

Liste des références étudiées :

Cours 1 Peut-on définir le temps ?

Mythe de Cronos : personnage de la mythologie qui mange ses enfants pour ne pas vieillir car les enfants grandissent avec le temps. Ce mythe montre que quoique l'on fasse, le temps passe et l'être humain ne peut pas l'arrêter. Il doit se résigner à sa condition humaine : naître, vivre et mourir un jour.

Cours 2 A chacun son rythme

Le cercle des poètes disparus : film américain de 1989 de Peter Weir, qui montre un professeur qui propose à ses élèves un exercice sur le rythme. Dans la scène du film, on les voit tous adopter le même rythme. L'enseignant leur explique que chaque être humain doit trouver son propre rythme. Ce film nous apporte une réflexion sur le fait qu'on a tendance à suivre le rythme que la société nous impose et à oublier notre rythme personnel, le temps pour soi.

La condition ouvrière, Simone Weil, 1940 : dans son œuvre Simone Weil expérimente le travail en usine et rend compte dans cet ouvrage de la pénibilité du travail. En effet, elle développe les conditions difficiles du travail en usine : chaleur, bruit et surtout la cadence infernale imposée par la machine. Elle explique aussi que ce travail nous rend esclave et qu'il est monotone (elle utilise le champ lexical de la lassitude). Cet extrait montre que la société et le travail impose à l'être humain un rythme parfois désagréable parce que répétitif et abrutissant.

Les temps modernes : film de 1936 de Charlie Chaplin qui montre comment le travail à la chaîne conditionne les ouvriers. Dans un des extraits on voit le personnage de Charlot qui fait le même geste et est happé par le tapis roulant de la machine sur laquelle il travaille. Le film dénonce la cadence du travail qui rend fou.

Cours 3 Vitesse et lenteur.

Le lièvre et la tortue, Jean de La Fontaine, 1668 : cette fable présente deux exemples de rythmes différents. Le lièvre qui est rapide et part au dernier moment de la course. La tortue qui effectue toute la course au même rythme. Au final, le lièvre qui a bien procrastiné perd la course. L'auteur explique qu'il est nécessaire de prendre son temps et surtout de bien l'utiliser pour atteindre son objectif. En faisant gagner la tortue, La Fontaine critique le lièvre qui gaspille son temps.

Frédéric Gros, Marcher, une philosophie, 2011 : il explique qu'il préfère la lenteur et que les gens qui veulent gagner du temps se trompent car la vitesse ne fait qu'accélérer les choses.

Léa Lucas, « Procrastination : 85% des Français sont concernés par ce fléau », lefigaro.fr : elle met en avant le fait que les Français procrastinent mais considèrent cela comme un défaut car pendant qu'ils reportent à demain, ils ne font pas de sport, négligent leur santé. Ils se sentent plus utiles et mieux quand ils sont dans l'action et organisent leur journée en planifiant

Lydie SALVAYRE, Depuis toujours nous aimons les dimanches, 2024 : le dimanche est un temps pour soi, celui où l'on est libre, où l'on accorde le temps que l'on veut aux activités que l'on veut. C'est le jour de la paresse, celui où l'on a le temps de penser

Déborah Corrèges, La tyrannie de la vitesse, Sciences humaines n°239, juillet 2012.

La principale caractéristique de notre monde moderne est le sentiment d'accélération du temps. Cette sensation d'accélération est provoquée par le fait que la technologie a modifié notre rapport au temps et à l'espace. Les moyens de transport et de communication sont devenus plus rapides et performants. Les déplacements se font plus rapidement et les informations circulent à une vitesse vertigineuse grâce à Internet.

La principale contradiction c'est d'avoir plus de temps (car la technologie nous permet de gagner du temps), mais de se sentir toujours débordé, à cours de temps.

La principale conséquence de l'accélération de nos vies est de se sentir toujours dans l'urgence ; en accélérant la cadence, on nos vies prennent de la vitesse.

Pour s'adapter à cette accélération, l'homme fait tout plus vite : il dort moins, cuisine moins. Ou alors il fait plusieurs choses en même temps pour rattraper son « retard » sur la société : il est au téléphone pendant qu'il cuisine, travaille pendant qu'il cuisine...

Cours 4 Quel est le rôle de la technologie dans notre rapport au temps ?

Lucie Konfaut-Hazard et Marion Malle, Internet aussi, c'est la vraie vie, 2022 : Selon les auteures du texte, nous sommes dépendants de nos Smartphones pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il s'agit d'un outil qui a de nombreuses fonctions (communiquer, rechercher, consulter...) ce qui fait qu'il est très pratique au quotidien. De plus, tout est fait pour que nous passions beaucoup de temps sur l'appareil. En effet, les grandes marques ont un intérêt financier pour que nous consultions leurs pages, c'est pourquoi elles utilisent des stratégies pour que nous restions en ligne. Enfin, ces stratégies s'appuient sur nos émotions, notre mental pour nous inciter à rester en ligne : quantité et qualité des relations, estime de soi...

Aliocha Wald Lasowski, À chacun son rythme, 2023 : Selon Lasowski, le numérique apporte un certain confort dans notre vie quotidienne car il facilite et accélère de nombreuses démarches. Cependant, elle explique que nous sommes devenus dépendants du numérique. En effet, du lever au coucher du soleil, nos journées sont rythmées par l'utilisation du numérique et l'auteure considère que ça nous rend fou. Elle parle de « nomophobie » pour évoquer une nouvelle maladie (ne pas pouvoir se passer de son téléphone plus de 5 minutes).

Julien Blanc-Gras, La détox numérique, L'Obs, 06-17/02/2023 : l'auteur fait une expérience de détoxification numérique au cours de laquelle il passe par plusieurs sentiments. De la déception de ne pas pouvoir se déconnecter, il passe à l'effet de surprise, En effet, dès qu'il parvient à ne plus utiliser son portable, il décrit ce qu'il observe et compare nos comportements à ceux de drogués .

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

Les bénéfices cachés de la procrastination : dans cet article du magazine de santé qui date de 2023, Manon Duran rappelle les principaux bénéfices de la procrastination : elle développe la créativité, stimule le système nerveux et agit contre l'anxiété et permet de se concentrer davantage sur une tâche lorsque l'on sort de cet état de repos.

Les mouvements slow : ce sont différents mouvements nés dans les années 1980 en opposition au fast. On retrouve la slow food (en Italie surtout) qui met en avant la cuisine

bien faite avec des produits du terroir et surtout des plats entièrement préparés avec du temps. La slow city est une ville qui a choisi de développer les énergies douces, les déplacements qui prennent plus de temps / la journée de la lenteur qui vient du Canada et devient de plus en plus populaire. Elle rappelle combien il est important de ne rien faire, de ralentir pour mieux apprécier le calme et prendre du recul sur sa vie, Cette journée est l'occasion de se retrouver pour ne pas faire grand-chose, échanger, se laisser vivre, participer à des courses d'escargots...