé la polémique pour avoir laissé son enfant de 9 ans rentrer seul en métro à New York. Pour elle, les parents doivent lever le pied. « *Ils doivent donner autant de liberté à leurs enfants qu'ils en avaient pendant leur enfance et admettre qu'il n'y a pas cinquante fois plus de prédateurs que quand ils étaient eux-mêmes jeunes.* »

SLOW SEX

Tour à tour tabou puis libéré, l'acte sexuel est stressé et bâclé. Usés par leur train de vie, obnubilés par l'exigence d'efficacité, les couples ne prennent plus le temps de construire leurs ébats, devenus une affaire de quelques minutes. Alors, pour retrouver le plaisir sensuel de l'effeuillage, prendre le temps pour tester des nouveautés, être à l'écoute de son partenaire et faire durer les préliminaires, le sexe se fait *slow*. L'Italien Alberto Vitale a posé les bases du *slow sex* en 2002. Ecouter les sens et prendre le temps sont devenus son credo. Faire l'amour ne doit pas se réduire à l'orgasme, c'est un processus de partage et de découverte. « *Ce mouvement est l'éloge de la lenteur transposée à la sexualité, analyse Christian Rollini, psychiatre et sexologue à Genève, qui conseille le slow sex à ses patients. Le fast-food, pourquoi pas ? Mais les petits plats qu'on cuisine à deux, en s'appliquant, c'est bien aussi ! Il faut faire les choses moins rapidement, en savourant et en prenant le temps de (re)découvrir son corps et celui de l'autre.* »

Alors, il faut prendre son temps pour mieux prendre son pied, et cesser d'associer le sexe à une performance. « *Le problème est que la sexualité ressemble à un exploit sportif. D'ailleurs, la raison principale des consultations est l'angoisse de la performance. Le slow sex se veut une sorte d'anticoaching, le contraire du culte de l'exploit. Il faut réapprendre à ne pas se fixer d'objectif trop haut.* »

Le mouvement *Slow* est typique de ce début de siècle en ce qu'il n'est en rien structuré, mais se propage par mimétisme et au gré d'initiatives de groupes d'individus. Il concrétise des réactions de bon sens et d'épicurisme devant le risque de déshumanisation. On peut en sourire, mais il est promis à un destin d'ampleur, car chacun de nous y aspire ou le met déjà en pratique. Sa force tient à une évidence : continuer à vivre aux rythmes actuels nous mène à des désastres collectifs et à un appauvrissement intérieur. ■