

Prendre le temps

Prendre le temps nécessaire pour mieux voir et mieux vivre

S'émerveiller / Belinda Cannone.

"Parfois le silence règne, nous sommes paisibles et concentrés, la lumière est belle et notre regard vigilant : alors l'émerveillement nous saisit. D'où vient ce sentiment fugitif ? Il ne résulte pas forcément de la nature grandiose de la situation ou du spectacle. Souvent c'est un état intérieur favorable qui nous permet de percevoir une dimension secrète et poétique du monde. Soudain on vit pleinement, ici et maintenant, dans le pur présent. Cette disposition intime est une conséquence du désir de vivre et de la faculté de joie. Le risque de l'enténébrement a frappé notre époque mais il faut d'autant plus persister à évoquer l'émerveillement. Car la construction du bonheur, le respect de chaque vie précaire, précieuse et susceptible d'accueillir les plaisirs en même temps que le labeur, sont la marque de notre conception de l'existence. Ici est notre séjour, y porter un regard attentif est le plus sûr remède contre le nihilisme."

Sauvés par la sieste : petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil / Brice Faraut ; avec la collaboration de Cédric Weis.

La sieste ne fait pas le bonheur, mais elle y contribue largement. Elle est le remède à l'un des maux les plus perniciose de notre époque : le manque chronique de sommeil qui, lentement mais sûrement, grignote notre santé. Brisons d'emblée un mythe : la sieste n'est pas la marque des paresseux. Bien au contraire, elle est la solution pour une vie plus active, plus saine, plus créative et plus sereine. Les dernières études scientifiques ont révélé qu'elle nous permet de lutter contre la somnolence, la baisse de performances, la morosité, la douleur, la fragilité immunitaire, le stress, et de se protéger du surpoids et du risque cardio-vasculaire. Quand le sommeil de nuit se fait trop rare — lui qui assure la croissance, consolide la mémoire, régénère, nettoie, protège l'organisme —, la sieste devient notre meilleure alliée. L'objectif de ce livre est justement de nous familiariser avec cette "médecine de poche", d'apprendre à lui réserver les moments les plus favorables de la journée, à lui consacrer les bonnes durées, à contourner ses petits obstacles, à optimiser ses avantages, et à comprendre l'intérêt majeur qu'il y a à la pratiquer. La sieste ou l'art de retrouver et d'entretenir notre vitalité.

Madame la flemme / Mayana Itoïz.

Madame la flemme est arrivée et s'est installée chez la petite fille. Et depuis, elle l'englobe, la recouvre, l'écrasaaabouille, l'étouuuuuuufe. A cause d'elle, chaque geste du matin est un obstacle, une épreuve : elle se glisse dans les draps au moment où il faut se lever, elle envahit le petit-déjeuner... A cause d'elle, impossible d'arriver à l'école avant la sonnerie ! Oui, c'est une bien belle grosse flemme qui tient chaud, mais qui sait parfois être une canaille. Et rien, non rien ne peut la faire fuir, la flemme. A moins qu'une certaine madame patate ne change la donne. En créant ce personnage rondouillard et tendre aux allures sympathiques qui met des bâtons dans les roues des enfants, Mayana Itoïz trouve un moyen amusant et inattendu de leur expliquer que la flemme n'est pas une fatalité et qu'il existe bien des moyens pour la combattre !



A la sieste, tout le monde / Yuichi Kasano ; traduit du japonais par Madoka, Jean-Christian Bouvier, Florence Seyvos.

A la vue du matelas moelleux que Grand-Mère a étendu au soleil pour l'aérer, le chat se met à bailler et s'endort. Voyant cela, Grand-Mère s'assoupit également. Passant par là avec ses poussins, la poule succombe à son tour au sommeil, puis un petit garçon et son chien, la chèvre, et la famille cochon.

Le Temps existe-t-il ? / Etienne Klein.



Le temps existe-t-il ? Par quoi s'impose-t-il à nous ? Comment se fait-il qu'il soit si difficile de répondre à ces questions ? D'abord, qu'est-ce que le temps ? Peut-on seulement le penser ? Serons-nous un jour capables de voyager dans le temps ?

Le Droit à la paresse / Lafargue ; avec une postf. de Gigi Bergamin ; ill. de Frantz Rey.



Juif et caraïbe par sa mère, mulâtre par son père, Paul Lafargue (1842-1911), gendre de Karl Marx, se targuait de réunir en lui le sang de trois peuples opprimés. Sa vie se confond avec la naissance du mouvement socialiste international. Dans ce texte, il décrit l'étrange folie qu'est l'amour du travail.

L'Art presque perdu de ne rien faire / Dany Laferrière.



La nonchalance est une affaire de connaisseur. <J'étais devenu un spécialiste mondial de la sieste>, nous révèle Dany Laferrière dès le début de son livre. Cela n'interdit pas de lire et de réfléchir - la sieste y est, au contraire, propice. Elle permet aux pensées de jaillir, s'attachant aux petites et aux grandes choses, aux rêves et aux lectures. Dany Laferrière nous parle d'Obama et de l'Histoire, de ses premières amours nimbées d'un parfum d'ilang-ilang, de Salinger et de Borges, de la guitare hawaïenne, du nomadisme et de la vie - car cet Art presque perdu de ne rien faire est, ni plus ni moins, un art de vivre.

Marcher : éloge des chemins et de la lenteur / David Le Breton.



Revisitant une réflexion menée il y a dix ans, l'auteur constate que le statut de la marche a énormément changé en une trentaine d'années. Aller à pied, livré à son seul corps et à sa volonté, est un anachronisme en un temps de vitesse, de fulgurance, d'efficacité, de rendement, d'utilitarisme. Marcher ainsi de nos jours - et surtout de nos jours, disait J Lacarrière, ce n'est pas revenir aux temps néolithiques, mais bien plutôt être prophète. Il est l'un des premiers à en retrouver le goût. Les chemins de Compostelle sont devenus en quelques années des lieux très fréquentés et dotés d'une organisation méticuleuse. Nous sommes bien loin des anciens chemins, mal aménagés, mal balisés, avec une population méfiante envers ces gens de passage portant leur sac à dos qui étaient les pionniers de leur renaissance dans les années 70. Ceux qu'essayaient alors de reconstituer P Barret et J-N Gurgand ont disparu sous les coquelicots, les chemins sont goudronnés ou ne sont plus. Les années 80 voient leur réorganisation méthodique, en 1983 est créée la première association jacquaire, qui sera suivie de bien d'autres. Dans les années 90 les chemins de Compostelle prennent leur essor. Aujourd'hui la marche s'impose comme une activité essentielle de retrouvailles avec le corps, avec les autres. Là où ils existent, même dans les villages, rares sont les syndicats d'initiative qui ne proposent pas un répertoire de chemins bien balisés pour la découverte de la cité ou de ses environs. Les imaginaires contemporains de la marche sont heureux, ils réfèrent plutôt au loisir, à la disponibilité. Marcher est un long voyage à ciel ouvert et dans le plein vent du monde dans la disponibilité à ce qui vient. Tout chemin est d'abord enfoui en soi avant de se décliner sous les pas, il mène à soi avant de mener à une destination particulière. Et parfois il ouvre enfin la porte étroite qui aboutit à la transformation heureuse de soi.

De la légèreté : vers une civilisation du léger / Gilles Lipovetsky.



"Une immense révolution est en cours qui agence la nouvelle civilisation du léger. Le culte de la minceur triomphe. Les sports de glisse sont en plein essor. L'heure est au virtuel, aux objets nomades, aux nanomatériaux. Le grand défi est de connecter, miniaturiser, dématérialiser. En même temps, c'est un capitalisme de séduction qui nous gouverne, l'univers de la consommation ne cessant d'exalter le divertissement, les référentiels hédonistes et ludiques. Le léger a envahi nos pratiques ordinaires et remodelé notre imaginaire : il est devenu une valeur, un idéal, un impératif. Pourtant la vie quotidienne semble de plus en plus lourde à porter. Et, ironie des choses, c'est la légèreté qui nourrit l'esprit de pesanteur. Car cet idéal nouveau s'accompagne de normes exigeantes aux effets épuisants, parfois déprimants. De tous côtés montent des demandes d'allègement de l'existence : détox, ralentissement, relaxation, zen... Aux utopies du désir ont succédé les attentes de légèreté. Voici venu le temps des utopies light." G.L.

A la sieste ! / Iris de Moüy.



Au dodo ! Tout de suite ! - Personne ne veut faire la sieste. Chacun a une bonne raison pour ne pas se coucher. Le crocodile dit que c'est pour les bébés, le singe rétorque qu'il est trop occupé, la hyène rit bêtement ! Comment ces animaux de la jungle vont-ils s'endormir

Tao / texte de Manel Ollé ; illustrations de Neus Caamano.

"Tout grand voyage commence par un premier pas" Voici un album tout simple pour expliquer quelque chose de compliqué. Il délivre des leçons de vie tout en poésie - le non-agir, l'imagination, le lâcher prise, le temps - pour accompagner, et encourager les enfants dans la vie de tous les jours.

Paroles de paresse / Michel Piquemal.



La morale de la paresse est à redécouvrir, celle de "l'oisiveté du sage" qui n'est pas fainéantise mais un temps de sérénité.

Max et Lili en ont marre de se dépêcher / Dominique de Saint Mars, Serge Bloch.



Max est souvent en retard, il s'intéresse trop à tout... Et Lili, quand on lui dit de se dépêcher, elle a envie de ralentir ! Ils en ont assez de se presser et d'être surbookés. Ils décident de faire grève... Ce livre de Max et Lili parle du temps, celui qu'on laisse passer ou qui est imposé, à l'école et à la maison, à notre époque où tout va plus vite et où on n'a même plus le temps de s'ennuyer. Chaque enfant a son rythme et n'a pas la même notion du temps qu'un adulte. Il a besoin de se reposer, de jouer, de rire, d'imaginer, de partager ce qu'il vit avec ses parents et de savoir dans quel but il fait les choses. Pour arriver à choisir, à prévoir, à s'organiser, et pour réapprendre à ses parents le plaisir du moment présent !

Histoire d'un escargot qui découvre l'importance de la lenteur / Luis Sepulveda ; dessins de Joëlle Jolivet ; traduit de l'espagnol (Chili) par Anne-Marie Métaillé.

Les escargots qui habitent sous l'acanthé touffue, dans la prairie qu'ils appellent le Pays de la Dent-de-Lion, mènent une vie paisible, lente et silencieuse ; ils sont à l'abri des autres animaux et entre eux s'appellent simplement "escargot". L'un d'eux pourtant trouve injuste de n'avoir pas de nom et surtout il voudrait connaître les raisons de la lenteur. Malgré la désapprobation de ses camarades il entreprend un voyage qui lui fera rencontrer un hibou mélancolique, une tortue pleine de sagesse, des fourmis très organisées, et gagner un nom à lui. A leur contact il comprendra la valeur de la mémoire et la vraie nature du courage, ce qui lui permettra de sauver ses camarades lors d'une aventure héroïque pour échapper à la destruction par les hommes. Un nouveau personnage inoubliable rejoint la galerie de Luis Sepúlveda. Une belle histoire qui nous montre comment redécouvrir le sens perdu du temps.

Le Livre du Lagom : L'art suédois du "ni trop, ni trop peu" / Anne Thoumieux.

Le Lagom , c'est l'art de la simplicité à la suédoise. Pas vraiment traduisible, le mot signifie "ni trop, ni trop peu". Mantra économique quotidien, en droite ligne avec la tendance "slow", c'est la tendance de la fin d'année 2017, avec trois livres à paraître sur le marché anglo-saxon

Histoire de la fatigue : du Moyen Age à nos jours / Georges Vigarello.

"Stress", "burn out" ou "charge mentale" : les XXe et XXIe siècles ont vu une irrépressible extension du domaine de la fatigue. Les épuisements s'étendent du lieu de travail au foyer, du loisir aux conduites quotidiennes. Une hypothèse traverse ce livre : le gain d'autonomie, réelle ou postulée, acquis par l'individu des sociétés occidentales, la découverte d'un "moi" plus autonome, le rêve toujours accru d'affranchissement et de liberté ont rendu toujours plus difficile à vivre tout ce qui peut contraindre et entraver. Que nous est-il arrivé ? Ce livre novateur révèle une histoire encore peu étudiée, riche de métamorphoses et de surprises, depuis le Moyen Age jusqu'à nos jours. Les formes "privilegiées" de fatigues, celles qui mobilisent les commentaires, celles qui s'imposent en priorité aux yeux de tous, évoluent avec le temps. Les symptômes de la fatigue se modifient, les mots s'ajustent ("langueur", "dépérissement", "pénibilité"...), des explications se déploient, des degrés se précisent, des revendications se font jour. Un parcours passionnant qui croise histoire du corps et de sensibilités, des structures sociales et du travail, de la guerre et du sport, jusqu'à celle de notre intimité. Pour éclairer tout autrement notre présent.
