

# Corrigé de la séance d'écriture : Est-il nécessaire de ralentir pour mieux vivre ?

Intro

Aujourd'hui, tout va vite. Les technologies et la mondialisation nous entraînent dans un rythme rapide et nous aspirent en permanence dans cette cadence. Ainsi, de nombreux mouvements slow se développent aux quatre coins de la planète. En effet, on peut se demander s'il n'est pas nécessaire de ralentir pour mieux vivre ? C'est la question à laquelle je vais tenter de répondre.

Partie 1

**Dans un sens, on peut dire qu'il est nécessaire de ralentir pour mieux vivre.**

**En effet**, la société actuelle nous impose un tel rythme, si rapide que parfois **nous n'avons plus le temps de penser à nous, de réfléchir à nos projets, ni même d'échanger sur nos préoccupations avec ceux qui nous entourent.**

**Si** le culte de la vitesse s'impose quasiment dans tous les domaines, il est aussi souvent associé à la perfection. **Mais** l'être humain est un mélange complexe d'imperfections. **C'est pourquoi**, il n'est pas toujours en mesure de suivre les cadences de la société. **Cela peut même engendrer des troubles ou des maladies. C'est l'idée que défend Déborah Corrèges dans son texte intitulé La tyrannie de la vitesse. Elle explique que les technologies ont permis de gagner du temps dans de nombreux domaines (communication, transport), mais elle constate aussi que nous sommes sans cesse en train de courir après le temps. C'est une véritable contradiction.**

Ralentir, comme le font tous **les mouvements slow** développés depuis les années 1980, c'est prendre le temps de manger mieux car nous aurons pris le temps de cuisiner, d'échanger en face à face avec des gens autour d'une journée de la lenteur.

En ralentissant notre rythme, **nous sommes plus attentifs aux mouvements de la nature, à notre propre corps et aux pensées créatives qui traversent notre esprit. Dans son article sur les bénéfices de la procrastination, Manon Duran explique également que le temps passer à ne rien faire est bénéfique débouche toujours sur plus de concentration par la suite.**

**Autres arguments et exemples possibles pour la partie 1 :**

- **Accélérer est-il une façon d'oublier la mort ?** Remplir sa vie pour fuir la peur du vide ? Comme **Cronos, nous voulons croquer le temps pour ne pas vieillir**, se complaire dans l'idée qu'une vie remplie et dynamique nous maintient jeune.
- **Rien ne sert de courir, il faut partir à point** disait **La Fontaine dans sa fable**. La morale de son histoire montre **qu'il est inutile de se dépêcher car en prenant son temps, on arrive au même but**. D'ailleurs le lièvre qui se croyait malin a perdu la course même en étant rapide.
- Le rythme imposé par la société n'est pas celui **qu'on préfère, généralement la majorité des gens préfèrent les dimanches comme Lydie Salavre qui rend hommage à ce jour où le temps nous appartient et où nous sommes libres de l'organiser comme nous le souhaitons. Le temps de travail est souvent associé à une cadence infernale, celle de la routine, avec des gestes et activités répétitifs.**

Partie 2

**Cependant**, beaucoup de gens ne vivent pas forcément bien la procrastination. **D'ailleurs** ralentir est-il synonyme de bonheur ? Et si cette rupture avec le rythme de la société nous marginalisait, nous stigmatisait ?

*Dans une analyse du Figaro, Léa Lucas explique que 85% des français procrastinent et le vivent mal car dans leur inactivité ils négligent le sport et la santé. Selon elle, ils se sentent plus utiles et mieux quand ils sont dans l'action et organisent leur journée en planifiant. Ils ont donc besoin du rythme que la société propose.*

Pour reprendre l'exemple du sport, on peut difficilement demander aux sportifs de ralentir. **Même si** de nombreuses activités comme la relaxation, le pilate apprennent à décélérer, la plupart des grands sportifs ont besoin d'accélérer pour être plus performants. C'est leur objectif et on se demande quel serait pour eux l'intérêt de ralentir ? *Dans l'œuvre Courir d'Echenoz, le personnage principal Emile Zatopek n'a cessé d'accélérer pour améliorer ses records et faire gagner la Tchécoslovaquie dans de nombreuses compétitions. Alors qu'il avait horreur du sport, il finit par prendre goût à la course à pied et en faire son métier à temps plein. Echenoz développe le champ lexical du plaisir pour parler du rapport que son personnage entretient avec ce sport. On peut donc en conclure avec cet exemple que l'accélération devient dans certains cas synonyme de bien être.*

**Autres arguments et exemples possibles pour la partie 2 :**

- **Le rythme de vitesse que la société nous propose est aussi une façon de remplir sa vie avec de nombreuses activités : j'ai la possibilité avec le numérique et les technologies de me débarrasser de tâches ingrates (lessive, ménage) pour faire des activités plus attractives. Il en va de même pour les rencontres : grâce aux réseaux sociaux, je peux être en contact avec de nombreuses personnes avec lesquelles je peux partager mes passions, mes affinités. Tout cela participe aussi à mon bien être.**
- **L'essentiel n'est pas d'accélérer ou ralentir, mais de trouver son rythme, celui qui nous apporte un bien être et qui nous permet d'être en accord avec nous même. Alors parfois on sprinte parce qu'on a besoin de libérer de l'énergie et d'autre fois on procrastine pour tout simplement se ressourcer et être témoin du temps qui passe. Dans le film Le cercle des poètes disparus, un enseignant explique à ses élèves qu'il est important de trouver son rythme afin d'échapper à la cadence de la société, tout simplement pour avoir du temps pour soi.**

conclusion

Nous avons vu que la lenteur peut être l'équivalent d'un mieux être car elle permet d'être à l'écoute de soi et des autres, de se sentir plus libre et créatif. En même temps, procrastiner va à l'encontre du rythme social et risque de nous marginaliser. D'autant plus que quand on est sportif, il est difficile de ralentir pour remporter des compétitions. Il est donc plutôt utile de chercher le ralentissement là où il est nécessaire : en période de stress ou tout simplement quand nous en avons besoin. **Encore faut-il pouvoir échapper au rythme social pour tisser son propre rythme ?**