

FRANÇAIS Terminales

Rythmes et cadences de la vie moderne : quel temps pour soi ?

Cours 5 Est-il nécessaire de ralentir pour mieux vivre ?

Document 1 : Les mouvements slow (présentation)

<https://www.ina.fr/ina-eclaire-actu/1986-naissance-du-slow-movement>

Document 2: la journée de la lenteur.

Profitez-en, nous sommes le 21 juin et c'est **le jour le plus long** de l'année, vous allez pouvoir **prendre votre temps** pour faire ce que vous avez à faire. Et si vous n'avez rien à faire, c'est encore mieux... vous prendrez votre temps pour regarder le temps passer ! L'origine de cette journée est Québécoise et remonte à 2001. Elle émane d'esprits non-conformistes et fait (lentement) son trou... la meilleure façon de célébrer la **Journée internationale de la lenteur** serait de respirer profondément, ou encore de regarder les nuages qui flottent dans le ciel, affirme une de ses créatrices canadiennes.

<https://www.journee-mondiale.com/251/journee-internationale-de-la-lenteur.htm>

Document 3 : éloge de la lenteur, France culture, 31 octobre 2017

Privilégier la marche, prendre le temps de cultiver des plantes, les regarder pousser... Ce sont des moyens de se sentir exister ! Approches sensibles d'un philosophe, un paysagiste et un anthropologue. Et, ne pas oublier que "Pour faire un jardin, il faut un morceau de terre et l'éternité."

De quoi la lenteur est-elle le signe ? À quoi résiste-t-elle ? Au profit de quoi ? Pourquoi la lenteur serait-elle préférable en elle-même à la rapidité ? Notre problème est-il de ralentir ou de retrouver le sens de la durée, l'épaisseur de la durée ?

La lenteur est un sujet qui a beaucoup inspiré les écrivains. Il faut ainsi prendre le temps d'écouter la langue, celle de Kundera, celle de Pierre Sansot et celle de Jean de La Fontaine (...) Réfléchir à ce que cette lenteur ou ce désir de lenteur signifie aujourd'hui. Car nous avons plus de temps devant nous, nous ne cessons de gagner du temps, et pourtant nous souffrons de cette "famine temporelle"...

Étrange époque où le temps se rétrécit subjectivement alors qu'il ne cesse de s'emplir objectivement. Est-ce réellement de repos dont nous avons besoin, ou du besoin de ressentir la distinction entre l'activité et le repos, donc entre la rapidité et la lenteur ? Mais c'est peut-être une question de rythme...

Gilles Clément, paysagiste, enseignant, écrivain

David Le Breton, anthropologue et sociologue, professeur à l'Université de Strasbourg

Catherine Potevin, chef de la rubrique Livres de "Philosophie Magazine"

Frédéric Worms, professeur de philosophie à l'université de Lille III, directeur du Centre international d'étude de la philosophie française contemporaine à l'École normale supérieure.

Document 4 : Les bénéfices cachés de la procrastination

Publié par Elena Bizzotto | Mis à jour le 15 mars 2023 par [Manon Duran](#) dans [santemagazine.fr](#)

Attendre la dernière minute pour tout faire n'est pas forcément une mauvaise idée. Découvrez comment cette "mauvaise" habitude peut booster votre créativité, stimuler votre énergie et vous aider à mieux vous concentrer !

Vous avez tendance à tout reporter au lendemain ? Ce phénomène porte un nom : la procrastination. **Ne culpabilisez pas**. Si cette habitude souffre d'une mauvaise réputation, certaines études ont bel et bien prouvé qu'elle pourrait être bénéfique. On vous explique comment.

Booster sa créativité

D'après le professeur de psychologie Adam Grant, la procrastination **stimule notre créativité**. Dans le *New York Times*, il raconte avoir mené une mini-expérience avec l'un de ses anciens élèves à la Wharton School, aux Etats-Unis. Ils ont demandé aux participants de réfléchir à de nouvelles idées d'affaires.

Certains ont dû commencer tout de suite, tandis que d'autres ont eu cinq minutes avant de commencer pour jouer à des jeux d'ordinateur comme le solitaire. L'originalité de leurs idées a ensuite été évaluée. Résultats ? Celles des procrastinateurs ont été jugées 28 % plus créatives que les autres. Selon le chercheur, **le fait de procrastiner encourage les divergences de pensée**.

Augmenter son énergie

L'art de la procrastination permet de **retarder l'anxiété et le stress**, et d'en diminuer le temps d'action sur l'organisme. Et une fois que nous devons passer à l'action, la petite voix dans notre tête qui nous pousse à travailler est peut-être détestable, mais efficace. Résultat : la peur de ne pas respecter la date limite **stimule le système nerveux** et provoque une sensation d'anxiété passagère qui nous aide à accomplir notre tâche et à la réaliser à temps.

Se concentrer

Pour éviter de vous remettre en question, procrastinez ! Vous aurez ainsi moins de temps pour **douter de vous-même ou de votre travail**. Le peu de temps qui vous reste pour terminer ce que vous devez faire sera un moment **d'hyper-concentration** sur une seule tâche.

Cette technique permet d'éviter de vous éparpiller en commençant plusieurs choses à la fois sans les terminer. D'ailleurs, les personnes "multitâches" auraient tendance à commettre plus d'erreurs, et à prendre plus de temps pour arriver au même résultat que les personnes capables de se focaliser sur une seule tâche à accomplir.

Parfois, il arrive que des heures de travail se révèlent **inutiles**. Des éléments ont changé, et cette tâche qui semblait indispensable n'était, en réalité, pas si importante que ça. La procrastination permet **d'éliminer ce risque** de changement de l'équation, et pourrait même nous faire **gagner du temps** et des efforts dans certaines situations.

CONSIGNE D'ÉCRITURE :

- Je réponds à la question de la séance en une vingtaine de lignes.
- Je développe des arguments (au moins 4)
- J'utilise des liens logiques : tout d'abord, de plus, de même, en, fin, pour finir, cependant, or, par conséquent, donc, car.....
- Je m'appuie sur les documents du corpus (à titre d'exemples) + un exemple vu en classe