



TROUVER SON « TEMPO GIUSTO » EN VILLE

Le temps des villes est segmenté, cadencé, virtualisé, accéléré par des modes de transports ultra-rapides. Noyés dans le tourbillon du temps fou, drogués aux performances, soumis à des délais professionnels intenable et une multitude d'obligations – que nous nous fixons nous-mêmes –, nous perdons de vue l'essentiel. Cet essentiel est pourtant là, sous nos yeux, à portée de mains, comme les moments passés en famille ou avec nos amis, qui nous ressourcent et enrichissent notre vie affective, intime et spirituelle.

Mais comment reprend-on possession de son emploi du temps ?

Démonstration à Londres, dans l'une des villes les plus speed du monde, avec Carl Honoré, nouvel apôtre de la lenteur urbaine au quotidien.

Si la ville est un « accélérateur de particules », peut-être faudrait-il apprendre à vivre comme des électrons libres ?

Combien sommes-nous, dans les villes, à nous laisser vivre à fond de train, en oubliant même de respirer ? L'essor des technologies et des moyens de transport nous a donné un sentiment factice d'ubiquité que nous déployons partout et en tout lieux, acceptant ce climat d'urgence permanent sans même nous débattre. Or il faut de l'énergie pour freiner une existence « emballée » et reconquérir quelques plages de temps individuel grignoté par un temps collectif ultrarapide. Il est devenu plus « facile », paradoxalement, de continuer

à dévaler le cours de sa vie comme une succession de tâches à accomplir, le pied à fond sur la pédale d'accélération, que de décider de vivre à contre-courant. Facile, mais de plus en plus insupportable.

Le coup de frein initial

Se déformer, refuser l'auto conditionnement de la vitesse : c'est la première clé de la révolution lente. Pour inverser son rythme de vie, il faut commencer par freiner fort, et de façon radicale. Mais quelle motivation aurions-nous à inverser ainsi le cours de nos existences ?

La « révélation » peut venir de notre corps fatigué, avec, parfois, des maladies qui apparaissent comme autant de signes que l'organisme est déjà trop affaibli ; ou d'un puissant ras-le-bol de l'aliénation sociale et mentale qu'entraîne la vitesse ; ou encore des bienfaits et des plaisirs de la lenteur retrouvée lors d'un voyage ou de vacances... Ou enfin, d'une brutale prise de conscience qui « ouvre les yeux ».

Ce fut le cas de Carl Honoré qui, après avoir hésité à acquérir un livre intitulé « comment raconter l'histoire du soir à ses enfants en moins de 60 secondes », réalisa l'absurdité de la situation... C'était en 2004. Ce jour-là, entre deux aéroports, il pris conscience des risques que l'addiction à la vitesse faisait peser sur sa famille, en particulier celui de passer à côté de sa « vraie » vie.

Dès lors, il s'est lancé dans l'exploration de voies alternatives pour recréer un rythme quotidien plus compatible avec ses envies et ses besoins, sans rien perdre de sa productivité professionnelle, ni de sa qualité de vie, bien au contraire. Aujourd'hui, l'histoire du soir racontée aux enfants est devenu un rituel qui dure environ... 45 minutes ! Entre Carl, sa fille Susannah et son fils Benjamin, la complicité est palpable durant ces instants de grâce volés au temps. Le micro conte de fées,



Ex eugiat volorem er sit, si. Del ullaorpero odoloreet, nullaore.



envisagé jadis, s'est transformé en chapitres entiers, lus à voix haute, avec gourmandise, quasiment tous les soirs... Que se passera-t-il quand les enfants, devenus trop grands, imploreront leur père d'arrêter de leur lire une histoire pour dormir?!

Du temps pour les enfants

Pour Carl, avoir libéré du temps pour ses deux enfants de 8 et 11 ans est sa plus grande satisfaction. « Avant de ralentir, je croulais sous le travail, raconte-t-il, j'étais « ailleurs » quand les enfants me sollicitaient. Aujourd'hui je ne me sens plus jamais stressé, je maîtrise mon agenda, j'ai vaincu la « maladie du temps » et la qualité de ma relation quotidienne avec mes enfants est ma plus grande réussite ». Tous les jours, il les accompagne à l'école voisine à pied, et va les chercher, l'après-midi, plusieurs fois par semaine pour passer le reste de l'après-midi à jouer, à cuisiner avec eux, ou tout simplement à être là à côté d'eux, attentif à leurs états d'âme.



Ci-dessus : Ex eugiat volorem er sit, si. Del ullaorpero odoloreet, nullaore.
Ci-contre : Obor augue modolobore miniat nim augait niamet