

Décélération in\volontaire

par Éliisa Yuste



Décélération in\volontaire

par Éli^sa Yuste

Mémoire de master

Sous la direction de Caroll Maréchal et Catherine Chevalier

et le tutorat de Caroline Tron-Carroz

Année universitaire 2021-2022

École supérieure d'art et de communication de Cambrai

Un <i>avant</i> et un <i>après</i>	7
Métiers du graphisme	9
Normes temporelles, une société de la vitesse pour une accélération de tout	13
Produire et consommer l'art	31
Monde 24/7, rester disponible	33
Rester visible	35
Rester éveillé	53
Ne pas rompre la cadence	55
De l'idéal de performance à la norme	55
Discours tacite pour un corps valide	57
Repousser les limites, l'ambition d'un corps-machine	73
Des stimulants pour se dépasser	73
Faire toujours plus intensément	79
Décélération involontaire, le prix à payer	79
Nos corps abîmés	81
Nier la pénibilité, les dangers d'un discours santéiste	85
Au nom de l'art et des idéaux	101
Aujourd'hui nous n'avons pas le droit d'être malades	103
Le pouvoir aliénant des normes silencieuses	109
La norme travail	111
Contre-modèles, le scandale de celui qui ne fait rien	117
Travailler moins pour travailler mieux	139
Du temps pour la création	141
Décélération volontaire, il est temps	147
Revendication <i>slow</i> , pour un monde plus éthique	151
Ralentir, vite ! Le paradoxe d'une décélération accélérée	153
Pour d'autres modèles et d'autres rythmes	157
Faire son modèle	181
Coopération, des modes d'échange et de partage	191
Je ne suis pas seule : réfléchir ensemble à des alternatives	195

Un *avant* et un *après*

Il y a un *avant* et un *après*. Le passage de l'un à l'autre n'est pas clairement défini ; je ne suis même pas sûre d'être dans l'*après*. Mais je ne peux plus faire comme *avant*.

Avant, c'est une manière de penser et de travailler. C'est un temps de performance et de dépassement de soi, où le temps lui-même vient sans cesse à manquer. Mener à bien les projets dans les délais l'emporte sur mon sommeil. Il me faut *à tout prix* rester productive et suivre le rythme. Pressée par la cadence, je ne me rends pas compte de ce qui est en train d'arriver ; je vais à contresens de ce que mon corps me crie. Je ne sais pas travailler autrement. Comment pourrait-on s'arrêter dans cette société de la vitesse ? Tout s'accélère malgré moi mon corps ralentit. Vient le prix à payer.

J'ai longtemps pensé que je n'avais pas d'autre choix. Persuadée que l'efficacité dépendait nécessairement d'une rapidité d'exécution et d'un acharnement à la tâche, j'ai tout fait pour me conformer à ce modèle. Quelles sont ces normes qui incitent à dépasser ses limites ? Pourquoi me semblait-il primordial de les suivre au détriment de ma santé ? Pour comprendre ce qui m'est arrivé, il me faut d'abord étudier les mécanismes à l'œuvre dans notre société occidentale. Les disciplines des sciences humaines et sociales apportent un regard critique sur la situation actuelle. En convoquant des sociologues, des philosophes, mais aussi des psychologues et des journalistes, je veux comprendre ce que nous faisons subir à nos corps et à nos esprits ; je cherche à alerter sur les dangers d'un certain modèle et la difficulté qu'on peut avoir à s'en détacher. Loin d'être suffisante, cette prise de conscience m'amène aujourd'hui à penser des alternatives. J'aspire à d'autres modèles, à d'autres rythmes de vie. Je ne peux plus faire comme avant, il est temps de faire autrement.

Métiers du graphisme

Comment penser un seul modèle possible alors qu'il existe une multitude de situations professionnelles au sein du graphisme? Selon les sociologues français Jean-Pierre Durand et Joyce Sebag, il serait même difficile de s'entendre sur une définition du graphisme « qui puisse satisfaire tous les graphistes [...] parce que les conditions d'exercice sont extrêmement différentes¹ », expliquent-ils dans *Métiers du graphisme* (2011). Cependant, quels que soient leur statut, leur secteur d'activité ou encore leurs compétences, tous les graphistes vont travailler avec des contraintes (économiques, techniques, de temps, de diffusion, etc.). Celles-ci peuvent être déterminées par le graphiste lui-même ou par un contexte extérieur. Dans un contexte de commande par exemple², un cahier des charges est établi selon les besoins du commanditaire et de son projet. Pour que celui-ci soit mené à bien, le graphiste échange avec les différents acteurs de la chaîne de création et chacun doit tenir ses délais. Même le graphiste indépendant, aussi libre soit-il pour organiser ses heures de travail, se voit contraint par des impératifs sociaux. En témoigne notamment Clémence, graphiste indépendante interviewée en avril 2021 dans l'émission radiophonique *Contreforme*, qui dit être constamment débordée et contrainte dans son rythme « par des gens extérieurs³ ».

Selon le sociologue Pierre-Michel Menger, les contraintes sont nécessaires à tout processus de création pour réaliser et achever une œuvre⁴. Le temps joue notamment un rôle déterminant dans ce processus – dans certains arts plus que d'autres. Selon Menger, trop de temps ou trop de liberté et nous voilà gagné par l'« ivresse de la libre disposition de toutes les possibilités à explorer ou par le démon du perfectionnisme⁵ ». Au contraire, un temps déterminé par une durée serait plus favorable à l'inventivité et à l'immersion. Le sociologue français précise cependant que le créateur, immergé dans son travail, serait gagné par la sensation de ne jamais avoir assez de temps ; un sentiment d'urgence ne le quitterait plus⁶.

¹ Jean-Pierre Durand et Joyce Sebag, *Métiers du graphisme*, Paris : Ministère de la Culture – DEPS, 2011, p. 15.

² J'évoque ici le modèle de la commande qui est le modèle de production dominant du graphiste. Dans sa publication de 2001, la revue *Graphisme en France* proposait une définition via le prisme de ce modèle : « sans le commanditaire et sans l'usager, le graphiste n'a pas de raison d'être », car « le graphisme opère dans un cadre déterminé par les intentions de l'un et les perceptions de l'autre ». Cependant, nous conviendrons qu'il existe d'autres fonctionnements et d'autres contextes de création que celui de la commande.

³ « Clémence, designer-enseignante » est le quatrième épisode de *Contreforme*, disponible sur la *Duuu Radio depuis le 29 avril 2021. Créé par Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely, *Contreforme* est une collection d'entretiens qui s'intéressent à l'environnement des graphistes et des designers, à leurs habitudes plutôt qu'à leur production.

⁴ Pierre-Michel Menger a tenu un cycle de conférences intitulé « Comment achever une œuvre? Travail et processus de création » au Collège de France en 2019. Il y aborde les notions de tâtonnement, de hasard et d'incertitude, de perfection et d'échec. Il interroge ce que le temps fait à la création, s'intéressant à l'acte créateur mais aussi à tout ce qui survient avant et à côté. Menger cherche à déterminer ce qui se joue dans l'achèvement ou l'inachèvement d'une œuvre – une question qui n'est pas traitée de la même façon d'une époque à l'autre, et même d'un art à l'autre.

⁵ Pierre-Michel Menger, lors de sa conférence « Less is more » du 8 mars 2019 au Collège de France.

⁶ Si Menger s'intéresse à ce que le temps fait à la création, je m'intéresse plus particulièrement à ce que le temps peut faire au créateur lui-même.

L'urgence dont parle Menger est un sentiment partagé par grand nombre de personnes au sein du graphisme. Il se retrouve même dès la formation artistique. La « culture de la charrette » par exemple est un concept répandu dans les écoles d'architecture⁷ : il s'agit de périodes de travail intense avant un rendu où les étudiants ne dorment pas pour terminer leurs projets. Dans un article du *Monde* daté de novembre 2020, la journaliste Alice Raybaud rapporte les conséquences néfastes d'une telle mentalité sur la santé des étudiants, lorsque les nuits blanches sont banalisées et même encouragées. Les témoignages qu'elle a recueillis révèlent un état d'épuisement général. Quelques-uns reconnaissent avoir recours à des stimulants pour rester performants. Le manque de sommeil et la pression ambiante sont responsables pour certains de douleurs physiques et pour beaucoup d'un puissant mal être. Ces récits existent par centaines ; ce sont ceux des anciens et nouveaux étudiants ; ce sont ceux de mes camarades ; ce sont les miens. À mon tour de témoigner : travailler sur cinq, huit, dix projets en même temps ; rester à l'école jusqu'à la fermeture et continuer jusque tard dans la nuit ; vivre l'effervescence des périodes de rendus aux côtés de camarades qui n'ont pas plus dormi que vous. La « culture de la charrette » est bien présente dans les études d'arts appliqués⁸.

« Comment comptez-vous faire plus tard ? » « Il y en a plein comme vous sur le marché. » « Un bon graphiste ne dort pas. » « Si tu ne prends rien à côté, tu ne pourras pas t'en sortir. » Ces phrases entendues maintes fois par des étudiants d'option design graphique, justifient certaines pratiques sous couvert de préparer à la « dure réalité » du monde professionnel : la réalité d'un milieu où la concurrence est rude. Les jeunes diplômés peinent à se faire une place sur le marché du travail. D'une part, la Maison des artistes constate une augmentation significative de leur nombre depuis la fin des années 1990⁹. D'autre part, le monde de la création accorde une grande importance à la notoriété. De tels phénomènes participent à accroître l'esprit de compétition au sein des écoles. Mais former à faire toujours plus, c'est maintenir des pratiques contestables. Laura Brown, chercheuse en sociologie des professions, explique dans l'article d'Alice Raybaud, qu'« on transmet aux étudiants la culture du métier passion où on ne compte pas ses heures¹⁰ ». Des agences et des entreprises en tirent profit. Triste ouroboros. Heureusement, le discours n'est pas le même dans toutes les écoles et il y a une prise de conscience vis-à-vis de la santé des étudiants. Mais cette prise de conscience est relativement lente : on remettra plus souvent en question l'organisation des étudiants que

⁷ « Être charrette » signifie aujourd'hui être en retard selon le Trésor de la langue française. L'expression vient du fait qu'au XIX^e siècle, les étudiants en architecture faisaient transporter en urgence leurs travaux par charrette jusqu'au lieu d'examen, parfois même en achevant le projet sur ladite charrette.

⁸ Elle se retrouve dans d'autres parcours et formations qui acceptent, voire cultivent le précepte « souffrir pour réussir ». Mais la culture de la charrette n'est pas inéluctable. Il existe des écoles de formations artistiques qui proposent des rythmes variés. La notion de productivité et les modèles d'organisation du travail y sont interrogés et remis en cause.

⁹ Jean-Pierre Durand et Joyce Sebag, *Métiers du graphisme*, op. cit., p. 9 : « Ils étaient 2400 affiliés à la Maison des artistes en 1999, ils sont près de 10000 en 2010. » La Maison des artistes est l'organisme français agréé par l'État pour la gestion administrative de la branche des arts graphiques et plastiques du régime obligatoire de sécurité sociale des artistes auteurs.

¹⁰ Alice Raybaud, « En école d'architecture, les dérives de la "culture charrette" », *lemonde.fr*, publié en ligne le 19 novembre 2020.

la raison qui pousse la majorité d'entre eux à sacrifier leurs nuits. Le changement s'opère surtout du côté de ceux qui, fatigués et désabusés par leurs études, recherchent en priorité un environnement de travail sain. Cette revendication parfaitement légitime – et qui est mienne aujourd'hui – ne se fera pas sans peine : nous allons tout de même à l'encontre d'une façon de faire ancrée dans les mentalités.

Il ne s'agit pas de mentalités propres au milieu artistique. L'urgence, la contrainte relationnelle, la concurrence sur le marché du travail, etc., sont constitutives d'un modèle organisationnel que l'on retrouve dans le monde du travail. Pierre-Michel Menger défend dans son livre *Portrait de l'artiste en travailleur. Métamorphoses du capitalisme* publié en 2002, que si « le “salarial” artistique est en marge [...] il est aussi la préfiguration d'une attitude face à l'emploi [...] et aux nouveaux modes de production (free-lancing, flexibilité, contrats courts et multiplication des contrats...) qui tendrait à se généraliser dans l'ensemble des secteurs économiques¹¹ ». L'autonomie et la flexibilité qui étaient spécifiques à la condition d'artiste profilent un idéal de travail dont s'inspire le discours managérial : chacun doit faire preuve de créativité et d'initiative dans un contexte où la limite entre vie privée et vie professionnelle s'amoindrit. L'émergence de ce modèle d'emploi au sein des sociétés occidentales peut s'expliquer au regard d'un ensemble de mutations modifiant, entre autres, notre rapport au temps.

Normes temporelles, une société de la vitesse pour une accélération de tout

Aujourd'hui, tout va plus vite – trop vite. Nous avons l'impression que le temps nous échappe. Le sociologue allemand Hartmut Rosa explique que si « dans la modernité, les acteurs sociaux ressentent de manière croissante qu'ils manquent de temps et qu'ils l'épuisent¹² » c'est dû au phénomène d'accélération à l'œuvre dans les sociétés occidentales. Dans son livre *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive* (2010), il revient sur les transformations rapides de ces derniers siècles. La vitesse est caractéristique de la modernité. Elle gagne d'abord les domaines du transport, de la communication et de la production. On fait plus, plus vite, plus loin¹³. En 1971, le réalisateur français Jacques Tati dresse avec son film *Trafic*, un portrait railleur de ses contemporains qui se précipitent sur les autoroutes. Il critique la domination automobile à l'œuvre depuis la fin des années 1950 et nous donne à voir l'effervescence d'une époque animée par une injonction au progrès.

¹¹ Maxence Alcade, « Portrait de l'artiste en travailleur », *Marges*, n° 2, 2004, p. 98. Les sociologues français Luc Boltanski et Ève Chiapello font état de tels changements organisationnels du travail dans leur ouvrage référence *Le Nouvel Esprit du capitalisme*, publié en 1999 aux éditions Gallimard.

¹² Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris : La Découverte, 2014, p. 25. Déjà en 1970, le sociologue et futurologue américain Alvin Toffler décrit dans son livre *Le Choc du futur*, des individus désorientés par la surdose d'informations dans une société aux changements *trop* nombreux et *trop* rapides.

¹³ Voir à ce sujet le livre de Kristin Ross, *Aller plus vite, laver plus blanc : la culture française au tournant des années soixante*, Paris : Abbeville, 1997.

Ce progrès technique aurait pu permettre aux individus de gagner en temps libre. Mais Hartmut Rosa fait remarquer que le nombre de choses à faire n'est pas resté le même : il a continué d'augmenter avec un désir croissant de faire toujours *plus* en moins de temps. Lors d'une conférence Ted en juillet 2005, le journaliste canadien Carl Honoré s'interroge sur les raisons qui incitent à accélérer sans cesse dans ce but. Outre les forces en action comme la technologie et les lois du marché, il explique qu'en occident le temps est perçu de manière linéaire. Tout temps passé est considéré perdu, ce qui le rend rare et précieux. Les acteurs de la vie moderne ont peur de le gaspiller. Hartmut Rosa ajoute qu'ils « tendent à se blâmer eux-mêmes de mal gérer leur temps¹⁴ ». Stressés, pressés, ils redoutent de ne pouvoir suivre le rythme de la société. En effet, l'accélération n'est pas seulement technique. Elle concerne aussi les changements sociaux. Rosa constate l'évolution des mœurs et des modèles sur des temps plus courts. Les critères de valeurs définissant les relations, les langages et les habitudes ne changent plus d'une génération à l'autre, mais au sein même d'une génération. Le modèle du travail est aussi concerné par ce rythme intra générationnel : par exemple à l'échelle d'une vie, les individus sont amenés à changer plusieurs fois de métiers. De telles accélérations participent à une compression du temps. Les individus ont conscience que tout se passe ici et maintenant.

¹⁴ Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, op. cit., p. 86.











L'accélération – technique et sociale – est aussi une conséquence du système capitaliste : « le temps c'est de l'argent¹⁵ ». Maîtriser le facteur temps permet une réduction des coûts et un avantage concurrentiel sur le marché. Dans une logique de profit immédiat, la société bascule vers une ère du temps court. L'évolution des moyens de communication permet des réponses en temps réel. La vitesse fait de l'instantanéité et de l'immédiat les maîtres mots du XXI^e siècle. La psychologue française Nicole Aubert, auteure du livre *Le Culte de l'urgence : la société malade du temps* (2003), explique dans un entretien pour *Le Monde* que ces deux notions administrent la vie professionnelle et personnelle, « nous plaçant de fait dans des logiques d'urgence¹⁶ ». Aubert affirme qu'une telle façon de vivre le temps apporte à beaucoup souffrance et mal-être¹⁷. Les individus n'ont d'autres choix que d'accélérer pour répondre aux exigences de délai.

Notre société moderne est donc régie par des normes temporelles prenant la forme de règles implicites qu'il est impossible de critiquer. Le sociologue Hartmut Rosa en démontre le caractère totalitaire : elles sont omniprésentes et affectent tout le monde, elles exercent une pression sur les individus et sont difficiles à remettre en question¹⁸. Tout est fait pour nous former à suivre ces normes presque inconsciemment. Se dépêcher, établir des calendriers, suivre strictement les horaires et les rythmes, sanctionner les retards, etc., sont autant de règles présentes aussi bien dans l'enseignement que dans le management.

Produire et consommer l'art

À l'ère du temps court, l'éphémère et l'innovant sont exaltés au détriment de ce qui est durable. Dans le monde du travail, cela se caractérise par des contrats à durée déterminée, des collaborations et des partenariats rapides. C'est l'avènement des projets : des actions temporaires visant à créer quelque chose de nouveau. On retrouve le terme dans le milieu de la création. Une grande partie de la production¹⁹ du graphiste est éphémère et résulte de projets plus ou moins courts : des affiches, des brochures, des communications pour

¹⁵ La citation d'origine est « Remember that time is money » (« Souviens-toi que le temps c'est de l'argent »), extraite du texte de Benjamin Franklin, « Advice to a Young Tradesman », 1748.

¹⁶ Anne-Sophie Novel, « Nicole Aubert : "Nos sociétés ont créé des individus à flux tendus" », *lemonde.fr*, publié en ligne le 6 janvier 2017.

¹⁷ Nicole Aubert précise que certaines personnes sont au contraire portées par l'urgence. Elles se sentent exister grâce aux délais, portées par l'ivresse de triompher du temps. Un état de stress ponctuel peut d'ailleurs stimuler et relancer une personne dans son activité. Cependant, un état d'alerte continu ou permanent engendre assurément des conséquences néfastes sur le corps ainsi que sur la créativité. À ce sujet, voir l'article de Tiphaine Guillerrou pour Graphéine, « L'Impact du temps sur notre cerveau créatif » publié en ligne le 6 juillet 2021.

¹⁸ Ce sont-là les conditions établies par Hartmut Rosa au chapitre 9 de son livre *Aliénation et accélération* pour reconnaître un pouvoir comme totalitaire.

¹⁹ Le vocabulaire que j'emploie ici traduit une manière de percevoir le travail selon les règles d'une société productiviste. Mais j'ignore à quel moment « produire » a remplacé « créer » ; j'ignore depuis quand je fais référence à mon travail en parlant de mes « productions » et « projets ».

des événements déterminés dans le temps, des identités visuelles qu'il faut sans cesse remettre au goût du jour, etc. Selon le sociologue Zygmunt Bauman, cette logique d'abord propre aux arts graphiques s'étend à tous les arts. Il note dans son livre *La Vie liquide* paru en 2009, une « tendance à réduire l'espérance de vie des produits des arts à une performance, un happening, tout au plus à la durée d'une exposition rétrospective²⁰ ». Dans notre société de la vitesse et de l'urgence, Bauman explique que le monde n'attend plus que l'artiste achève son œuvre. Il faut perpétuellement produire – vite – car nous vivons dans une société de consommation rapide. En effet, Gilles Lipovetsky, essayiste français, annonce le passage d'une société capitaliste centrée sur la production à une société d'hyperconsommation. Il avance dans *L'Esthétisation du monde. Vivre à l'âge du capitalisme artiste* (2013), que tout se consomme, même l'art. Le peintre Giorgio Vasari s'enthousiasmait déjà à son époque : « Alors que les artistes mettaient auparavant 5 ans à faire une peinture, maintenant, ils en font 5 en un an²¹ ! » Voilà un discours semblable à un slogan publicitaire. Aujourd'hui, nous produisons dans un flux ininterrompu bien plus d'images que ce que Vasari aurait pu imaginer au XVI^e siècle.

Monde 24/7, rester disponible

Les notions d'immédiateté et d'instantanéité vues précédemment façonnent une société « à la demande ». C'est le fantasme que tout peut être disponible « 24/7 », vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept. L'illusion d'un temps sans attente provoque chez les individus impatience et frustration lorsqu'ils n'ont pas accès à ce dont ils ont besoin – ou du moins ce dont ils pensent avoir besoin – tout de suite. Ces nouvelles temporalités permettent de jouer, de parler, de travailler, mais aussi d'acheter à n'importe quelle heure. C'est pourquoi nous sommes constamment en train de faire des choses. Conséquence d'un capitalisme centré sur la consommation, faire ses achats après minuit et recevoir un colis de l'autre bout du monde en « 24h chrono » est tout à fait possible.

Mais cette ultra-disponibilité est à double tranchant pour l'individu qui est à la fois consommateur et travailleur. Les frontières entre jour et nuit, temps de travail et de repos s'estompent. La crise sanitaire et ses confinements ont d'ailleurs exacerbé ce phénomène pour beaucoup de corps de métiers. Faire plus d'heures, répondre aux mails et aux urgences même le week-end, être flexible et savoir s'adapter : travailler continuellement devient *normal*. Avec un « métier-passion » comme le métier de graphiste, travail et vie privée sont bien souvent intriqués. Si une telle situation peut être perçue comme un luxe, elle demande en réalité des sacrifices – pas de week-end, de vacances ou de jours fériés.

²⁰ Zygmunt Bauman, *La Vie liquide*, Paris : Hachette, 2013, p. 107.

²¹ Robert Ireland, *Images amies*, Lausanne : art&fiction, 2019, p. 28.

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) nous plongent dans une société hyper connectée. Afin de protéger le temps de repos et de congé des travailleurs, la loi travail portée par Myriam El Khomri le 1^{er} janvier 2017 met en place un « droit à la déconnexion » pour les entreprises de plus de 50 salariés. Relevant de la santé publique, cette mesure ministérielle s'inscrit en faux contre l'usage abusif des TIC et l'intrusion dans la vie privée. À notre époque, il est aisé de contacter quelqu'un ou de connaître sa disponibilité à tout instant via les réseaux. Le droit à la déconnexion se pose car le discours commun pense nécessaires ces technologies²².

Rester visible

À l'ère des réseaux sociaux, rester disponible, c'est répondre rapidement mais c'est aussi être visible. L'essayiste américain Jonathan Crary remarque que « tout le monde, nous dit-on – pas uniquement les entreprises ou les institutions –, a besoin d'une "présence en ligne", d'une exposition 24/7, sous peine d'inadaptation sociale ou d'échec professionnel²³ ». Les profils LinkedIn et Facebook, les sites internet personnels et les pages Instagram permettent de voir et d'être vu. On partage son parcours, son expérience, ses activités. Ces nouveaux espaces publics participent à l'effacement des limites entre vie privée et vie professionnelle. Les réseaux sociaux et la visibilité qu'ils apportent redéfinissent les contours des professions artistiques – ou comment se faire connaître et entretenir son réseau dans un milieu où la notoriété est substantielle. En effet, la visibilité semble aujourd'hui être synonyme de succès.

Cédric, graphiste indépendant interviewé dans l'émission *Contreforme*²⁴, explique son refus de faire un usage professionnel des réseaux sociaux. L'importance du relationnel dans son métier ne saurait se satisfaire de la superficialité du web. Cédric ne veut pas se vendre par des images en ligne. Il s'étonne de l'étrange connotation de confiance que l'on accorde à cette visibilité, comme si être absent de la toile était signe d'un mauvais travail. Je pense comme Cédric ; j'aspire à des rencontres humaines loin de la folie narcissique et toxique des réseaux d'images comme Instagram. En effet, la confiance dont il parle est en réalité un sentiment biaisé par les règles d'une société de la surveillance et du contrôle. S'exposer en ligne revient à accepter et jouer selon ces règles. Les individus adoptent une attitude voyeuriste ; ils ont accès à ce que font les autres à toute heure de la journée et de la nuit.

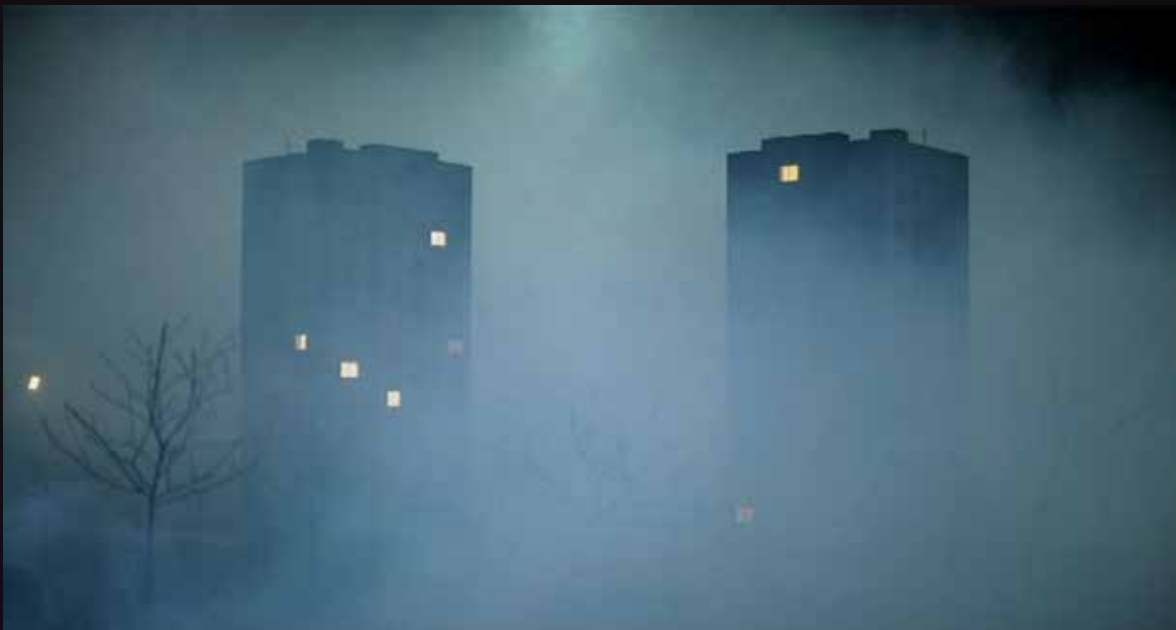
²² Pour plus d'informations à ce sujet, voir « Déconnexion des connexions », numéro 103 de la revue *Sciences de la Société*, paru en 2019 et dirigé par Lise Vieira.

²³ Jonathan Crary, *24/7. Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*, Paris : La Découverte, 2013, p. 116.

²⁴ « Cédric, graphiste de bouche à oreille » est le deuxième épisode de l'émission *Contreforme*, disponible depuis le 6 février 2020 sur la *Duuu Radio.













Rester éveillé

Pas le temps de dormir dans un monde 24/7. Jonathan Crary s'est intéressé à ce que le capitalisme a fait à notre sommeil. Il constate que l'on dort de moins en moins, 6 heures de sommeil en moyenne pour un adulte américain contre 10 heures au siècle dernier. Nos sociétés rêvent à un individu constamment éveillé : « On voudrait des gens capables de se passer de sommeil et de rester productifs et efficaces²⁵. » On ne saurait accepter que la machine s'arrête. Tout commence par une reprise du contrôle des journées longtemps soumises au rythme du jour et de la nuit. Sous couvert de sécurité, la maîtrise de l'électricité (et notamment la mise en place de l'éclairage urbain en 1880) permet d'allonger le temps des activités. Ainsi, la lumière artificielle redéfinit les contours du temps de travail.

Je me souviens avoir regardé *Les Grands Ensembles* de Pierre Huyghe (1994-2001), fascinée par le ballet de lumières successivement allumées puis éteintes aux fenêtres des deux grands immeubles. Il fait nuit, la brume se lève et l'on imagine l'activité humaine à chacun des étages. J'observe cette scène. J'imagine quelques promeneurs nocturnes s'interrogeant de la même façon en voyant ma fenêtre éclairée jusque tard dans la nuit. Puis, la bande-son de la vidéo s'intensifie, les lumières s'agitent, pulsent sur le rythme. C'est comme si les bâtiments prenaient vie, indépendamment de la volonté humaine qu'ils hébergent. À l'image de ce monde qui veut nous maintenir éveillés, l'installation de Pierre Huyghe oscille entre la réalité des villes et l'irréalité d'un monde déshumanisé.

Laisser toutes les lumières allumées fut longtemps un moyen pour moi de lutter contre mon besoin primaire de dormir. Lorsque je *devais* rester éveillée la nuit pour un projet mais que la fatigue était trop forte, je fermais les yeux pour ce que j'espérais n'être que quelques instants. Contrairement au réveil que je n'entendais pas, la lumière finissait par m'incommoder et je me réveillais. C'était un sommeil peu réparateur, de première nécessité, et pour mieux repartir. Car je n'avais pas le temps de dormir. Vous n'avez plus le droit de dormir. C'est comme si je m'étais mise en veille, dans un état de semi-sommeil ou pour reprendre les mots de Crary, j'étais tel « un appareil placé dans un état de disponibilité à basse intensité²⁶ ». Prête à réagir, je reprenais soudainement conscience de *l'urgence* des tâches qui m'attendaient – dans un état zombifié, pas tout à fait éveillée.

²⁵ Jonathan Crary, *24/7. Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*, op. cit., p. 12.

²⁶ *Ibid.*, p. 23.

Ne pas rompre la cadence

Dans cette société en accélération constante, rompre la cadence peut coûter cher. Selon le sociologue Hartmut Rosa, celui qui quitte la course risque un décalage violent, car « prendre un repos prolongé revient à devenir démodé, dépassé, anachronique en ce qui concerne son expérience et son savoir, son équipement [...] et même son langage²⁷ ». Au contraire, se maintenir dans l'accélération permet la compréhension d'un mode de vie partagé par le plus grand nombre. Ralentir ou être lent revient donc à se mettre en retard et à mettre en retard les autres. Nombreuses sont les entreprises qui de ce fait surveillent et contrôlent les faits et gestes de leurs employés. La crainte de sanctions fait peser une pression constante sur des individus hantés par des peurs comme « être pris en flagrant délit de sieste, ne pas tenir le rythme des événements en mouvement constant, se faire distancer²⁸ » explique le sociologue anglo-polonais Zygmunt Bauman dans *La Vie liquide*. Mais s'il est important de se maintenir dans la course, c'est parce que nos sociétés occidentales exaltent la compétition et poussent les individus à être toujours plus performants.

De l'idéal de performance à la norme

Selon Alain Ehrenberg, sociologue et directeur du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) à Paris, les sociétés sont frappées par l'ivresse de la compétition dans la deuxième moitié du xx^e siècle. Les individus peuvent désormais faire leurs propres choix de vie. On bascule vers une ère de l'autonomie où l'épanouissement et l'initiative personnelle sont au cœur de l'idéal commun. La réussite sociale dépend des performances de chacun. De nouvelles pressions s'exercent alors sur ceux qui, pour se maintenir dans la société, sont obligés d'agir. C'est le début de ce que le sociologue appelle le culte de la performance en France.

Les inégalités sociales n'ont pas disparu, mais le discours commun soutient que n'importe qui peut devenir quelqu'un. On nous parle d'un corps idéal accessible en peu d'efforts. On nous dit qu'en faisant des études, on trouvera facilement un métier. Et si une personne qui n'a pas de jambes peut courir un marathon, alors quelle est votre excuse pour ne pas réussir ? Afin d'exacerber la compétition entre les individus, la figure du gagnant envahit l'imaginaire collectif : celui qui réussit est celui qui prouve sa valeur en se dépassant.

²⁷ Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, op. cit., p. 104.

²⁸ Zygmunt Bauman, *La Vie liquide*, op. cit., p. 8.

Avec le temps, on attend de plus en plus de la part des individus. Nos sociétés continuent d'exiger les meilleures performances. À l'image du sportif qui doit sans cesse battre un nouveau record, il faut faire plus dans des temps plus courts. Le philosophe français Tristan Garcia en vient à la conclusion que « l'idéal est devenu peu à peu une norme²⁹ ». Cependant, de telles exigences impliquent que les corps soient valides, capables de donner le maximum en toutes circonstances.

Discours tacite pour un corps valide

Il existe une construction du corps parfait dans l'histoire occidentale. En 1992, la militante américaine Barbara Ehrenreich, ainsi que d'autres auteurs publiés dans la revue *Utne Reader* n° 51, s'intéresse au corps idéal tel qu'il est façonné par les institutions sociales. Elle écrit dans son article « The Morality of Muscle Tone », que dans la société « ce qui est mou et lent, ce qui est facilement épuisé n'attire aucune compassion, seulement le plus froid des affronts³⁰ ». À la recherche d'un corps performant, l'idéal se retrouve dans la puissance. Ce qu'observe Ehrenreich quelques décennies plus tôt est encore vrai aujourd'hui. Le corps normé est valide et en bonne santé. Cette pensée dite validiste fait du handicap un état inférieur de l'être humain. En effet, le corps handicapé est rarement synonyme de puissance, il faut le réparer ou en cacher les différences.

La Gaîté Lyrique et le Paris Podcast Festival ont réalisé *Il était des voix*, une émission radiophonique qui donne la parole à des personnes *hors normes*. Dans le premier épisode « Les Corps en révolte » enregistré le 21 janvier 2021, les invités interrogent la façon dont le handicap est souvent raconté soit comme une tragédie, soit comme l'histoire d'un dépassement de soi. Ce discours réducteur découle d'un validisme (un système de pensée aussi nommée capacitisme) très fort dans notre société. Pourtant comme dit Anne-Sophie Lebon, journaliste interviewée dans l'émission : « Je suis valide aujourd'hui, peut-être que je ne le serai pas demain. » Le handicap n'est pas une fatalité ; il ne devrait pas être pensé via le prisme du corps idéal performant. Il nous faut repenser les représentations collectives. Loin de l'injonction au corps parfait et refait que l'on exhibe, des voix s'élèvent et prônent l'acceptation de soi. Se réconcilier avec son corps, se le réapproprier devient une nécessité car on l'a trop longtemps réduit à sa seule capacité à produire.

²⁹ Tristan Garcia, *La Vie intense : une obsession moderne*, Paris : Autrement, 2016, p. 133.

³⁰ Barbara Ehrenreich, « The Morality of Muscle Tone », *Utne Reader*, n° 51, 1992, p. 66.









Repousser les limites, l'ambition d'un corps-machine

Dans *Par-delà les frontières du corps* publié en 2020, la militante Silvia Federici s'intéresse à l'histoire du corps sous le capitalisme et décrit sa transformation en machine de travail. Depuis l'ère industrielle, le corps est discipliné et dominé. L'ouvrier est soumis à diverses formes de répression pour exploiter au mieux sa force de travail : l'efficacité est le maître mot du XIX^e siècle. Aujourd'hui, Federici constate que l'on « nous vend l'idée que refaire nos corps est une voie vers plus de puissance et d'autodétermination³¹ ». Il se poursuit dans la société contemporaine un rêve de performance. Le corps humain est souvent comparé à la machine, nouveau « corps » plus rapide et robuste. Le cyborg, cet être amélioré et non limité par sa condition humaine, devient un fantasme du capitalisme. Il appartient à un imaginaire futuriste commun donnant lieu notamment à l'art posthumain. En réponse aux progrès génétiques, aux biotechnologies et à la chirurgie esthétique, le corps est objectivé ; il peut s'augmenter ou se modifier.

Mais nous ne sommes pas des machines. Pourtant, loin d'accepter que nos corps puissent vieillir, se blesser et tomber malades, « la recherche scientifique s'oriente actuellement vers l'invention de moyens visant à nous émanciper des limites que la biologie pose à nos actions et nos raisonnements³² ». On ne souhaite pas seulement repousser les limites de l'enveloppe charnelle, mais aussi étendre le potentiel intellectuel pour par exemple, rester concentré plus longtemps.

Des stimulants pour se dépasser

La recherche scientifique poursuit depuis le début du XX^e siècle la quête d'un individu éveillé grâce à la chimie. Dans les années 1930, c'est l'avènement de l'amphétamine. Ce stimulant agit sur les centres nerveux et permet de rester alerte sans dormir. En réalité, la molécule masque l'impression d'effort ainsi que la difficulté d'une tâche : cela peut se révéler très néfaste pour l'individu. Avant d'en comprendre les dangers, les psychostimulants furent largement distribués et consommés par toute une génération. L'univers de l'excitant, avec ses promesses de surassement, connu un fort succès et su se maintenir jusqu'à aujourd'hui. L'ouvrage *300 médicaments pour se surpasser physiquement et intellectuellement*,

³¹ Silvia Federici, *Par-delà les frontières du corps*, Paris : Éditions divergences, 2020, p. 34.

³² *Ibid.*, p. 84.

publié en France en 1988, dit à ce sujet que « les conditions de la vie moderne, la concurrence et la compétition effrénée des candidats pour obtenir un diplôme, un poste, [...] une reconnaissance professionnelle ou des gratifications affectives rendent souvent indispensable le recours à des produits tonifiants et stimulants³³ ».

Le café est l'un des excitants les plus consommés au quotidien. Il accélère le fonctionnement du système nerveux et n'est pas considéré comme une drogue, car il ne rend – presque – pas dépendant. Mais n'avons-nous pas tous un ami ou un collègue qui ne commence pas sa journée sans un café ? Personnellement, je n'en consommais que pour me tenir éveillée la nuit. Je gardais dans un coin des sachets solubles que je ne diluais presque pas. Je ressentais rapidement les effets et je travaillais frénétiquement au rythme de mes palpitations cardiaques. Dans ma cuisine, on pouvait lire sur un panneau décoratif que j'avais accroché : « DRINK COFFEE Do stupid things faster with more energy³⁴ » [fig. 1].

D'autres substances permettent à l'être humain de dépasser les limites du réel et de l'esprit. Les artistes ont notamment fait usage des psychotropes³⁵, que ce soit par exemple les surréalistes cherchant à élargir leur conscience ou bien la Beat Generation rejetant les conventions sociales. Les drogues sont depuis longtemps pensées comme un moyen de s'évader ou de contester les normes. Aujourd'hui, elles sont tout autant consommées pour passer les examens que pour les fêter. Le documentaire *Take Your Pills : Intelligence sur ordonnance* d'Alison Klayman sorti en 2019, témoigne d'une culture de l'excitant dans le milieu professionnel et le milieu universitaire aux États-Unis. Sont interviewés étudiants, sportifs, courtiers, ayant recourt ou ayant eu recourt à l'Adderall, un médicament prescrit pour les troubles de l'attention (TDA). Ce psychostimulant est souvent pris en réalité, par des personnes en bonne santé pour améliorer leurs performances : pour « devenir une version améliorée de [soi]-même » dit l'un des interviewés. Le documentaire montre que la consommation de tels produits s'est banalisée, en particulier chez les jeunes : conséquence d'une histoire du psychostimulant encouragé et porté par l'industrie pharmaceutique depuis les années 1940. Selon les universitaires interrogés, c'est surtout la conséquence des normes actuelles, exigeant d'être sans cesse au maximum de ses capacités.

³³ Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours*, Paris : Éditions du Seuil, 2020, p. 357.

³⁴ « BOIRE DU CAFÉ Faire des choses stupides plus vite avec plus d'énergie » (traduction de l'auteure).

³⁵ Voir à ce sujet l'exposition *Sous influence* ayant eu lieu en 2013 à la Maison Rouge et son catalogue.



[fig. 1] Panneau décoratif mural, acheté et accroché par l'auteure dans sa cuisine

Car si *les autres* tiennent la cadence, alors il faut en faire autant. Cette mentalité s'est révélée fatale pour certains qui expliquent être allés aussi loin que possible avant d'atteindre leurs limites – physiques et mentales.

Faire toujours plus intensément

Le dépassement de soi est donc devenu une norme. L'humain aux capacités moyennes n'a pas sa place dans nos sociétés modernes. Selon le philosophe Tristan Garcia, aujourd'hui « l'homme est soumis à l'exigence d'être intense. Il doit constamment réintensifier, recharger, rendre de nouveau violent et sauvage son quotidien³⁶ ». Se surpasser dans son travail ne suffit pas. Il faudrait adopter une manière d'être constamment extraordinaire pour exister, pour éprouver des sensations et trouver le bonheur – en bref, pour avoir la *meilleure* vie possible.

Si tout est bon pour repousser ses limites (par la prise de produits dopants ou dans les rêves de corps refaits), on finit par en payer le prix ; Tristan Garcia en vient à la conclusion qu'« à terme [...] le *plus* produit toujours le *moins*³⁷ ».

Décélération involontaire, le prix à payer

Des dysfonctionnements surviennent au sein de notre société de l'accélération. Les sociologues observent des phénomènes de ralentissement comme autant de contrecoups à la vitesse. Les individus, soumis à de fortes pressions et exigences, finissent par s'épuiser et connaissent des formes de décélération. La dépression, cet état de fatigue émotionnelle extrême, est l'une de ces formes. Ces dernières années, de nombreux penseurs constatent une augmentation du nombre de personnes souffrant ou ayant souffert d'une dépression au cours de leur vie³⁸. Angoisse de ne pas trouver sa place ou de ne pas être à la hauteur, incapacité à suivre le rythme ou à se maintenir dans la compétition, frustration face au manque de reconnaissance : le psychologue allemand Herbert Freudenberger

³⁶ Tristan Garcia, *La Vie intense, op. cit.*, p. 131.

³⁷ *Ibid.*, p. 157.

³⁸ Les sociologues et historiens cités dans ce mémoire en viennent à la même conclusion dans leurs ouvrages respectifs : la dépression, conséquence de nos sociétés contemporaines, touche de plus en plus d'individus. En 1998, le sociologue français Alain Ehrenberg écrit *La Fatigue d'être soi* et retrace une histoire de la dépression. Il explique en quoi « le déprimé est l'envers exact de nos normes de socialisation ». Selon lui, la dépression est une pathologie du temps et de la motivation, qui se caractérise notamment par un manque d'énergie.

emploie le premier le terme de « burn-out » en 1974 pour désigner un état d'épuisement professionnel. Le monde 24/7 dont parle Jonathan Crary place les individus dans un état de fatigue perpétuel et contradictoire avec l'état d'intensité qu'on attend d'eux. À l'épuisement de l'esprit s'ajoute celui du corps. Vouloir à tout prix se conformer à la norme peut provoquer l'effet inverse et nous en éloigner – parfois définitivement.

Nos corps abîmés

La fatigue affecte les individus depuis des siècles. George Vigarello lui a même dédié son dernier livre intitulé *Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours* (2020), étudiant ainsi son évolution et son rapport au corps, à l'effort, à la maladie, au travail, etc. au fil du temps. Plus souvent considérée comme un mal assujettissant les êtres, on cherche à la faire taire. Certains philosophes parlent de l'ignorer, d'autres de l'accueillir et l'écouter, car elle nous rappelle notre humanité et notre vulnérabilité³⁹.

Dans son chapitre portant sur les XX^e et XXI^e siècles, l'historien français évoque les liens entre stress, fatigue et dépression. Depuis que l'automatisation et la mécanisation ont permis une diminution des tâches lourdes, le travail est, dans les faits, physiquement moins épuisant qu'auparavant. Pourtant nos corps nous semblent toujours plus fatigués et meurtris. Vigarello explique que, d'une part, nous sommes bien plus à l'écoute de ce que nous ressentons que nos ancêtres. Nous avons aussi conscience de nos limites et des contradictions qu'elles posent dans le monde actuel : « la fatigue devient alors aussi continue que naturelle, aussi actuelle que banale, aussi familière que malcommode, accompagnatrice sourde, obscure et toujours obligée de la vie⁴⁰ ». D'autre part, l'avènement du confort dans nos sociétés occidentales fait que nous supportons désormais très mal *l'inconfort*. De nouveaux symptômes apparaissent : les troubles musculo-squelettiques (TMS). Vous connaissez certainement ce blocage dans le bas du dos, cette tension au niveau des cervicales, la douleur lancinante dans l'une ou plusieurs de vos articulations. Ces douleurs sont mon

³⁹ Voir à ce sujet « Pourquoi sommes-nous si fatigués ? », numéro 134 de *Philosophie Magazine* publié en novembre 2019.

⁴⁰ Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue, op. cit.*, p. 356.

quotidien et on ne s'y fait jamais vraiment. Les TMS résultent des nouveaux gestes et espaces de travail : positions assises, gestes restreints et répétitifs, confinement des postures, intensité des rythmes... Certains l'ont vécu pendant la crise sanitaire car le confinement a exacerbé ces attitudes de travail. Peut-être que depuis vous faites comme moi la richesse de votre ostéopathe.

Mais mes douleurs ne partiront pas. Réaction involontaire à la frénésie de mes journées, mon corps s'est mis à ralentir, trembler, craquer et brûler comme consumé par un mal invisible. Défaillance inattendue dans le flux tendu de mon existence ; je suis devenue dysfonctionnelle. Me voilà comme prise dans les embouteillages, frustrée de ne pouvoir aller plus vite dans ce véhicule à l'arrêt. Mon corps abîmé. Mais qu'avons-nous fait à nos corps ? Je compare le mien à une machine refusant d'avancer, maintenant une vision validiste malgré moi.

Les médecins et les brochures d'information expliquent que certaines personnes atteintes des mêmes maladies que moi ne connaissent aucun symptôme au cours de leur vie. Il faut voir dans l'histoire de chacun quel est l'élément déclencheur. Je connais le mien. J'ai provoqué mes symptômes, je les ai aggravés en les ignorant. Je sais qu'en m'acharnant, j'ai permis à la maladie de progresser. Je suis en colère contre moi-même, car je pense que c'est ma faute. Je suis en colère contre ces normes que je continue de voir partout et qui s'imposent encore à moi aujourd'hui.

Nier la pénibilité, les dangers d'un discours santéiste

Nous avons vu que le discours commun considère comme norme sociale une personne capable – c'est à dire sans handicap – et en bonne santé. Silvia Federici explique en effet dans *Par-delà les frontières du corps* que « bien qu'aucun contrat ne le stipule, être en bonne santé, avoir bonne mine est désormais exigé à mots couverts pour travailler⁴¹ ». Sous la pression sociale, il nous faut manger sainement, faire du sport, méditer, etc. Il en va de la responsabilité de chacun de se maintenir au mieux de sa forme. Et si je ne suis pas en bonne santé alors c'est de ma faute. Cette doxa qui fait de la santé une « obligation morale [...] engendre blâme et culpabilité devant l'expérience de la maladie et de la blessure⁴² ». Nous en venons à taire les alertes du corps ainsi qu'à nier le caractère pénible de certaines tâches.

Définir ce qui relève ou non de la pénibilité s'avère difficile à toutes les époques. Le statisticien et ergonomiste Serge Volkoff témoigne à ce sujet dans un entretien filmé en 2004 : selon lui, la France est un pays où « les mécanismes de déni sont forts⁴³ », c'est-à-dire qu'il existe un déni fort des métiers épuisants. On remet peu en question les tâches pénibles – voire on n'en parle pas du tout – car il n'existe pas ou peu d'idées d'améliorations. Puisqu'il faut qu'elles persistent, on minimise les difficultés et on les tait. C'est seulement à partir d'un certain âge que s'opère une reconnaissance : suivant la pensée santéiste, l'individu est actif et capable de travailler quoi qu'il arrive jusqu'à ce que le vieillissement le touche trop profondément.

⁴¹ Silvia Federici, *Par-delà les frontières du corps*, op. cit., p. 79.

⁴² Sylvie Fortin (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Québec : Presses de l'Université du Québec, coll. « Santé et Société », 2008, p. 32.

⁴³ « À l'épreuve des inégalités de santé au travail. Serge Volkoff, entretien avec Raymond Magro », canal-u.tv, 39 min, en ligne le 11 mars 2004.











Au nom de l'art et des idéaux

Mais que veut dire « être en santé »? Sylvie Fortin, qui a dirigé une étude très complète en 2008 intitulée *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, rappelle qu'il s'agit d'une construction purement subjective. Dans le milieu de la danse par exemple, on attend des artistes qu'ils se dépassent physiquement. Pour cela, certains états du corps sont normalisés : douleurs et blessures sont ignorées au nom d'un parti pris artistique. Le caractère sacré que l'on confère à l'art permettrait de tout justifier. Mais comme le dit Fortin, « il importe de comprendre qu'une conception de l'art où prédominent l'œuvre et le côté messianique du créateur n'est pas sans conséquence sur la santé. [...] Pourtant, les conceptions de l'art, du processus créateur et des œuvres sont, au même titre que celles de la santé ou du travail, des constructions ancrées historiquement et socialement, qui méritent une réflexion éthique⁴⁴ ». Sous prétexte de la réalité du milieu, les danseurs consentent au sacrifice de leur corps. On attend d'eux un dévouement total à l'art. De même, dans n'importe quel domaine, Fortin explique que « la présence d'un idéal ou d'une entité qui transcende le simple bien-être du travailleur est aussi invoquée, par les employés comme par les employeurs, pour justifier des coûts physiques ou psychiques d'une activité⁴⁵ ». L'inconfort d'un travailleur se justifie face aux besoins de l'entreprise ou au nom de certaines valeurs, comme accepter des surcharges de travail dans le social au nom de valeurs humaines.

Comme les danseurs, j'ai minimisé les symptômes avant-coureurs, au nom d'un dévouement au travail, à l'art, à la tâche. Puisque les discours dominants sont ceux du validisme et du santéisme, que se passe-t-il lorsque nous tombons malades ?

⁴⁴ Sylvie Fortin (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, op. cit., p. 69.

⁴⁵ *Ibid.*

Aujourd'hui nous n'avons pas le droit d'être malades

Dans l'art du xx^e siècle, l'historien de l'art Paul Ardenne observe que le corps malade est souvent représenté sans geste. Les artistes ne cherchent pas toujours à rendre compte de la lutte des malades ou de leurs douleurs. Ils ont recourt « au modèle mélancolique, inflexion stylistique imposée par la Renaissance⁴⁶ » écrit Ardenne dans son livre *L'Image corps* publié en 2001. L'immobilité du corps malade s'oppose à l'action du corps au travail. Il révèle le caractère éphémère de la vie, il nous rappelle notre mortalité. C'est certainement de là que nous vient l'idéal du corps santé vu précédemment : la peur que tout s'arrête.

Aujourd'hui, nous n'avons donc pas le droit d'être malades car un corps malade ne peut être au maximum de ses capacités. Cette société qui attend une productivité en toutes circonstances exige de ses travailleurs qu'ils soient en bonne santé. Puisque la faute me revient, alors c'est à moi de pousser mes limites pour faire ce que – je crois que – l'on attend de moi. Ainsi, nous donnons parfois priorité au travail. Atteint d'une maladie de Crohn sévère, l'artiste Pozla raconte son histoire dans son *Carnet de santé foireuse* publié en 2015. Il souffre fréquemment de violentes crises et dessine ses doutes et ses douleurs. Parfois, il se représente au travail : le voilà assis à son bureau, déterminé à avancer un projet avant la prochaine hospitalisation [fig. 2]. L'illustration se présente comme un moment de répit dans l'histoire de Pozla et dans le roman illustré où le corps est souvent explosé, décomposé et à l'agonie. Lorsqu'il est au travail, il ne parle pas de la maladie. Il avance son activité en « serrant les dents ».

Travailler coûte que coûte.

⁴⁶ Paul Ardenne, *L'Image corps. Figures de l'humain dans l'art du xx^e siècle*, Paris : Éditions du Regard, 2001, p. 81.



[fig. 2] Illustration de Pozla dans son *Carnet de santé foireuse*, 2015.

Il y a un commentaire imprimé sur l'un de mes bulletins, une appréciation pour un cours de dessin. C'est une période difficile ; des douleurs chroniques au niveau des bras et des mains m'empêchent d'être précise ; certains jours je ne peux même pas tenir un crayon ; j'ai des crampes qui durent des heures ; je me demande si la seule chose que je suis en train de perdre est mon niveau de dessin. Incapable de fournir le nombre de croquis hebdomadaire demandé, incapable d'aller au bout du projet que j'avais imaginé, je m'applique au mieux pour faire à moindre échelle. Et ce commentaire disait : « un travail qui manque d'investissement ».

Ce n'est pas assez, toujours pas assez.

Quand on est malade, on fait parfois face à l'absurdité du système. C'est le tableau que dresse Ken Loach dans son film *Moi, Daniel Blake*, sorti en 2016. Le réalisateur explique que « le point de départ a été l'attitude délibérément cruelle consistant à maintenir les gens dans la pauvreté et l'instrumentalisation de l'administration – l'inefficacité volontaire de l'administration – comme arme politique. On sent bien que le gouvernement cherche à faire passer un message : [...] Si vous ne trouvez pas de travail, vous allez souffrir⁴⁷ ». *Moi, Daniel Blake* raconte l'histoire d'un sexagénaire vivant à Newcastle, en Angleterre, et ayant des problèmes cardiaques. Bien que ses médecins soient contre une reprise du travail, l'organisme chargé d'évaluer son invalidité n'est pas de cet avis. Selon leurs critères – un ensemble de questionnaires absurdes et interminables semblable à ceux de notre MDPH⁴⁸ –, M. Blake est apte à reprendre une activité et ne peut toucher d'indemnités. Le protagoniste devient alors un numéro de dossier, ballotté et humilié par l'administration anglaise. Le film joue sur les rythmes longs, on attend avec les personnages et on partage leur frustration face à des scènes qui se répètent comme autant

⁴⁷ Thierry Gandillot, « La Palme de la colère pour Ken Loach », *lesechos.fr*, publié en ligne le 26 octobre 2016.

⁴⁸ En France, la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) accompagne et conseille les personnes handicapées et leur famille. Elle évalue leurs besoins et prend des décisions relatives à l'ensemble de leurs droits au vu notamment de leur autonomie. La MDPH est aussi en charge de l'information et de la sensibilisation au handicap.

de procédures ne menant à rien. Obligé de donner son CV plusieurs fois par jour, on lui répète que « ce n'est pas assez ». Ken Loach fait la critique du système de protection sociale britannique mis en place dans les années 2010 à l'attention des personnes sans emploi – un système qui estime les individus selon l'effort qu'ils fournissent, comme s'il était plus important d'être *utile* que de prendre soin de sa santé.

« [Notre régime spatio-temporel] exerce sa pression en induisant la peur constante que nous pouvons perdre le combat, que nous pouvons cesser d'être capables de suivre le rythme, [...] que nous pouvons avoir besoin de repos et être exclus de la course folle. Ou, inversement, en ce qui concerne le chômeur ou le malade, la peur est celle de risquer de ne jamais être capable de rattraper ceux qui sont déjà dans la course ; d'être déjà laissé pour compte. Si ceux qui sont bien équipés et qui commencent la compétition à des positions privilégiées doivent courir aussi vite qu'ils le peuvent et investir toute leur énergie afin de rester dans le jeu, il est rationnel, pour ceux qui partent avec un désavantage, de ne même pas essayer de le combler⁴⁹. »

Le pouvoir aliénant des normes silencieuses

Après toutes mes lectures, je comprends mieux pourquoi et comment j'en suis venue à penser et agir d'une certaine manière. Les mutations à l'œuvre ces derniers siècles – et même ces dernières années – étudiées par les sociologues ont façonné nos attitudes et nos modèles. Des normes silencieuses nous poussent à penser nécessaires urgence, performance et disponibilité pour pouvoir « s'accomplir », « réussir » ou simplement pour s'en sortir. Nous en payons parfois le prix fort. Mais prendre conscience de ce qui nous arrive est-il suffisant pour l'empêcher ?

⁴⁹ Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, op. cit., p. 85.

« Je *dois* vraiment avancer sur ce projet. » « Il *faut* à tout prix que je termine cette nuit. » Le sociologue allemand Hartmut Rosa pense une théorie de l'aliénation. Selon lui, il n'y aurait en réalité aucune obligation, sinon morale : nous choisissons inconsciemment de faire *volontairement* ce que nous ne voudrions pas faire. Rosa explique que cette « “rhétorique de l'obligation” indique très clairement l'existence de ce sentiment viscéral d'aliénation : le fait que nous ayons tendance à justifier tout ce que nous faisons avec une phrase en forme d'excuse [...] est une indication incontestable du degré d'hétéronomie que nous attribuons à ces activités⁵⁰ ».

Nous culpabilisons de nous détourner quelques instants des nos tâches à accomplir ; nous sommes gagnés par la frustration de ne pas les terminer avant la fin de la journée. Pris dans l'agitation du monde, nous sommes constamment en train de faire des choses. Ne rien faire est d'ailleurs plutôt mal vu dans nos sociétés occidentales.

La norme travail

« Que faites-vous dans la vie ? », « Où est-ce que vous travaillez ? » ou bien encore « Que voulez-vous faire plus tard ? », sont des questions incontournables. Dans notre société, le travail est une norme sociale qui définit les individus. Ne pas travailler est mal vu, voire incompris. Chacun doit participer à l'effort collectif. Cependant certaines activités professionnelles peinent à être reconnues comme telles. Étudier les langues, les lettres ou les arts par exemple, est souvent perçu comme une déclaration de guerre à la valeur travail portée par les générations précédentes. Combien d'étudiants ont fait face à l'incompréhension, l'inquiétude ou la désapprobation de leur entourage ? De tels jugements persistent dans le monde professionnel. Par exemple, le travail

⁵⁰ *Ibid.*, p. 124.

de l'artiste est soumis à de grandes pressions sociales ; il a moins de légitimité face à d'autres. Christophe Alix, artiste et directeur de l'École supérieure des Arts de l'image Le 75 (Bruxelles), explique dans un entretien pour *Libération* qu'en 2019, « il n'existe pas de statut d'artiste⁵¹ » en Belgique : il faut prouver une « production » suffisante à l'année pour toucher le chômage. La légitimité viendrait par la quantité. Tout travail n'est pas considéré comme tel dans l'inconscient collectif.

Et puis il y a ceux qui mettent en doute la nécessité du travail même et la manière dont notre société le met au centre de toute chose. Car pour certains, trop c'est trop. Désillusion, fatigue, frustration causées par le monde professionnel, ils se sont pliés à la norme et désormais ils la rejettent. « Ils ont décidé de ne plus travailler », c'est le titre d'un article de Marc Beaugé de 2010, partageant des témoignages de « jeunes, éduqués et lucides⁵² » qui ont renoncé au travail. Cette vie qu'ils ont choisie est source de pressions sociales. Il leur faut constamment se justifier face à des reproches comme « Quand est-ce que tu te reprends en main ? » ou « Tu ne devrais pas te laisser aller comme ça ».

Pour illustrer cet article, une image bien choisie, tirée du film d'Yves Robert, *Alexandre le Bienheureux* (1968). On voit le protagoniste Alexandre Gartempe, joué par Philippe Noiret, qui paresse dans la paille [fig. 3]. Alexandre est un fermier qui « aime prendre le temps de prendre le temps ». Malheureusement pour lui, sa femme s'acharne à lui donner montagne de travail chaque jour... jusqu'au jour où elle décède. Plus question pour Alexandre de trimer à la tâche.

⁵¹ Pierre Hemptinne, « Christophe Alix et Le Collectif : la valeur du travail artistique », *pointculture.be*, publié en ligne le 29 janvier 2019.

⁵² Marc Beaugé, « Ils ont décidé de ne plus travailler », *lesinrocks.com*, publié en ligne le 26 septembre 2010.



[fig. 3] Image du film *Alexandre le Bienheureux* d'Yves Robert, illustrant l'article de Marc Beaugé du 26 septembre 2010, sur le site internet des *Inrockuptibles*

Il arrête de travailler pour prendre du repos, dit-il, bien mérité. Il ne faut pas longtemps pour que les habitants du village s'en mêlent. Chacun y va de son avis mais le discours dominant s'offusque de la philosophie de vie du voisin : on ne peut paresser ainsi à longueur de journée. Pourtant Alexandre est très heureux dans sa nouvelle routine faite de lenteur et d'oisiveté. En reniant la norme travail, le protagoniste fait face à de fortes pressions sociales. Il pense à contre-rythme des autres travailleurs, à contre-rythme d'une société de la productivité et du rendement. En se mettant en retrait de cette société, de ses hommes et de ses femmes, il trouve le bonheur. Dans une archive INA de 1967, l'acteur Philippe Noiret dit à propos de son personnage que « le travail ne lui permet pas de vivre⁵³ ». Le terme « vivre » est employé au sens de vivre pleinement sa vie, non pas au sens de subvenir à un besoin matériel ou financier. Le film d'Yves Robert est une ode à l'oisiveté qui porte le message suivant : « Apprenez à ne rien faire », nous dit le réalisateur.

Contre-modèles, le scandale de celui qui ne fait rien

Dans les années 1960, au milieu de l'agitation des sociétés occidentales apparaît *Gaston Lagaffe*, une création d'André Franquin, auteur franco-belge de bande dessinée. Véritable antihéros, Gaston est un garçon de bureau qui n'aime pas travailler. Quand il n'est pas en train de paresser ou de sommeiller dans un coin, il bricole des objets farfelus qui lui valent le surnom de roi de « la gaffe ». Autour de lui, on s'agace, on rouspète, on surveille ses faits et gestes, car tout est toujours très urgent dans les bureaux. Mais Gaston échappe aux injonctions sociales liées au travail. S'il semble en décalage

⁵³ « Tournage du film d'Yves Robert *Alexandre le Bienheureux* », ina.fr, 3 min, archive du 5 août 1967.

complet avec la réalité du monde, c'est simplement parce qu'il vit le temps différemment. Il est le contre-modèle d'une société ultra productiviste. Sans pour autant en faire une critique acerbe, Gaston Lagaffe propose une forme de résistance à l'ordre entrepreneurial ; il est, pour reprendre le titre du hors série de *Philosophie Magazine* paru en 2019, « Gaston, un philosophe au travail ». Le personnage de Franquin vous expliquera que s'il ne fait « rien » en apparence, c'est pour mieux se concentrer. Après une sieste, son travail est plus fructueux et les idées lui viennent naturellement. À suivre son propre rythme, Gaston se soustrait du flux d'informations qui bloquent l'esprit. Denis de Casabianca dit à ce sujet : « Rien de plus actif dans le faire-rien de Gaston⁵⁴ ». Les bandes dessinées d'André Franquin ne m'ont jamais fait rire. Au contraire, j'étais plutôt irritée par le comportement nonchalant de son anti-héros. Aujourd'hui, je le dévisage avec envie car le personnage est maître de son temps. Et puis je ne crois pas qu'il y ait plus heureux que Gaston sur son lieu de travail.

Que se passe-t-il si un employé vient à s'adonner au « faire-rien » de Gaston Lagaffe ? C'est un peu l'expérience que l'artiste Pilvi Takala a menée en 2008 au sein d'une entreprise. Pendant un mois, elle en a occupé les lieux sans rien faire, ou du moins rien de visible aux yeux des autres employés. Cette performance filmée en caméra cachée fait l'objet d'une restitution vidéo intitulée *The Trainee* (« La Stagiaire »). Les images rendent compte des interactions entre l'artiste et les collègues qui s'interrogent face à son comportement. Certains l'évitent, d'autres s'intéressent. Ils trouvent la situation amusante ou bien ne la comprennent pas.

⁵⁴ Sven Ortoli (dir.), « Gaston, un philosophe au travail », *Philosophie Magazine*, Hors-série n° 35, 2019, p. 16.

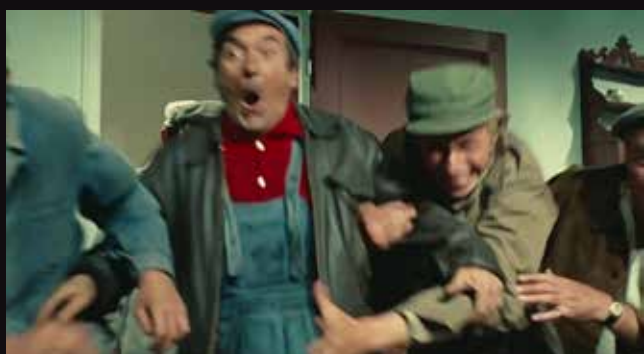
La vidéo montre des mails échangés avec la direction, exprimant une inquiétude et dénonçant le comportement « étrange et drôle, mais surtout effrayant » de cette stagiaire. On imagine les répercussions que de telles plaintes pourraient avoir pour un employé quelconque. Ces actions, ou du moins l'absence d'actions visibles, rendent l'atmosphère pesante pour les collègues qui cherchent des explications et même des solutions. Pilvi Takala explique en commentaire de sa vidéo que le « non-doing⁵⁵ », que l'on pourrait traduire par la « non-action » ou le « faire-rien » (pour reprendre l'expression citée plus haut), menace l'ordre établi dans l'espace de travail. Pourtant, l'artiste n'exprime ni paresse ni résistance à l'égard du travail. Elle n'est pas dans le refus de *faire*, contrairement au Bartleby de Melville qui répète « I would prefer not to⁵⁶ ». Elle explique réfléchir aux choses et avoir une activité cérébrale. Mais son comportement paraît anormal au sein de l'entreprise ; c'est comme s'il était important d'être constamment occupé.

Ne rien faire ou bien faire (trop) lentement, nous l'avons vu, sont des attitudes controversées qui vont à l'encontre de la *norme*. Ce n'est que très récemment que la procrastination connaît une revalorisation. Des penseurs revendiquent aujourd'hui l'importance de s'arrêter un instant, de prendre son temps pour se ressourcer et lutter contre la charge mentale.

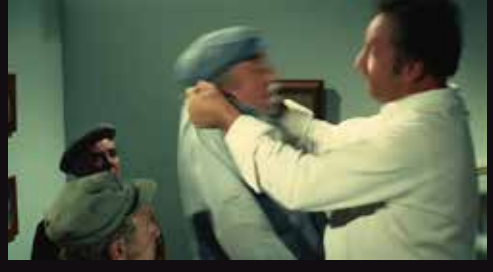
⁵⁵ Ce terme est employé par Pilvi Takala dans un texte accompagnant la vidéo de *The Trainee*, disponible en ligne sur son site internet.

⁵⁶ « I would prefer not to » que l'on peut traduire par « Je ne préférerais pas » ou « J'aimerais mieux pas » sont les seuls mots prononcés par l'antihéros d'Hermann Melville dans *Bartleby le Scribe*. Parue en 1853, cette nouvelle interroge les limites du langage avec un personnage sans aucune particularité, qui préfère le rien à toute autre chose. Bartleby n'exprime pas ouvertement le refus mais cesse peu à peu de travailler pour s'enfermer dans un mutisme complet. Satire de la vie de bureau, *Bartleby le Scribe* devient pour les lecteurs le symbole d'une résistance passive, critique de l'aliénation par le travail notamment dans le modèle productiviste du XIX^e siècle.













Travailler moins pour travailler mieux

Prendre du temps pour soi, se détendre, méditer... De nombreux livres sont publiés sur le sujet depuis quelques années. Du fauteuil masseur au week-end détente dans un spa, le capitalisme s'est emparé du précepte « bien-être ». Les magazines généralisent des conseils pour faire face au stress et pour retrouver son équilibre intérieur. Selon l'historien Vigarello, ce sont des « réponses dérisoires bien évidemment, affirmations quasi gratuites, procédées d'une superficialité sans portée. Mais au moins confirment-ils l'invasion d'une préoccupation⁵⁷. » En effet, le bien-être est recherché et véhiculé dans nos sociétés.

Certains pays européens suivent des philosophies de vie différentes. Par exemple dans les pays nordiques comme en Suède et au Danemark, travailler tard ou faire des heures supplémentaires est signe d'inefficacité. Il est important de maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour être plus productif. Aux Pays-Bas, les travailleurs privilégient le temps partiel : une manière de « travailler moins pour travailler mieux » selon un reportage France Info de 2016 sur le sujet⁵⁸. On y pratique aussi l'art du « nixsen », un art de vivre qui signifie « ne rien faire ». Rien de péjoratif dans ces mots-là, au contraire : faire une pause, s'arrêter un instant permet de mieux reprendre possession de son temps. L'oisiveté est reconnue depuis peu pour amener son lot de bienfaits sur la santé, les relations, le travail et surtout sur l'esprit. Auteur de *L'Art difficile de ne presque rien faire* (2009),

⁵⁷ Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue*, op. cit., p. 358.

⁵⁸ « Pays-Bas : travailler moins pour vivre plus », émission *L'Angle éco*, franceinfo.fr, 7 min, en ligne le 28 octobre 2016. Production : France 2.

Denis Grozdanovitch nous invite à lâcher prise, car « quand on flâne, on ne fait pas rien, au contraire, on est plus vivant que quand on est en pleine activité stérile⁵⁹ », dit-il dans un entretien pour *Le Monde* en 2017. Comme Gaston Lagaffe nous l'expliquait, s'arrêter un instant permet de s'extraire de la frénésie ambiante et retrouver attention et concentration.

Du temps pour la création

Tous les sept ans, le designer graphique Stefan Sagmeister ferme son agence située à New York pour une année entière. Cette pause est l'occasion pour lui de réfléchir, marcher, voyager... Lors d'une conférence Ted de juillet 2009, Sagmeister explique qu'en s'éloignant ainsi de l'effervescence de l'agence, des clients et des commandes, il ouvre une parenthèse temporelle favorable à son travail créatif : « Je me suis rapproché du design à nouveau. Je me suis amusé. Sur le long terme, c'était un succès financier, car nous avons pu augmenter nos prix au vu d'une meilleure qualité de travail. Mais surtout, absolument tout ce que nous avons fait durant les sept années suivant l'année sabbatique, provenait de la réflexion de cette unique année⁶⁰. » Loin de vanter un modèle que tout le monde devrait suivre, Sagmeister a simplement pris le temps de repenser son environnement et son organisation de travail. Pour lui, le temps libre permet d'augmenter sensiblement la créativité.

⁵⁹ Damien Debuc, « Denis Grozdanovitch : “La frénésie est devenue une idéologie” », *lemonde.fr*, publié en ligne le 21 avril 2017.

⁶⁰ « Stefan Sagmeister : le pouvoir du temps libre », *ted.com*, 17 min, en ligne en juillet 2009.

Le cas de Stefan Sagmeister n'est pas isolé, d'autres artistes et designers adoptent ce principe lorsqu'ils ont un certain niveau de revenu ou de notoriété. Prendre son temps est un luxe qu'on ne peut pas toujours s'offrir. Pourtant on ne peut nier que c'est une alternative possible dans ce monde bloqué sur avance rapide. En effet, nous avons vu qu'à vivre trop vite on ne voit pas toujours les conséquences néfastes sur le corps et l'esprit.

Dans un premier temps, j'ai cherché à montrer l'existence de normes toxiques inconscientes, de pressions qui affectent négativement les individus dans nos sociétés occidentales. Il me faut à présent évoquer les contre-modèles et contre-rythmes qui sauveront les corps, la création et le monde.

J'ai expliqué faire une démonstration pour le bien collectif, car mon propos peut concerner tout le monde. Je peux vous dire que nous avons tous le choix et qu'il est possible de faire autrement. Mensonge. Hypocrisie. Car je n'ai pas le choix. Si j'avais le choix, est-ce que je chercherais d'autres modèles ?

Le seul corps que je veux sauver est le mien. La seule personne que j'essaye réellement de convaincre, c'est moi.

Cet écrit n'est pas une démonstration universitaire. Des livres sur le sujet, vous en trouverez des centaines. En réalité, il s'agit-là de la quête d'une étudiante pour sa survie, une étudiante qui tente de se redéfinir malgré la maladie et le handicap. Aujourd'hui, je n'ai plus le choix. Mais si j'en crois le sociologue Zygmunt Bauman, cette recherche identitaire égoïste est un fait normal de notre siècle.

Lâcher-prise.

Décélération volontaire, il est temps

De ceux qui refusent les normes temporelles

Il n'est plus question de subir cette pression incessante.

De ceux qui n'en peuvent plus, qui ne veulent plus,

Faire d'autres choix

Le choix d'une décélération volontaire.

De ceux qui pensent à leur santé, à leur famille, à la planète

Comprendre comment faire autrement

Voir que c'est possible autrement, car des modèles il en existe
une multitude.

De ceux qui n'ont pas le choix

Ralentir pour se sauver.

De ceux qui ont trouvé le bonheur dans la lenteur

Il est temps de repenser le temps, de le vivre sereinement plutôt
que de le subir.

De ceux qui prennent conscience

Il n'y a aucune obligation.

Prendre du temps pour soi, pour l'art, pour le monde

Lâcher-prise.

Revendication *slow*, pour un monde plus éthique

Le mouvement *slow* fait son apparition dans les années 1980 en réaction à l'accélération des sociétés occidentales. C'est une philosophie qui repense nos modes de vie et qui nous invite à agir au mieux pour les individus, pour la communauté, mais aussi pour la planète. Le mouvement *slow* se pense, entre autres, en opposition à l'accélération mais aussi à l'uniformisation des villes par les grands groupes industriels, à la surproduction et à la surconsommation qui font de nos sociétés, des sociétés du déchet et de l'excès. L'historien d'art américain Jonathan Crary observe que « l'impératif 24/7 fait corps avec la catastrophe écologique, participe de sa promesse de dépense permanente, du gaspillage infini qui l'alimente et du chamboulement profond des cycles et des saisons qui sous-entendent l'intégrité écologique de la planète⁶¹ ». De la *slow food* aux *slow cities*, de nombreux domaines sont touchés par la pensée *slow* et des alternatives durables, solidaires et éthiques voient le jour pour une meilleure qualité de vie.

Dans le champ de la création, des designers et des graphistes s'interrogent aussi pour appliquer dans leur travail ces valeurs écoresponsables et humaines. Le *slow design*⁶² s'intéresse tout particulièrement à la qualité des produits, aux modes de fabrication et de production – proposant notamment une alternative

⁶¹ Jonathan Crary, *24/7. Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*, op. cit., p. 20.

⁶² Le terme est employé pour la première fois en 2004 par le penseur néo-zélandais Alastair Fuad-Luke dans son essai manifeste *A Slow Theory*, qui invite les designers à repenser les enjeux de leurs pratiques. Pour plus d'informations à ce sujet, on pourra lire le dossier « Slow design. Des vertus de la lenteur » écrit par le designer Grégoire Abrial et publié en mars 2013 dans le numéro 212 de la revue *étapes*.

à la production industrielle. Dans le domaine du graphisme, de jeunes diplômés portent intérêt aux techniques artisanales, et fabriquent leurs papiers et leurs encres⁶³. L'engagement, la recherche de durabilité, le partage et l'échange des savoirs sont au cœur des revendications du mouvement *slow*.

« Prendre position pour la lenteur est donc aujourd'hui une attitude morale, sinon politique⁶⁴ », affirme le journaliste français Antoine de Gaudemar en 1995, dans sa critique du roman *La Lenteur* de Milan Kundera. Mais plus qu'une attitude ou une prise de conscience, ralentir serait devenu une *urgence*. Nos sociétés ont atteint un point critique nous dit le réalisateur français Philippe Borrel avec son film documentaire *L'Urgence de ralentir* de 2014. Les sociologues interrogés s'alarment face aux effets néfastes d'un système qui fonce tout droit vers des catastrophes à la fois écologiques, économiques et sociales.

Ralentir, vite ! Le paradoxe d'une décélération accélérée

Si beaucoup comprennent la nécessité d'une décélération volontaire, celle-ci semble entrer en conflit avec une culture profondément ancrée et alimentée pour l'accélération. Planifier son cours de méditation entre deux courses, faire une micro sieste pour reprendre plus activement encore son activité :

⁶³ Esthétique du *Do It Yourself* (DIY) en vogue ces dernières années, mais aussi des problématiques écologiques portées par des étudiants d'école d'art comme Émilie Fayet (DNSEP à l'ÉSAD de Valence en 2016) et Mathilde Morel (DNSEP à l'ÉSAC de Cambrai en 2020) qui réalisent et utilisent des encres végétales et des papiers recyclés.

⁶⁴ Antoine de Gaudemard, « Éloge de la lenteur. "La Lenteur" », *libération.fr*, publié en ligne le 12 janvier 1995.

difficile pour une grande partie de la population de complètement délaissier le rythme effréné. Carl Honoré, auteur de *L'Éloge de la lenteur* (2004), constate qu'aujourd'hui tout le monde voudrait savoir comment ralentir, mais voudrait le savoir vite⁶⁵. L'ironie est à son comble lorsqu'il confesse avoir vécu la promotion de son livre dans la précipitation et l'urgence. Moi-même, je lutte avec ce mémoire pour tenir au mieux les délais sans céder à l'empressement.

Le sociologue Hartmut Rosa pense qu'une décélération finit toujours par être profitable d'une manière ou d'une autre à l'accélération. Il confesse en 2011, un certain pessimisme dans un entretien avec Geneviève Ruiz pour la revue suisse *Hémisphère* : « Il est possible que nous atteignons un jour un tel stade de vitesse, que tout deviendra incontrôlable et que l'édifice s'écroulera⁶⁶. » Selon lui, les décélérations qui relèvent de l'idéologie (comme le mouvement *slow*) sont autant de formes de résistances temporaires et dérisoires face au monstre de l'accélération. Elles sont souvent le fait des plus aisés. Cependant, Rosa ne s'est pas complètement résigné, il pense que *l'utopie* d'un monde décéléré reste possible.

Au vu des enjeux que la situation actuelle impose, je reste convaincue que penser *collectivement* une décélération serait salubre. N'est-ce réellement qu'une utopie ?

⁶⁵ Carl Honoré lors de la conférence Ted « Carl Honoré fait l'éloge de la lenteur » de juillet 2005. Il explique notamment que si une telle prise de conscience gagne de plus en plus d'individus, c'est parce qu'ils arrivent à un point de non-retour : « a burn-out or eventually when the body says "I can't take it anymore" » (« un burn-out ou quand le corps finit par dire "je n'en peux plus" »).

⁶⁶ Geneviève Ruiz, « La Décélération ou l'utopie de la modernité », *Hémisphère*, n° 2, 2011, p. 16.

Pour d'autres modèles et d'autres rythmes

Dans son film documentaire, Philippe Borrel ne se contente pas d'alarmer sur la situation. Le réalisateur va à la rencontre de communautés et de lieux instaurant des changements significatifs. Ces communautés sont mentionnées par la journaliste française Bénédicte Manier dans son livre *Un million de révolutions tranquilles. Comment les citoyens changent le monde*, publié deux ans plus tôt en 2012. S'intéressant pour la première fois aux alternatives économiques qui se mettent en place à travers le monde, Manier raconte l'histoire de ces hommes et de ces femmes qui imaginent de nouveaux systèmes comme autant de solutions aux défaillances de notre système actuel. Des solutions pour un monde plus solidaire et plus écologique, résumant les éditions Les liens qui libèrent : « Ils rendent leurs territoires autonomes en énergies renouvelables. Ils imaginent des outils de démocratie directe. Ils construisent des habitats coopératifs et implantent l'agriculture dans les villes. Ils créent des circuits financiers éthiques et de nouvelles formes de travail, horizontales et collaboratives. Et, partout dans le monde, ils échangent sans argent, fabriquent, réparent, recyclent et mettent en place de nouveaux communs⁶⁷. »

De telles initiatives montrent qu'il est possible de changer les choses, même à moindre échelle. Ces rassemblements qui

⁶⁷ Texte de présentation au verso de la nouvelle édition du livre de Bénédicte Manier, *Un million de révolutions tranquilles*, paru en 2016 aux éditions Les liens qui libèrent, quatre ans après la publication originale.

ont lieu sont autant de propositions collectives en marge pour déjouer les normes. Mais contrairement à ce que pense le sociologue Hartmut Rosa, peut être que leur inconstance est ce qui fait leur force. Autant de réseaux pour tâtonner, essayer, recommencer sans rien imposer sinon proposer quelques refuges temporaires. Finalement, il ne s'agit pas tant d'aller moins vite, que d'aller autrement, en activant des changements concrets.



BUT I FINALLY GOT HERE.



PICKED UP A NEW BOOK ON THE LOCAL FLORA AND FAUNA.



I'M PREPARED AND HAVE STOCKED ALL NECESSARY COMFORTS TO LIVE OFF THE LAND FOR A FEW MONTHS.



MIGHT BE A VERY LONG TIME BEFORE I RETURN SOUTH.











Certaines écoles d'art, ayant pris conscience des enjeux que notre système actuel pose au milieu de la création, se mobilisent aussi pour discuter d'alternatives. En novembre 2019, l'école de recherche graphique de Belgique (l'erg) a organisé le séminaire *Économies Interstices* afin d'échanger sur d'autres modes d'existence et d'autres types de valeurs que ceux du capitalisme : « Bien qu'il semble difficile d'agir efficacement et frontalement sur le modèle économique dominant, il est urgent de ne pas s'arrêter à un constat d'impuissance. [...] Les économies des interstices, c'est imaginer, penser, créer avec peu, avec ce qui reste ou avec rien. Dans les ruines du capitalisme il ne nous reste que des devenirs minoritaires, [...] réjouissons-nous. Quelles sont les économies artistiques possibles⁶⁸ ? »

Le séminaire a donné lieu à une publication collective, *Comment survivre après l'école d'art?*, coéditée par les éditions Surfaces utiles et l'erg. Elle propose des conseils en tout genre pour celles et ceux qui quittent l'école d'art.

Les artistes ont toujours été des témoins de nos relations changeantes au temps, à l'espace, aux technologies, et plus largement à notre façon de vivre et de travailler.

En 2019, la Somerset House à Londres présente *24/7*, une exposition dont les œuvres questionnent notre rapport

⁶⁸ Extrait du texte de présentation du séminaire que l'on trouve sur le site internet de l'erg.

au temps dans le monde « non-stop » d'aujourd'hui. Sous-titrée *A Wake-up Call for our Non-Stop World*, elle a pour point de départ le livre de Jonathan Crary publié en 2013, *24/7. Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*. Il nous faut être attentifs à ce que les artistes présents dans l'exposition interrogent, ce qu'ils révèlent et ce qu'ils imaginent comme alternatives à notre culture pressante. Le catalogue, édité sous la direction de la commissaire Sarah Cook, retranscrit les interviews de ces artistes qui expliquent leur rapport au rythme 24/7, détaillant l'organisation de leurs journées et l'évolution de leur rythme de vie. On peut lire dans les réponses un refus unanime de voir le rythme 24/7 comme inévitable. Le sommeil reste un moment privilégié, voire sacré que les artistes souhaitent se réapproprier. Certains déclarent le protéger à tout prix comme Douglas Coupland qui a pensé toute sa vie et son quotidien en adéquation avec ce besoin : « Sleep always comes first⁶⁹. » Les artistes sont à la recherche d'autres rythmes, ils explorent d'autres temporalités comme celles de la nature ou du corps. Parmi eux, l'artiste designer Helga Schmid présente son projet « Uchronia », une plateforme critique qui redéfinit l'expérience au temps et propose des façons alternatives de vivre aujourd'hui : « I open a new world of temporality⁷⁰. »

⁶⁹ *24/7 A Wake-up Call for our Non-Stop World*, cat. exp., Londres, Somerset House, 2019, p. 22. « Le sommeil passe avant tout. » (traduction de l'auteure)

⁷⁰ *Ibid.*, p. 55. « J'ouvre un nouveau monde de temporalité. » (traduction de l'auteure)

Ses recherches, appliquées à son quotidien, s'intéressent notamment au rythme circadien : elle rejette les horloges autant que possible pour vivre selon un rythme naturel qui suit les temps du corps. Cependant, elle explique à quel point il est difficile de mettre en place de telles alternatives temporelles dans notre société. Il faudrait un réel effort collectif pour autoriser et ajouter d'autres rythmes à notre vie actuelle. Ainsi, elle n'aurait pas besoin de se battre autant en tant qu'individu.

L'artiste allemande souligne ici un problème que nous avons déjà évoqué : celui d'un décalage s'opérant entre ceux qui ralentissent (volontairement ou non) et ceux pris dans le flux rapide de la société. Deux personnes avec des rythmes différents vivent « une expérience d'interaction désynchronisée⁷¹ » explique le sociologue Hartmut Rosa. En effet, elles auront l'impression d'être, l'une terriblement ralentie et l'autre terriblement pressée sans raison apparente. Difficile d'imposer son rythme aux autres. Alors faut-il se résigner, être décidé à s'imposer ou bien vivre à contre-courant ? Quels choix nous restent-ils, si ce n'est, pour reprendre les mots du sociologue Zygmunt Bauman, « changer ou périr⁷² » ?

Être optimiste : tout est possible.

⁷¹ Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, op. cit., p. 94.

⁷² Zygmunt Bauman, *La Vie liquide*, op. cit., p. 208.

Faire son modèle

Selon l'artiste Inés Cámara Leret, « the idea of work, a workplace and working hours is a myth⁷³ ». En effet, c'est une erreur de penser qu'il existe un modèle universel. L'être humain a imaginé le travail et pensé l'organisation des semaines selon des choix arbitraires.

« Quiconque s'enorgueillit d'être cohérent, parce qu'il vit suivant certains principes qu'il tient de son intellect, ressemble à un étrange dompteur qui serait fier d'avoir appris à une troupe d'animaux à se comporter comme des pierres ; inversement quiconque use de sa pensée pour transformer les particularités de sa forme de vie en modèle universel ne devrait pas nous paraître plus crédible qu'un homme qui, après les avoir sculptées, traiterait les pierres comme un troupeau d'animaux vivants⁷⁴. »

Comment peut-on penser qu'une seule organisation du travail puisse convenir à tout le monde ? Mes réflexions surviennent car la maladie progresse et me handicape un peu plus chaque jour. Chaque travail possède ses propres difficultés, et puis il y a les difficultés propres à chaque

⁷³ 24/7 *A Wake-up Call for our Non-Stop World*, op. cit., p. 24. « L'idée même du travail, d'un lieu et d'horaires de travail, relève du mythe. » (traduction de l'auteure)

⁷⁴ Tristan Garcia, *La Vie intense*, op. cit., p. 191-192.

personne. Le statisticien et ergonome Serge Volkoff, spécialiste des relations entre l'âge, le travail et la santé, en vient à la conclusion que chacun devrait penser ses conditions de travail. L'important est de trouver des solutions qui conviennent.

Être graphiste indépendant permet des libertés. Il est possible de penser une organisation de travail saine en respectant son propre rythme et ses valeurs, à condition de s'être libéré en toute conscience des pressions sociales et temporelles évoquées précédemment. Il convient aussi de bien saisir le contexte économique qu'un tel métier implique. J'ai pu discuter et découvrir des personnes ayant réfléchi à ces questions.

Loin de trouver dans l'effervescence des grandes villes un moyen de vivre en adéquation avec leurs valeurs, les designers Romain et Nadia ont décidé il y a quelques années de quitter Paris. Délaissant ainsi leur quotidien pourtant bien installé, ils embarquent pour un nouveau projet de vie, « Blondo The Moving Life », pour un mode de vie alternatif plus proche de la nature et de leurs préoccupations.

Conseil du guide *Comment survivre après l'école d'art* : « Frottez-vous au marché du travail. Fuyez-le en courant pour chercher une alternative. »

Depuis plusieurs années déjà, le duo de graphistes Thomas Couderc et Clément Vauchez (plus connus sous le nom d'Helmo) ont intégré la sieste à leurs journées de travail. Le canapé de leur atelier les accueille tour à tour pour un moment de repos. Pas question non plus de rester tard à l'atelier, le duo maintient un juste équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

Conseil du guide *Comment survivre après l'école d'art* : « Dormez beaucoup, vous verrez plus tard. »

L'émission *Contreforme*⁷⁵ partage des témoignages comme celui de Célestin, illustrateur et graphiste, qui raconte son expérience du monde indépendant et du monde de l'agence. D'un côté la liberté de suivre son rythme, de l'autre le cadre confortable et sécurisant de l'agence. Finalement aucun de ces deux modèles ne lui convient : « Il faut que je trouve encore une autre forme », conclut-il.

Pernelle, scénographe et designer d'objet, a longtemps été stressée par le temps. Elle a aujourd'hui trouvé son équilibre : travailler seule dans son appartement. Selon elle, le plus important est de s'écouter. Chacun sait ce qui est mieux pour lui ; il n'y a pas une seule façon de faire.

Clémence explique travailler en équipe afin de vivre ses passions, l'enseignement et le design. Seule, il ne lui était pas possible de concilier les deux, alors que travailler à plusieurs lui permet d'alterner et d'échanger sur ce qu'elle fait.

Conseil du guide *Comment survivre après l'école d'art* : « Ne restez jamais seul·e. »

⁷⁵ *Contreforme* comporte quatre épisodes entre février 2020 et avril 2021, tous disponibles à l'écoute sur la radio *Duuu. Chaque épisode est un entretien d'une quarantaine de minutes réalisé par Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely, avec un artiste, designer, ou graphiste.

Le témoignage de Clémence me rappelle les mots du sociologue Pierre-Michel Menger : « Il n’y a pas de bonne manière de travailler, simplement des moyens d’optimiser les collaborations avec une équipe et un processus de travail⁷⁶. »

Être réaliste : cela ne se fera pas seul.

Coopération, des modes d’échange et de partage

« Les graphistes perçoivent leur milieu professionnel comme constitué d’un ensemble d’atomes, pratiquement sans liens entre eux, souvent isolés en raison de l’individualisme qui y règne, lui-même dû à la forte concurrence à laquelle les graphistes se livrent entre eux⁷⁷. » Pour cette raison, l’idée d’un métier solitaire persiste : seul pour défendre ses droits, pour négocier sa rémunération, seul face à tant d’autres personnes ayant les mêmes ambitions.

Cependant, travailler à plusieurs est une manière d’assurer sa sécurité tout en maintenant des échanges constructifs. Selon le graphiste Pierre di Sciullo avec

⁷⁶ Pierre-Michel Menger, lors de sa conférence « Processus, typologies et cas. Conclusions (provisoires) » du 5 avril 2019 au Collège de France, dernière conférence du cycle « Comment achever une œuvre ? Travail et processus de création ».

⁷⁷ Jean-Pierre Durand et Joyce Sebag, *Métiers du graphisme*, op. cit., p. 177.

qui j'ai pu bavarder en janvier 2021, c'est essentiel de travailler avec d'autres personnes pour continuer d'apprendre. Il me conseille de m'entourer afin de mener à bien mes projets – savoir déléguer est une aptitude à ne pas négliger. Rien ne m'oblige à faire seule ni aujourd'hui ni demain. Après tout, je ne suis pas seule à chercher des alternatives.

Je ne suis pas seule : réfléchir ensemble à des alternatives

Malgré tous ces modèles existants, je n'ai aucune idée de ce que l'avenir me réserve. Je n'ai pas de réponses. Certitudes de ce qui doit changer, ignorance quant à ce qu'il peut y avoir à la place. À l'avenir : me protéger, trouver mon propre modèle. D'autres l'ont fait. Il est important, handicap ou non, de questionner les rythmes et modèles qu'on cherche à nous imposer. Je ne cherche pas avec ce mémoire à faire une critique de notre système ou une ode à la lenteur, mais plutôt à comprendre les enjeux et temporalités actuels. Je ne propose aucune solution. J'ouvre le débat sur une réalité, qui n'est pas unique et qui n'est bien sûr pas la réalité de tout le monde. Et je ne suis pas la seule à le faire. Des voix s'élèvent, des rencontres s'organisent, nous l'avons vu avec des émissions comme *Contreforme* et *Il était des voix*, et des séminaires comme *Économies Interstices*. Peut-être qu'on ne

fait pas encore comme il faut, peut-être que ce n'est pas encore compris par tout le monde, le plus important, je pense que c'est de – prendre le temps – d'en parler et ne pas s'arrêter à un constat d'impuissance. C'était important pour moi de le faire. C'est important pour nous tous de penser des alternatives aujourd'hui – pour nos corps, nos esprits, notre monde.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier tout particulièrement Caroline Tron-Carroz de m'avoir accompagnée pour ce mémoire et bien plus encore. Merci pour sa patience, ses critiques avisées et sa présence rassurante, merci de m'avoir tant apporté et soutenue ces dernières années.

Je remercie Caroll Maréchal qui a suivi les débuts houleux de cet écrit et qui a su me guider à distance, merci de m'avoir fait confiance.

Je remercie également tous ceux qui ont pris le temps d'échanger avec moi et qui se sont intéressés à mon sujet, merci aux enseignants d'avoir enrichi ma réflexion et mes références ; un grand merci à Pierre di Sicullo et Thibaut Robin d'avoir partagé leurs expériences et leurs conseils ; merci à Catherine Chevalier pour ses relectures et ses corrections pertinentes ; merci à Clément Vauchez et Thomas Couderc de m'avoir montré qu'il était possible de travailler en s'écoutant, merci pour leur bienveillance et les discussions passionnantes.

Je tiens à remercier chaleureusement ma famille et mes proches d'avoir été présents pour me relire, me rassurer, me corriger. Merci tout particulièrement à mes camarades de classe, Antoine, Camille, Vinciane, Aline, Ning, Jade, Louis, Anaïs et Killian, qui ont partagé avec moi les épreuves du second cycle et qui m'ont aidée et portée, moralement et physiquement dans les grandes comme dans les petites difficultés du quotidien.

ICONOGRAPHIE

- p. 19-27 : séquence du film de Jacques Tati, *Trafic*, 1971, 57 min à 57 min 10
- p. 39-49 : images de Pierre Huyghe, *Les Grands Ensembles*, 1994-2001, vidéo, 7 min
- p. 61-69 : séquence de la performance chorégraphiée par Jen Martens, *The Dog Days Are Over* au Scotiabank Dance Center, Vancouver, en octobre 2015, vidéo de Lukas Dhont
- p. 89-97 : séquence de la performance chorégraphiée par Daina Ashbee, *Pour*, interprétée par Paige Culley en 2016, vidéo d'Alejandro Jiménez
- p. 125-135 : séquence du film d'Yves Robert, *Alexandre le Bienheureux*, 1968, 42 min 30 à 42 min 55
- p. 163-171 : séquence du film de Sean Penn, *Into the Wild*, 2008, 2 min 30 à 5 min 06

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES

- ADEBIAYE Frank, *La Commande de design graphique*, Paris : Centre national des arts plastiques, 2014.
- ARDENNE Paul, *L'Image corps. Figures de l'humain dans l'art du xx^e siècle*, Paris : Éditions du Regard, 2001.
- AUBERT Nicole, *Le Culte de l'urgence : la société malade du temps*, Paris : Flammarion, 2009 (2003).
- BAUMAN Zygmunt, *La Vie liquide*, Paris : Hachette, 2013 (2005).
- BERTRAND Olivier, FONTAINE Clémence et HORTA Chloé, *Comment survivre après l'école d'art ?*, Bruxelles : Surfaces utiles, 2020.
- BLYTH Catherine, *On Time: Finding Your Pace in a World Addicted to Fast*, New York : Harper Collins, 2017.
- CRARY Jonathan, *24/7. Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*, Paris : La Découverte, 2013.
- DURAND Jean-Pierre et SEBAG Joyce, *Métiers du graphisme*, Paris : Ministère de la Culture – DEPS, 2011.
- EHRENBERG Alain, *Le Culte de la performance*, Paris : Calmann-Lévy, 1991.
- , *La Fatigue d'être soi*, Paris : Odile Jacob, 2000 (1998).
- FORTIN Sylvie (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Québec : Presses de l'Université du Québec, coll. « Santé et Société », 2008.

- FEDERICI Silvia, *Par-delà les frontières du corps*, Paris : Éditions divergences, 2020.
- GAITÉ Florian, *Tout à danser s'épuise*, Aurillac : Sombres torrents, 2020.
- GARCIA Tristan, *La Vie intense : une obsession moderne*, Paris : Autrement, 2016.
- HARFOUSH Rahaf, *Overbookés. Comment se libérer du culte de la productivité*, Malakoff : Dunod, 2021.
- HORELLOU Alexis et LE LAY Delphine, *Ralentir*, Bruxelles : Le Lombard, 2017.
- IRELAND Robert, *Images amies*, Lausanne : art&fiction, 2019.
- JONES Amelia et WARR Tracey, *Le Corps de l'artiste*, Londres/Paris : Phaidon, 2011.
- MANIER Bénédicte, *Un million de révolutions tranquilles. Comment les citoyens changent le monde*, Paris : Les liens qui libèrent, 2016.
- MELVILLE Hermann, *Bartleby*, Paris : Mille et Une Nuits, 2014.
- PAGE Martin et PIERRÉ Coline, *Les Artistes ont-ils vraiment besoin de manger ?*, Trélazé : Monstrograph, 2018.
- POZLA, *Carnet de santé foireuse*, Paris : Delcourt, 2015.
- ROSA Hartmut, *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris : La Découverte, 2014 (2010).
- ROSS Kristin, *Aller plus vite, laver plus blanc : la culture française au tournant des années soixante*, Paris : Abbeville, 1997.
- VALÉRY Paul, *Propos sur l'intelligence*, Paris : À l'Enseigne de la Porte Étroite, 1926.
- VIGARELLO Georges, *Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours*, Paris : Éditions du Seuil, 2020.

ARTICLES

- ALCADE Maxence, « Portrait de l'artiste en travailleur », *Marges*, n° 2, 2004.
- ABRIAL Grégoire, « Slow design. Des vertus de la lenteur », *étapes*, n° 212, mars 2013.
- CASPAR François, « La Création graphique malmenée », *Graphisme en France*, n° 12, 2005.
- COUILLARD Caroline, « Danse et santé : du corps intime au corps social », *Maladies chroniques et blessures au Canada*, vol. 32, n° 2, 2012.
- EHRENREICH Barbara, « The Morality of Muscle Tone », *Utne Reader*, n° 51, 1992, p. 65-68.
- FERRÉ Nathalie, « Le Droit des salariés malades : entre maintien dans l'entreprise, inaptitude et éviction (ou mise à l'écart) », *Sciences sociales et santé*, vol. 32, 2014.
- PERRIN Evelyne, « Richard Sennett, *Le Travail sans qualités. Les Conséquences humaines de la flexibilité*, 2000. Compte-rendu », *Les Annales de la Recherche Urbaine*, n° 87, 2000.

RUIZ Geneviève, « La Décélération ou l'utopie de la modernité », *Hémisphères*, n° 2, 2011.

STENSEN Niels, « Sous contraintes », *Cahier Design*, n° 3, 2013.

TEMBECK Tamar, « Performer le réel. Mise en scène et réception du corps souffrant », *Jeu*, n° 135, 2010.

VERDALLE De Laure, « Pierre-Michel Menger, *Portrait de l'artiste en travailleur. Métamorphoses du capitalisme* », *Sociologie du travail*, Vol. 46, n° 2, 2004.

WASER Anne-Marie, LHUILIER Dominique, HUYEZ-LEVRAT Guillaume, BRUGEILLES Frédéric et LÉNEL Pierre, « Maladies chroniques, handicap et gestion des situations de travail », *Sciences sociales et santé*, vol. 32, n° 4, 2014.

EN LIGNE

AUBRUN Frédéric, « Gilles Lipovetsky, Jean Serroy, *L'Esthétisation du monde. Vivre à l'âge du capitalisme artiste* », *lectures*, publié en ligne le 5 septembre 2014 : <https://urlz.fr/g25G> (consulté en juin 2021).

BEAUGÉ Marc, « Ils ont décidé de ne plus travailler », *lesinrocks.com*, publié en ligne le 26 septembre 2010 : <https://urlz.fr/g1Rh> (consulté en juin 2021).

BUUR Stine Liv, « What is your Definition of “Design”, Monsieur Eames? A Vitra anecdote », *vitramagazine.com*, publié en ligne le 9 janvier 2020 : <https://urlz.fr/e0V8> (consulté en octobre 2020).

CARWIN Stéphanie, « *Le Temps, Vite. Labyrinthe d'hétérochronies* », *histoiredesexpos.hypotheses.org*, publié en ligne le 19 août 2015 : <https://urlz.fr/gjW2> (consulté en août 2021).

DEBUC Damien, « Denis Grozdanovitch : “La frénésie est devenue une idéologie” », *lemonde.fr*, publié en ligne le 21 avril 2017 : <https://urlz.fr/gjWc> (consulté en juillet 2021).

DIRSHE Siraad, « Why Be Vulnerable? », *nytimes.com*, publié en ligne le 13 août 2020 : <https://urlz.fr/gDOn> (consulté en septembre 2021).

DRÉAN Jeanne, « Niksen, ou l'art de ne rien faire », *lexpress.fr*, publié en ligne le 22 décembre 2020 : <https://urlz.fr/gDOq> (consulté en septembre 2021).

GANDILLOT Thierry, « La Palme de la colère pour Ken Loach », *lesechos.fr*, publié en ligne le 26 octobre 2016 : <https://urlz.fr/eM9K> (consulté en janvier 2021).

GAUDEMARD De Antoine, « Éloge de la lenteur. “La Lenteur” », *libération.fr*, publié en ligne le 12 janvier 1995 : <https://urlz.fr/eCBV> (consulté en décembre 2020).

GUILLAUD Hubert, « Re-contraindre le design », *lemonde.fr*, publié en ligne le 19 mai 2018 : <https://urlz.fr/e0Ix> (consulté en octobre 2020).

GUILLERMOU Tiphaine, « Karel Martens : l'impression qui compte », *graphéine.com*, publié en ligne le 15 février 2017 : <https://urlz.fr/e0V3> (consulté en octobre 2020).

—, « Temps et création #01 : la charrette, une tradition pressante », *graphéine.com*, publié en ligne le 31 mars 2021 : <https://urlz.fr/gVtQ> (consulté en août 2021).

—, « Temps et création #02 : quel est l’impact du temps sur notre cerveau créatif? », graphéine.com, publié en ligne le 6 juillet 2021 : <https://urlz.fr/gVtP> (consulté en août 2021).

—, « Temps et création #04 : optimiser son temps créatif et booster sa créativité », graphéine.com, publié en ligne le 6 juillet 2021 : <https://urlz.fr/gVtV> (consulté en août 2021).

HEMPTINNE Pierre, « Christophe Alix et Le Collectif : la valeur du travail artistique », Pointculture.be, publié en ligne le 29 janvier 2019 : <https://urlz.fr/gfbx> (consulté en juin 2021).

MAUBERT Florent, « Dancing Machines », frac-franche-comté.fr, publié en ligne le 28 juillet 2020 : <https://urlz.fr/g2uA> (consulté en décembre 2020).

MORDANT Céline, « Droit à la déconnexion : ce que font (ou pas) les entreprises pour lutter contre l’invasion des mails professionnels », *lemonde.fr*, publié en ligne le 9 mars 2016 : <https://urlz.fr/gjWb> (consulté en juillet 2021).

NOVEL Anne-Sophie, « Nicole Aubert : “Nos sociétés ont créé des individus à flux tendus” », *lemonde.fr*, publié en ligne le 6 janvier 2017 : <https://urlz.fr/gewD> (consulté en juin 2021).

RATEL Hervé, « Rencontre avec Pozla, auteur de *Carnet de santé foireuse* », *sciencesetavenir.fr*, publié en ligne le 16 février 2016 : <https://urlz.fr/cgcW> (consulté en octobre 2020).

RAYBAUD Alice, « En école d’architecture, les dérives de la “culture charrette” », *lemonde.fr*, publié en ligne le 19 novembre 2020 : <https://urlz.fr/eCBP> (consulté en janvier 2021).

SALMAN Saba, « Simon Baron-Cohen: “Neurodiversity is the Nest Frontier. But We’re Failing Autistic People” », *theguardian.com*, publié en ligne le 2 octobre 2019 : <https://urlz.fr/eCBG> (consulté en décembre 2020).

SCHWARTZBROD Alexandra, « Le “Capitalisme artiste” ne fait pas le bonheur », *libération.fr*, publié en ligne le 25 avril 2013 : <https://urlz.fr/gg4K> (consulté en juin 2021).

STEVAN Caroline, « Le lagom, l’équilibre à la suédoise », *letemps.ch*, publié en ligne le 15 décembre 2017 : <https://urlz.fr/gEwS> (consulté en septembre 2021).

REVUES

AMSELLEM Guy (dir.), « La Commande », *Graphisme en France*, n° 8, 2001.

CUSIN-BERCHE Chantal (dir.), « Profession graphiste », *Graphisme en France*, n° 12, 2005.

ORTOLI Sven (dir.), « Gaston, un philosophe au travail », *Philosophie Magazine*, Hors-série n° 35, 2019.

—, « Pourquoi sommes-nous si fatigués? », *Philosophie Magazine*, n° 134, novembre 2019.

RUIZ Geneviève (dir.), « Ralentir pour progresser », *Hémisphères*, n° 2, 2011.

TALON-HUGON Carole (dir.), « Poétiques de la contrainte », *Nouvelle revue d’esthétique*, n° 9, 2012.

VIEIRA Lise (dir.), « Déconnexion des connexions », *Sciences de la Société*, n° 103, 2019.

CATALOGUE D'EXPOSITION

24/7 *A Wake-up Call for our Non-Stop World*, cat. exp., Londres, Somerset House, 2019.

MÉMOIRES

CLAEYSEN Lucie, *Slow Graphic Design*, mémoire de DNSEP, ÉSAC, Cambrai, 2017.

JEAN Julien, *Écho*, mémoire de DNSEP, ÉSAC, Cambrai, 2019.

LEDUC Sophie, *Journal extime*, écrit de DNA, ÉSAC, Cambrai, 2018.

CONFÉRENCES

EHRENBERG Alain, « Nervosité dans la civilisation. Du culte de la performance à l'effondrement psychique », Conférence de l'Université de tous les savoirs au Conservatoire national des arts et métiers de Paris, 23 octobre 2000.

MIGNON Patrick, « Compétition et performance », Conférence de l'Université de tous les savoirs au Conservatoire national des arts et métiers de Paris, 6 juin 2002.

AMAUGER-LATTES Marie-Cécile, « Quels liens entre transformations contemporaines du travail, pénibilité et santé », Conférence à l'Université Toulouse II Jean Jaurès, 18 avril 2011.

BUFFET Laurent, « Critiques de la modernité », Cycle de conférences à l'ESAM de Caen, février à avril 2017.

MENGER Pierre-Michel, « Comment achever une œuvre ? Travail et processus de création », Cycle de conférences au Collège de France, mars à avril 2019.

DI SCIULLO Pierre, « Phonèmes », Conférence à l'ÉSAC de Cambrai, 15 novembre 2019.

PODCASTS ET VIDÉOS

« Tournage du film d'Yves Robert *Alexandre le Bienheureux* », émission *JT 20H*, ina.fr, 3 min, archive du 5 août 1967, en ligne sur : <https://urlz.fr/gnA3> (consulté en août 2021).
Production : Office national de radiodiffusion télévision française.

Journaliste : Jean-Paul Sautet.

Intervenants : Yves Robert, Philippe Noiret et Françoise Brion.

« À l'épreuve des inégalités de santé au travail », canal-u.tv, 39 min, en ligne le 11 mars 2004 : <https://urlz.fr/fJ2Y> (consulté en avril 2021).

Réalisation : Centre Audio-Visuel de l'Université de Metz (CAVUM).

Intervenant : Serge Volkoff.

« Carl Honoré fait l'éloge de la lenteur », ted.com, 19 min, en ligne en juillet 2005 : <https://urlz.fr/eY63> (consulté en février 2021).

« Stefan Sagmeister : le pouvoir du temps libre », ted.com, 17 min, en ligne en juillet 2009 : <https://urlz.fr/bi5c> (consulté en janvier 2021).

« Pays-Bas : travailler moins pour vivre plus », émission *L'Angle éco*, franceinfo.fr, 7 min, en ligne le 28 octobre 2016 : <https://urlz.fr/eCCd> (consulté en décembre 2020).

Production : France 2.

Journaliste : François Lenglet.

« Bartleby le Scribe de Melville : un étrange personnage, prophète ou fou ? » émission

Ça peut pas faire de mal, franceinter.fr, 49 min, en ligne le 21 avril 2018 :

<https://urlz.fr/gNnR> (consulté en octobre 2021).

Production et réalisation : Estelle Gap, Xavier Pestuggia et Claire Teisseire.

Intervenant : Guillaume Gallienne.

« Less is more », émission *Les Cours du Collège de France*, série « Comment achever une œuvre ? Travail et processus de création » (3/12), franceculture.fr, 59 min, en ligne le 29 août 2019 : <https://urlz.fr/eMPW> (consulté en janvier 2021).

Réalisation : Laure-Hélène Planchet.

Intervenant : Pierre-Michel Menger.

« Processus, temps et création : quel est l'apport de la sociologie ? », émission *Les Cours du Collège de France*, série « Comment achever une œuvre ? Travail et processus de création » (11/12), franceculture.fr, 58 min, en ligne le 10 septembre 2019 :

<https://urlz.fr/e0Dw> (consulté en décembre 2021).

Réalisation : Laure-Hélène Planchet.

Intervenant : Pierre-Michel Menger.

« Pression, retouches, dégoût... la question mouvante de l'achèvement », émission

Les Cours du Collège de France, série « Comment achever une œuvre ? Travail et

processus de création » (12/12), franceculture.fr, 58 min, en ligne le 11 septembre 2019 :

<https://urlz.fr/gfdF> (consulté en janvier 2021).

Réalisation : Laure-Hélène Planchet.

Intervenant : Pierre-Michel Menger.

« Exposition *Dancing Machines* au Frac Franche Comté », youtube.com, 2 min, en ligne le 7 avril 2020 : <https://urlz.fr/g2t9> (consulté en décembre 2020).

Production : Frac Franche-Comté.

« Cédric, graphiste de bouche à oreille », émission *Contreforme* (2/4), Duuuradio.fr,

34 min, en ligne le 6 février 2020 : <https://urlz.fr/g1yz> (consulté en mai 2021).

Réalisation : Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely.

« Célestin, graphiste citoyen », émission *Contreforme* (1/4), Duuuradio.fr, 35 min, en ligne le 1^{er} mai 2020 : <https://urlz.fr/g1yv> (consulté en mai 2021).

Réalisation : Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely.

« Les Corps en révolte », émission *Il était des voix* (1/7), Gaîté Lyrique, 63 min, en ligne le 24 janvier 2021 : <https://urlz.fr/g1xl> (consulté en juin 2021).

Production : Christophe Payet, Sonique – Le studio.

Réalisation : Lucile Aussel.

Intervenants : Redwane Telha, Pierre Le Damany, Anne-Sophie Lebon, Elena Chamorro.

« Pernelle, indépendante dans 17 m² », émission *Contreforme* (3/4), Duuuradio.fr, 40 min, en ligne le 5 février 2021 : <https://urlz.fr/g1yA> (consulté en mai 2021).

Réalisation : Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely.

« Clémence, Designer-Enseignante », émission *Contreforme* (4/4), Duuradio.fr, 38 min, en ligne le 29 avril 2021 : <https://urlz.fr/g1yD> (consulté en juin 2021).
Réalisation : Manon Bruet, Nivine Chaikhoun et Séréna Evely.

FILMS ET SÉRIES

BESSON Luc, *Lucy*, film couleur, 90 min, 2014.

BOREL Philippe, *L'Urgence de ralentir*, documentaire couleur, 84 min, 2014.

BURGER Neil, *Limitless*, film couleur, 105 min, 2011.

CHAPLIN Charlie, *Les Temps modernes*, film noir et blanc, 89 min, 1936.

DAYTON Jonathan et FARIS Valérie, *Little Miss Sunshine*, film couleur, 101 min, 2006.

EAMES Charles et EAMES Ray, *Design Q&A*, film couleur, 5 min, 1972.

FRANK Scott et SCOTT Allan, *Le Jeu de la dame*, série couleur, 7 épisodes, 2020.

JEUNET Jean-Pierre, *Micmacs à Tire-Larigot*, film couleur, 105 min, 2009.

JUDGE Mike, *Office Space*, film couleur, 89 min, 1999.

KLAYMAN Alison, *Take Your Pills : Intelligence sur ordonnance*, documentaire couleur, 87 min, 2018.

LOACH Ken, *Moi, Daniel Blake*, film couleur, 97 min, 2016.

NICCOL Andrew, *In Time*, film couleur, 109 min, 2011.

PENN Sean, *Into the Wild*, film couleur, 148 min, 2008.

RASO Mark, *Awake*, film couleur, 96 min, 2021.

ROBERT Yves, *Alexandre le Bienheureux*, film couleur, 100 min, 1968.

SCORSESE Martin, *Le Loup de Wall Street*, film couleur, 179 min, 2013.

STILLER Ben, *La Vie rêvée de Walter Mitty*, film couleur, 114 min, 2014.

SZEMPRUCH Michel, *Les Handicaps invisibles ou la face cachée de la normalité ?*, documentaire couleur, 42 min, 2013.

TATI Jacques, *Trafic*, film couleur, 97 min, 1971.

WENDERS Wim, *Pina*, documentaire couleur, 103 min, 2011.

WOLFE Georg, *You're Not You*, film couleur, 102 min, 2017.

Décélération involontaire

Texte et conception graphique par Élisabeth Yuste

Tous droits réservés.

Mémoire réalisé dans le cadre du Diplôme national supérieur d'expression plastique (DNSEP),
à l'École supérieure d'art et communication de Cambrai, 2020-2022

Directrices de mémoire : Caroll Maréchal et Catherine Chevalier

Tutrice : Caroline Tron-Carroz

Remerciements à Tomek Jarolim, Marie Rosier et Mathias Schweizer

p. 77 : photo par Élisabeth Yuste

p. 39 à 49 : images de Michel Amathieu

Typographie : Times New Roman de Victor Lardent

Imprimé sur les papiers du groupe Fedrigoni

Couverture : Sirio Black/White 240 g/m² certifié FSC

Pages intérieures : Arena White Smooth 100 g/m² certifié FSC

Achévé d'imprimer en janvier 2022, à Cambrai

