



**HAL**  
open science

## **Lenteur, Indolence, Langueur : de l'Antiquité au postmodernisme**

Marie-Michèle Venturini, Philippe Dumas

► **To cite this version:**

Marie-Michèle Venturini, Philippe Dumas. Lenteur, Indolence, Langueur : de l'Antiquité au postmodernisme. Colloque Patrimonialisation et Développement dans la Caraïbe et les Amériques, Université des Antilles et de la Guyane, Cayenne, Mar 2011, Cayenne, Guyane française. <halshs-01158764>

**HAL Id: halshs-01158764**

**<https://shs.hal.science/halshs-01158764v1>**

Submitted on 1 Jun 2015

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

*LENTEUR, INDOLENCE, LANGUEUR : DE L'ANTIQUITÉ AU POSTMODERNISME*

---

**Marie-Michèle Venturini**

Maître de Conférences en Sciences de l'Information – Communication

[mmventuri@univ-corse.fr](mailto:mmventuri@univ-corse.fr), + 33 6 29 98 27 03

Université de Corse Pascal Paoli.

UMR-CNRS LISA 6240.

**Philippe Dumas**

Professeur en Sciences de l'Information – Communication

[dumas@univ-tln.fr](mailto:dumas@univ-tln.fr) , + 33 6 70 32 14 84

Université du Sud Toulon Var et Université de Corse Pascal Paoli.

Laboratoire I3m

**Résumé**

Le mode de vie des pays de la Caraïbe, des pays de la Méditerranée et des pays tropicaux inclut le besoin de s'accommoder du climat et de prendre un rythme plus lent que ne le prescrit la norme des pays du Nord. D'où une langueur qui va jusqu'à être stigmatisée dans le terme « paresse ». Par ailleurs on décèle dans les pays occidentalisés, industrialisés et urbanisés un besoin de rompre le rythme de vie harassant qui est le leur par un appel à ralentir et changer de mode de vie. Le présent article propose de se réappropriier le « mode de vie siesta » comme un héritage culturel et immatériel remontant aussi bien à l'antiquité méditerranéenne qu'aux traditions orientales, créoles et amérindiennes.

**Mots clés** : patrimoine immatériel, mieux-vivre, culture, morale, temporalité, slow life.

**Abstract**

The lifestyle of the Caribbean, the Mediterranean and tropical countries includes the need to accommodate climate and enjoy a slower pace than required by the standards of the North. Hence a languor that is often stigmatized by the term "laziness." On the other hand, in westernized countries, industrialized and urbanized, the need is rising to break the harassing rhythm of life and to call for slowing down and changing lifestyle. This article proposes to reclaim the " siesta life-style " as a cultural and intangible heritage dating back to Mediterranean antiquity as well as Eastern, Creole and Native American traditions.

**Key words**: intangible heritage, better living, culture, morality, temporality, slow life

***LENTEUR, INDOLENCE, LANGUEUR : DE L'ANTIQUITÉ AU POSTMODERNISME*****INTRODUCTION**

Une blogueuse récemment donnait le conseil suivant à un(e) correspondant(e) désappointé(e) par la vie en Guadeloupe (orthographe respectée) : « *bjr, à te lire le sentiment qui vient c' est que tu ne te plaîs pas du tout peut-être es -tu déçu? c' est vrai que la réalité guadeloupéenne est bien cachée derriere la carte postale, mais elle est passionnante et complexe pour ma part je regrette le manque d' entretien de l' île et son côté négligé, de même que la pollution croissante je trouve que le contact avec autrui est bcp plus facile que ds l' hexagone l' accueil peut être chaleureux , mais le Guadeloupéen est très susceptible, en quête de respect. et puis il faut prendre le rythme, adopter la langueur tropicale et la simplicité locale, apparente, je le redis! » ([http://www.ciao.fr/General\\_Guadeloupe\\_Avis\\_1243982](http://www.ciao.fr/General_Guadeloupe_Avis_1243982), consulté le 10/06/11)*

« Langueur » ! Le dictionnaire fournit les synonymes suivants : *abattement, accablement, adynamie, affaiblissement, affaissement, alanguissement, anéantissement, anémie, apathie, assoupissement, atonie, consommation, débilité, découragement, dépérissement, dépression, engourdissement, ennui, épuisement, étiolement, étiologie, faiblesse, grâce, inactivité, indolence, languissement, lassitude, léthargie, marasme, mélancolie, mollesse, morbidesse, nonchalance, paresse, prostration, relâchement, sidération, somnolence, stagnation, tendresse, torpeur* (<http://www.crisco.unicaen.fr>). Ces vocables sont quasiment tous connotés négativement dans une lecture colonialiste, puis maintenant managériale. En revanche les antonymes : *activité, animation, ardeur, bouillonnement, chaleur, énergie, entrain, force, furie, mouvement, vie, vigueur, vitalité, vivacité*, sont les attributs d'une société occidentale ou occidentalisée qui a perdu ses repères et s'enfonce dans une spirale de suractivité, de stress et de perte de sens.

L'objet de cette communication est de postuler que la Lenteur, l'Indolence, la Langueur, et tous les concepts associés dans les cultures caribéennes, tropicales et méditerranéennes sont des valeurs patrimoniales immatérielles qu'il faut :

- 1) sortir du mépris qui les affecte,
- 2) préserver de la disparition comme tout objet du patrimoine,

3) et promouvoir et faire rayonner dans les sociétés occidentales déclinantes ou celles qui les copient.

La méthode utilisée dans cette démonstration se fonde sur l'analyse linguistique et littéraire pour interpréter les fondements culturels de ces objets patrimoniaux d'un type particulier, puis sur une proposition de cadre conceptuel et de typologie, et enfin sur l'expérience mondiale qui se développe autour du « slow life ».

Dans un premier temps nous aborderons la question de la langueur, de l'indolence et de la lenteur. Ces trois notions sont considérées avec ambiguïté dans la littérature occidentale. Souvent méprisées, parfois chantées par les poètes, elles sont aussi associées à la notion de paresse. Les connotations de « paresse » ne sont pas flatteuses en général. La sagesse populaire occidentale dit que « la paresse est la mère de tous les vices ». Mais dès l'origine de la Chrétienté, l'Église catholique s'est bien gardée de la mettre au rang de péché capital<sup>1</sup>, en ne retenant que « l'acédie ». La question mérite donc débat et c'est ainsi que nous l'aborderons sous l'angle de ses implications morales dans l'histoire, la littérature et la philosophie.

## LA LANGUEUR ET LA SIESTE : BASES PHILOSOPHIQUES, LITTÉRAIRES ET ARTISTIQUES

### Considérations étymologiques

Associées à la langueur, l'indolence et la lenteur se trouvent dans l'histoire et la philosophie les notions de sieste et de paresse. Tout d'abord nous avons choisi de revenir sur l'étymologie des expressions « sieste » et « paresse ». La sieste provient de l'espagnol *siesta* qui a le même sens que le latin « sexta » et qui signifie la sixième heure, correspondant chez les Romains à l'heure de midi. Il s'agit donc du temps de repos pris après le repas de midi et plus précisément durant la saison chaude. Daudet écrit d'ailleurs à ce sujet : « *C'était l'heure de la sieste. La ville dormait* ». De même dans la langue française, « *faire la méridienne* » renvoie directement à « midi » et évoque la définition que nous avons donnée ci-dessus.

Lorsque nous évoquons la paresse, nous pensons à une forme de délasserment intervenant après un travail. Ceci étant, il existe plusieurs formes de paresse. La paresse physique est

---

<sup>1</sup> Une liste des vices ou passions néfastes commença à circuler dès le IV<sup>e</sup> siècle. Le pape Grégoire 1<sup>er</sup> la fixa officiellement au VI<sup>e</sup> siècle. « *Les sept péchés capitaux identifiés par Thomas d'Aquin sont l'Acédie (ou la paresse spirituelle), l'Orgueil, la Gourmandise, la Luxure, l'Avarice, la Colère et l'Envie.* » in [http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9ch%C3%A9\\_capital](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9ch%C3%A9_capital)

caractérisée par le paresseux qui est celui qui refuse de travailler, qui n'a pas le culte du travail, qui manque de volonté, de détermination, de courage. Cependant, la paresse peut également évoquer un plaisir certain. D'un point de vue purement étymologique la paresse provenant du latin « *pigritia* » désigne la lenteur et l'indolence, d'où le rapprochement avec la définition de « peu travailleur ». Ce rapprochement entre paresse et lenteur apparaît vers la fin du 16<sup>ème</sup> siècle puisque Thomas d'Aquin évoquait dans son ouvrage *Somme théologique* la notion d'*acédie* c'est-à-dire une forme de mal de l'âme qui s'exprime par l'ennui et qui renvoie à un état de torpeur spirituelle et provoque le repli sur soi-même. Selon Catherine Halpern (2008), l'acédie est « l'ancêtre de la paresse ». « *Peu à peu associée à l'oisiveté (...) l'acédie n'est plus considérée seulement comme un vice monastique et fait son entrée dans le monde laïc. L'évolution tient à un certain climat culturel qui, à la fin du Moyen Age, valorise davantage le travail comme source de progrès matériel et spirituel (...). L'acédie perçue comme maladie de l'âme devient mélancolie (...) elle est supplantée par la paresse* ».

#### **De la littérature et l'art à la philosophie**

Ces thèmes de la sieste, de la nonchalance, de la paresse ont été abordés à la fois dans la littérature mais également à travers des œuvres d'art célèbres, notamment par La Rochefoucauld dans ses *Maximes et Réflexions diverses* (1657, 1999). L'auteur évoque la paresse comme une « passion ». Pour lui « le repos de la paresse est un baume secret de l'âme, qui suspend les plus ardentes poursuites ». Sans ce repos, sans cette nonchalance, la vie ne serait qu'un enfer, un supplice. Dans sa pénible vie, l'individu trouve dans la nonchalance un répit, le moyen de redémarrer car la paresse délasse, vide l'esprit, dissipe les soucis, car elle permet l'apaisement et la paix intérieure. De ce fait, pour La Rochefoucauld, la paresse représente une sorte de protection contre le travail intensif qui peut mener à un mal être voire à une forme de dépression. De plus, l'auteur ne s'intéresse pas à la plénitude du confort fourni par un lit ou par un hamac, au bien-être que peut nous offrir un canapé. Car à côté de cette paresse au sens physique, il y a aussi une paresse psychique qui se définit par le manque d'énergie, d'imagination, par un refus de prendre des risques et d'aller de l'avant, vers l'inconnu.

La propension à l'inactivité serait-elle une force ? La puissance de la paresse résiderait alors dans une puissance d'inertie, en quelque sorte. L'aversion à l'effort intellectuel serait un recours ultime, un mécanisme de défense dans la mesure où elle aiderait l'homme à fuir ou à

contourner les passions trop destructrices ? La paresse apporterait une relative sérénité de l'âme. En définitive, l'auteur se plaît à combiner la paresse et la force. Il s'agit là d'une belle alliance de termes opposés ! Quel lien peut-on donc établir entre l'inertie et la force du courage ? Ce qui manque complètement de vitalité serait une force en soi ?

La paresse serait-elle une philosophie de la sagesse ? La Rochefoucauld aime bien prendre le contrepied de nos représentations mentales et de nos vérités. Il explique que « *de toutes les passions, celle qui est la plus inconnue à nous même, c'est la paresse* ». Mais le moraliste souligne également et surtout que « *le repos de la paresse est un charme secret de l'âme* ». Pour La Rochefoucauld, comme pour Baudelaire bien plus tard, la paresse engendre le rêve. Nous pouvons alors ressentir réellement ce que nous sommes dans notre nature propre. Pour lui donc paresser c'est interrompre le cours de la vie. Le repos présuppose une interruption totale d'activité donc de travail. Certes, l'inactivité, la cessation de tout mouvement, propres au repos peuvent procurer une forme de satisfaction immédiate.

#### **Entre la sieste et le travail**

En somme deux idées majeures émergent de cette réflexion : la paresse est destructrice car elle supprime les bienfaits d'une activité physique et intellectuelle intense. Mais elle est aussi apaisante : par sa douceur elle répare les pertes qu'elle a elle-même engendrées.

Pourtant ne peut-on pas envisager que le travail génère du bien-être chez l'homme ? Nous aborderons ces questions en revisitant certains philosophes et en partant du questionnement suivant : Quelles sont les différentes approches philosophiques de la sieste par rapport à la notion de production et de travail ? Comme l'a démontré Hobbes dans son *Léviathan* (2005, chap. 13), ce n'est pas le moment de « *s'endormir dans l'état de nature à l'instant précis où règne la guerre de chacun contre chacun* ». Se pose alors la problématique de faut-il ou non pendant la journée s'abandonner au sommeil ?

Socrate refuse catégoriquement de faire la sieste, même en plein midi il souhaite avant tout demeurer clairvoyant et rationnel : « [...] *les cigales qui, sous l'effet de la chaleur étouffante, chantent et s'entretiennent ensemble au dessus de nos têtes semblent nous regarder. Si donc elles nous voyaient, tous deux, comme le commun des mortels, cesser nos entretiens au milieu du jour, baisser la tête et bercer à leurs chansons nos esprits paresseux, elles se moqueraient de nous à juste raison [...] comme des moutons assoupis à l'heure de midi autour de la*

*fontaine* » (Platon, 1989, 258d-259a). Le philosophe réfute la vie végétative et animale. La notion de temps est précieuse pour l'homme et ne doit surtout pas être altérée dans la léthargie.

Donc faut-il ou non, d'un point de vue philosophique, céder à la sieste ?

« *Qui fait la sieste ne mangera pas* ». Karl Marx écrit en 1844 (p 44) : « *C'est justement en façonnant le monde des objets que l'homme se révèle réellement comme être générique. Sa production c'est sa vie générique créatrice* ». [...] *C'est pourquoi l'objet du travail est l'objectivation de la vie générique de l'homme* ». Autrement dit, l'homme n'existe réellement comme être humain que lorsqu'il travaille ; lorsqu'il fait la sieste, il devient un légume tout au plus un animal. En 1845 (p 25), Marx et Engels confirment et renchérissent : « *On peut distinguer les hommes des animaux par la conscience, la religion et par tout ce que l'on voudra. Eux-mêmes commencent à se distinguer des animaux dès qu'ils commencent à produire leurs moyens d'existence* ». De même, Marx définit le travail comme « le premier besoin vital » dans *Critique du programme de Gotha* en 1875.

Enfin pour d'autres philosophes la sieste est considérée comme une activité humaine contrairement au travail. Nous citerons parmi eux Paul Lafargue, socialiste internationaliste engagé dans toutes les luttes ouvrières, qui écrit dans *Le droit à la paresse* (1880, p. 16-26) : « *Et dire que les fils des héros de la terreur se sont laissé dégrader par la religion du travail (...) ils proclamaient comme un principe révolutionnaire le droit au travail. (...) Cette folie furibonde du travail qui voue la bourgeoisie à une « mauvaise » paresse n'existait pas dans l'Antiquité* ».

Certains ont établi un lien entre Lafargue et Nietzsche mais Nietzsche aborde la question sous un angle différent puisqu'il oppose « le besoin de repos » du travailleur affaibli qui « *aspire non seulement à se laisser aller mais à s'étendre lourdement, à s'étaler* » au véritable loisir de l'activité intellectuelle.

En effet, Zarathoustra, isolé, se complait dans sa solitude. « *Mais vers midi, comme le soleil était au zénith, au-dessus de lui, il arriva près d'un vieil arbre tordu et noueux, qu'enlaçait et qu'enveloppait de toute part l'étreinte d'une vigne amoureuse* ». Zarathoustra contrairement à Socrate est très favorable au « repos de midi » : « *comme une brise délicieuse danse, invisible, sur la mer aplanie, légère comme une plume, ainsi le sommeil danse sur mon esprit. Il ne clôt pas les yeux, il laisse mon âme éveillée [...] il s'empare de moi. Il oblige mon âme elle-même à s'allonger elle aussi* ».

Nous avons donc tenté de développer ici l'évolution de la « sieste » à la fois à travers la littérature, l'art et la philosophie. La sieste et tous les synonymes qui s'y rapportent ont donc eu plusieurs connotations négatives et positives. Elle progresse à travers l'histoire au même titre que la soumission, la domination, la production pour en arriver aujourd'hui à une planète qui ne dort jamais puisque, si sa définition première est directement liée à la lumière du jour, la création de la lumière artificielle a très certainement modifié considérablement sa définition. Mais à ce monde globalisé qui ne dort pas et n'est plus maître de son temps –notre monde-, nous allons proposer un style de vie qui remonte aux origines de l'humanité, même s'il est actuellement méprisé et courtisé, et que nous baptisons « *le mode de vie siesta* ».

Dans la deuxième partie de cette communication nous allons aborder le *mode de vie siesta* dans une perspective contemporaine pour étudier ses problématiques médicales, scientifiques, économiques et culturelles et analyser les facteurs de sa disparition dans la culture mondialisée sous normes étatsuniennes, puis ceux de sa renaissance.

#### **LES BASES BIOLOGIQUES DE LA SIESTE**

Bien que la salubrité de la sieste puisse être contestée par certains comme le montrent les deux extraits d'études médicales suivantes, la majorité des auteurs la relie à un processus biologique présent chez non seulement les humains, mais aussi chez les mammifères dans leur ensemble. En 2000, Hannia Campos *et al.* affirmaient en se fondant sur une étude au Costa-Rica :

« The siesta (afternoon nap or rest), a common traditional behaviour in tropical areas, may increase the risk of myocardial infarction (MI) since the post siesta cardiovascular response very closely resembles the period soon after waking up in the morning when the onset of acute cardiovascular events is high. [...] Our data suggest that the practice of daily siesta is associated with increased risk of MI. » « La sieste (ou repos méridien), comportement courant traditionnel dans les régions tropicales, peut accroître le risque d'infarctus du myocarde (IM) puisque la réponse cardiovasculaire post sieste ressemble de très près à la période de temps après le réveil matinal, quand l'apparition de graves événements cardiovasculaires est élevée. [...] Nos données suggèrent que la pratique de la sieste quotidienne est associée à un risque accru d'infarctus du myocarde. »

Mais en 2007, Androniki Naska *et al.* affirmait après une étude portant sur 23.600 individus de la population grecque:

« Midday napping (siesta) is common in populations with low coronary mortality, but epidemiological studies have generated conflicting results. We have undertaken an analysis based on a sizable cohort with a high frequency of napping and information on potentially confounding variables including reported comorbidity, physical activity, and diet. [...] After controlling for potential confounders, siesta in apparently healthy individuals is inversely associated with coronary mortality, and the association was particularly evident among working men. » « La sieste est fréquente dans les populations à faible mortalité coronarienne, mais les études épidémiologiques ont généré des résultats contradictoires. Nous avons entrepris une analyse basée sur une cohorte importante avec une

fréquence élevée de siestes et des informations sur les variables potentiellement confondantes dont la comorbidité rapportée, l'activité physique et l'alimentation. [...] Après contrôle des facteurs confondants potentiels, la sieste chez des individus apparemment sains est inversement associée à la mortalité coronarienne, et l'association a été particulièrement évidente chez les hommes qui travaillent. »

Bruno Comby (2005) citant le docteur Michel Billard explique que

« il existe un rythme circadien (c'est à dire une demi-journée) du sommeil rendant compte de cet épisode du sommeil de jour après l'épisode principal de sommeil généralement nocturne. (...) La sieste appartient à notre patrimoine génétique ; nous sommes physiologiquement faits pour dormir l'après-midi. »

En effet le petit déjeuner, même copieux, ne provoque pas le besoin de sommeil postprandial comme on pourrait l'imputer à la sieste de l'après-midi. Si la sieste est souvent associée à l'idée de paresse et de manque de dynamisme, il n'en reste pas moins vrai que Napoléon Bonaparte, comme Winston Churchill ou Jacques Chirac entre autres reconnaissent pratiquer la sieste sans risquer ce jugement. Enfin, il faut noter l'insistance des experts de l'Inserm (2001) pour demander le respect de la sieste chez les enfants.

Nous en concluons sans plus aller chercher de justifications biologiques et médicales que la sieste correspond à un besoin physiologique qui est plus ou moins occulté par des pratiques sociales qui soit permettent sa manifestation soit la bloquent.

## **LES FACTEURS DE DISPARITION DU MODE DE VIE SIESTA**

### **La technologie de la climatisation**

On considère que les premières applications industrielles de climatiseurs sont dues à Willis Carrier qui en déposa les brevets en 1906-07 et créa la Carrier Corporation dans les années 20. L'une de nos hypothèses pour expliquer le recul de la pratique de la sieste est que l'extension de la climatisation a permis de faire travailler les employé(e)s dans les services – banques, administrations, sièges sociaux, grands magasins, etc.- pendant les heures de forte chaleur. On peut avoir confirmation de cette hypothèse dans les statistiques sur l'état de la climatisation dans le monde et en Europe réunies par Dominique Marchio (2004). Nous extrayons quelques tableaux et graphiques significatifs de son exposé.

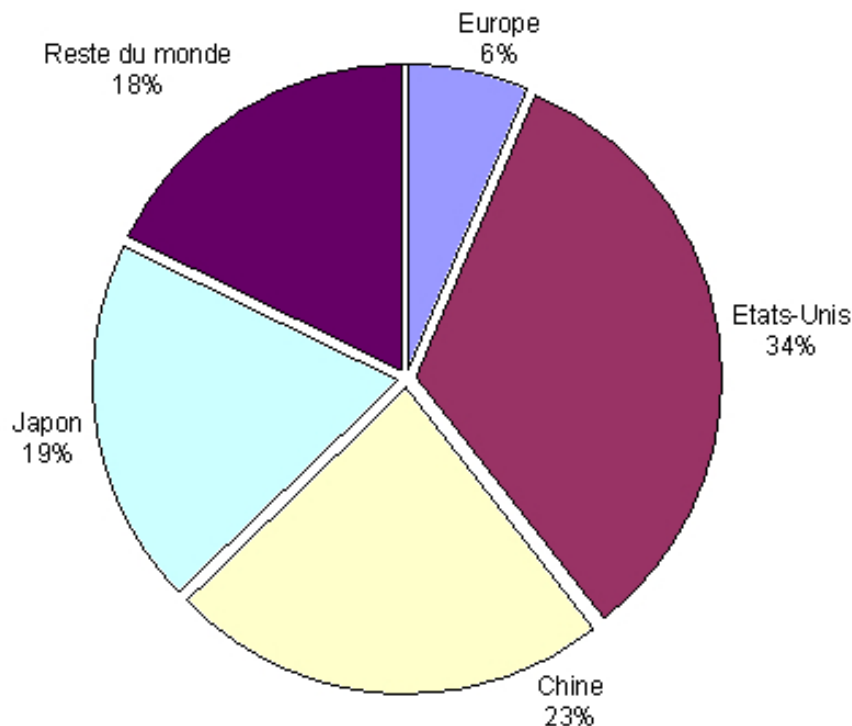


Figure 1 : Marché mondial de la climatisation (en volume) en 2000 d'après la Revue pratique du froid

Ce diagramme (Figure 1) indique que plus des trois quarts des ventes de climatiseurs en 2000 sont réalisés aux États-Unis, Chine et Japon, pays où la sieste a perdu son statut, malgré des pratiques anciennes, par exemple dans les plantations aux États-Unis, dans le droit du travailleur chinois inscrit dans la *Constitution de 1949*, «xiu-xi, 休息», dans le Japon pré occidentalisé.

L'impact de la climatisation sur le secteur tertiaire (les services) est patent dans le tableau suivant (Figure 2) qui indique le taux d'équipement par secteur.

PAYS	TERTIAIRE	RESIDENTIEL
Japon	100%	85%
États-Unis	80%	65%
Europe	27%	5%

Figure 2 : Taux d'équipement en climatisation dans le monde en 1997 (Source ibid..)

En Europe, la moitié des surfaces climatisées est réalisée par l'Espagne et l'Italie. Ce sont les pays de tradition de sieste et de déjeuner copieux qui sont le plus soumis à la pression de la journée continue, surtout dans les métropoles où se concentrent les services.

### **L'urbanisation**

La climatisation des entreprises de services qui entraîne une tendance à travailler pendant les heures chaudes est liée au phénomène d'urbanisation car ces entreprises se concentrent dans les villes. C'est aussi dans les villes que se diffusent les modèles culturels des plus nantis qui sont les précurseurs de vulgarisation de la climatisation.

A propos de l'urbanisation des mœurs, Thierry Paquot (1998, p 43) montre que « *la ville moderne, celle qui naît de l'industrie et des transports mécaniques, est un tourbillon permanent qui sans cesse renouvelle les relations, les échanges, les rencontres, etc. [...] La ville moderne est une machine complexe qui se méfie des temps morts.* » Plus encore elle oblige à mêler des temporalités différentes, celle du bureau, des spectacles, des transports, des repas, des rythmes circadiens individuels. Et sur le plan architectural, aucun de ces temps n'est généralement pris en considération. Où seraient des vrais lieux de détente pour attendre un bus ou un train ? De rares espaces publics sont offerts aux citoyens, mais est-ce au bon moment ? au bon endroit ? dans le calme ? Il faut bien que les enfants jouent et fassent du bruit dans les jardins publics, manifestement pas faits pour la sieste même s'ils autorisent et invitent à la flânerie relaxante comme le faisait Pierre Sansot (2000). Du reste, le syndrome des villes est bien le *stress*, le surmenage dont l'étymologie remonte à *distress* en Anglais, détresse ou bien à *stringere* en latin, serrer. On ne peut que rêver comme les poètes à l'ombre fraîche qu'offre au randonneur l'arbre généreux, la cabane dans les champs pour le travailleur agricole qui organise sa propre journée en fonction de son travail et de son propre rythme biologique, sans avoir à rendre compte de son temps.

### **L'idéologie du productivisme et du libéralisme économique**

Les sociétés industrielles modernes qui ont leurs racines dans le nord de l'Europe et de l'Amérique ont imposé des méthodes de travail dont le Fordisme est l'archétype. Cette organisation est entièrement orientée vers la maximisation de la production et de la productivité sans grande considération pour les rythmes biologiques, et quand c'est le cas, les rythmes de référence sont implicitement ceux des pays froids. Intensité de la période au travail et recherche de la diminution du temps de travail dans une plage aussi restreinte que possible ; typiquement c'est la tendance vers la « journée continue » de 08h à 17h avec le minimum de pause pour le déjeuner et la « pause café ». Le débat en France sur les trente cinq

heures en est probablement le dernier avatar. Mais que la durée du travail soit inscrite dans la loi comme en France, ou non comme dans d'autres pays moins procéduriers, la généralisation de ces pratiques productivistes à l'ensemble de la planète est mue par le libéralisme économique qui exacerbe la concurrence entre les entreprises et les pays. La mondialisation des normes qui accompagne le libéralisme entraîne la diffusion de ce modèle sans considération pour les pratiques ancestrales. Là où la chaleur impose quand même de considérer la lenteur et la nécessité de s'arrêter de travailler sous la canicule, la climatisation offre la justification à l'adoption des rythmes du Nord. Il est intéressant de voir sur les blogs des expatriés dans les pays chauds combien la question des horaires donne lieu à des échanges acerbes. Par exemple, on peut lire ce type de dialogue sur « *To nap or not to nap, that is the question*<sup>2</sup> » ou bien « *Spanish siesta – good idea or inconvenience*<sup>3</sup> ? »

Il apparaît dans ces échanges qui sont typiques du dialogue autour des rythmes de vie et de travail entre le Nord (Europe et Amérique) et les pays tropicaux et méditerranéens que le *mode de vie siesta* prête à controverse au plan des pratiques quotidiennes des actifs dans le processus économique et leur insertion sociale. Mais il y a aussi un facteur culturel qui explique l'abandon des habitus traditionnels dans les pays tropicaux et méditerranéens et que nous allons évoquer maintenant sous l'angle du rapport à la modernité.

### **Le rapport à la modernité : mépris – fascination – haine entre les cultures**

La modernité au tournant du XXI<sup>e</sup> siècle est diffusée mondialement dans le modèle de société de consommation prévalent dans les économies libérales des pays du Nord depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle. Les rapports qu'entretiennent avec cette modernité les pays tropicaux et méditerranéens, pays qui se confondent généralement avec les économies dites « émergentes », sont ambigus. Ils vont de la fascination que l'on trouve dans les pays qui viennent d'intégrer le groupe du G20 à la haine dans les mouvances islamiques en passant par une envie non concrétisée dans les pays qui n'ont pas décollé du sous-développement. L'importation des signes de cette modernité suit cette échelle d'adhésion depuis la copie servile jusqu'au rejet violent. La transformation des rythmes de vie fait partie des caractéristiques de la modernité et se diffuse dans le monde entier.

---

<sup>2</sup>[http://groups.google.com/group/soc.retirement/browse\\_thread/thread/647e48e335317368/b31dc0f3d937fa23?pli=1](http://groups.google.com/group/soc.retirement/browse_thread/thread/647e48e335317368/b31dc0f3d937fa23?pli=1)

<sup>3</sup> <http://www.yourmarbella.com/forums/thread/29351.aspx>

Symétriquement, les cultures des pays du Nord entretiennent une relation ambiguë avec les cultures tropicales et méditerranéennes qui va du mépris à la fascination. Le mépris pour le mode de vie siesta est celui qu'incarnent les théories modernes du management, avec toutes les variantes du fordisme et du productivisme, pour dénoncer la paresse et l'inefficacité (sans parler de l'absence de démocratie à l'occidentale). Le regard des ethnologues et sociologues, depuis Margaret Mead jusqu'aux anthropologues contemporains et des artistes depuis Picasso jusqu'aux chanteurs et auteurs contemporains a influencé la perception des pays tropicaux par les peuples du Nord. La fascination liée à la douceur de vie, la beauté des paysages et les chefs d'œuvre d'art « primitif », pousse à admettre que le mode de vie siesta est peut-être une solution aux problèmes de santé personnelle et de santé de la planète. Des précurseurs de la post-modernité comme Ivan Illich (1973) dans les années 70 pointait déjà cinq menaces à la population de la planète par le développement industriel avancé :

« (1) la surcroissance menace le droit de l'homme à s'enraciner dans l'environnement avec lequel il a évolué. (2) L'industrialisation menace le droit de l'homme à l'autonomie dans l'action. (3) La surprogrammation de l'homme en vue de son nouvel environnement menace sa créativité. (4) La complexification des processus de production menace son droit à la parole, c'est-à-dire à la politique. (5) Le renforcement des mécanismes d'usure menace le droit de l'homme à sa tradition, son recours au précédent à travers le langage, le mythe et le rituel. »

La *fable du pêcheur et du financier*<sup>4</sup> résume le sentiment qui se répand dans les cercles de réflexion des pays du Nord. Cela ouvre une perspective de réappropriation globale des valeurs de lentueur, indolence et langueur qui sont le noyau du mode de vie sieste, et que nous allons recenser dans la dernière section.

---

<sup>4</sup> <http://gigistudio.over-blog.com/article-2587700.html> lu le 31/01/11

### **Le pêcheur et le financier (fable pour le mode vie siesta)**

Au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, ramenant plusieurs thons. L'Américain complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer :

" Pas très longtemps ", répond le Mexicain.

" Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus? " demande l'Américain. Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors : " Mais que faites-vous le reste du temps? "

" Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie ".

L'Américain l'interrompt : " J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires. "

Le Mexicain demande alors : " Combien de temps cela prendrait-il? "

" 15 à 20 ans ", répond le banquier américain.

" Et après? "

" Après, c'est là que ça devient intéressant ", répond l'Américain en riant.

" Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions ".

" Des millions? Mais après? "

" Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis. "

### **LES TRACES DE LA RENAISSANCE ET DE LA RESTITUTION DU MODE DE VIE SIESTA**

Nous relevons ici les traces du discours public présent sur l'internet qui traduisent le changement de regard mondial sur le mode de vie siesta.

#### **Méthode et corpus**

Nous avons utilisé plusieurs moteurs de recherche (Ask, Bing, Google, Yahoo !) avec des mots ou expressions qui traduisent les intérêts pour les modes et rythmes de vie, les tropiques et la méditerranée. Le corpus est constitué des trois langues : Anglais, Espagnol, Français. Nous avons cherché les expressions avec les termes « slow » (slow food, slow life, etc.), avec sieste, siesta, nap, leisure, loisir, indolence, paresse, tropi, mediterr. Par l'analyse qualitative des contenus, on en tire les lignes de force suivantes.

**Sieste, Siesta ont une forte présence sur l'internet, mais dans différents types d'usage**

Une évaluation de la popularité de ces termes se trouve dans le nombre d'occurrence des sites les utilisant, sans qu'il faille attacher à ces nombres une valeur autre qu'indicative.

Terme de requête	Langue du site	Toutes occurrences	Dont blogs
Siesta	Espagnol	1.690.000	428.000
Siesta	Anglais	4.140.000	420.000
Sieste	Français	530.000	277.000

Figure 3: Estimation du nombre de réponses aux requêtes sur Google le 30 janvier 2011

On peut seulement dire que ces termes ont une résonance mondiale, surtout dans les pays anglophones et que la proportion importante de blogs révèle une thématique en discussion. Plusieurs types d'usage ressortent. Les termes sieste ou siesta apparaissent dans les sites à connotation médicale (*Masanténaturelle*, *Pourlascience*, *Sommeil-mg*, *Faites-la-sieste-ca-rend-intelligent*, etc.) pour vanter les mérites de la sieste, et son rapport au besoin de sommeil, à la lutte contre le stress, à l'amélioration de la mémoire et à l'équilibre physiologique. Ils sont aussi dans des sites similaires, mais plus hédonistes, principalement des blogs où le plaisir est associé à la sieste (*Jefaislasieste*, *Chonchonpassion*, *Bestiaire.loutarwen*, etc.) Dans cette catégorie on peut aussi ranger le nombre considérable de restaurants ou d'hôtels qui prennent le nom de « La Sieste » ou plus souvent de « Siesta » pour associer évidemment leur image de confort et de bien-être au service qu'ils procurent.

Par rapport à ces considérations en général hédonistes et plus ou moins désintéressées, qui correspondent à l'image tropicale de la sieste ou siesta, on peut opposer toute une série de sites qui ont une approche explicitement mercantiliste familière sur le web. On y trouve un nombre important de sites proposant des dispositifs d'aide à la sieste tels que bandeaux, coussins, oreillers, transats, etc. (*Journaldugeek*, *Bebe-sommeil*, *Gizmodo*, *Lacouturedeceline*, etc.) Mais le summum est atteint lorsque la sieste ou siesta est exploitée par les conseils en management qui vantent son impact sur la productivité et même sur son utilité pour surmonter la crise économique (*la-sieste-au-travail-remede-anticrise*). Il peut y avoir aussi une revendication politique car, comme le dit un blogueur : « *La sieste généralisée ne concernera jamais ceux qui ont les jobs les plus durs, les moins rémunérés, ceux qui ont besoin de*

*travailler plus pour gagner un minimum vital.*<sup>5</sup> » Ce qui n'est pas avéré dans les pays en développement.

Cependant la majorité du discours dans le registre managérial en arrive à être culpabilisant pour les entreprises qui n'ont pas encore adopté la sieste :

« Il faut peut-être avoir oublié d'écouter « Music from siesta », par Miles Davis et Marcus Miller, pour croire que la sieste est un art de fainéant. Volontiers érigée en cliché de carte postale dans certains pays méridionaux, elle excède pourtant l'image d'Épinal, et gagne en respectabilité dans les pays anglo-saxons ou en Scandinavie, où l'on vante désormais ses vertus économiques. En France, les mentalités évoluent timidement mais aux Etats-Unis, les entreprises qui lui font une place dans leurs techniques managériales sont de plus en plus nombreuses.<sup>6</sup> »

Comme on s'en doute ce sont les sites anglophones ou plutôt « globish<sup>7</sup> », qui présentent le plus cet aspect utilitariste de la « siesta », ou « nap », pour lequel une expression a été inventée : le « *power napping* ». Le « power napping » est la courte sieste qui fait partie des incitations managériales.

« Honestly, although it is often mocked, the power nap is one of the best tools for busy people who have to rely on clarity of thought in order to be the most effective at what they do. This includes business executives, counselors, programmers, managers, coordinators, mathematicians, and of course, writers, among others. » (<http://www.gnorb.net/566/how-to-power-nap> vu le 03/02/11)  
« Honnêtement, même si elle est souvent raillée, la sieste de récupération est l'un des meilleurs outils pour les gens occupés qui doivent compter sur la clarté de pensée afin d'être les plus efficaces dans ce qu'ils font. Cela comprend des chefs d'entreprise, les conseillers, les programmeurs, les gestionnaires, les coordonnateurs, les mathématiciens, et bien sûr, des écrivains, parmi d'autres. »

Il donne même lieu dans les mégalo-poles telles que New York ou Tokyo à un business de « *refuge for urbanized* » comme le dit le créateur de *Yelo Spa*, des cabines confortables louées à la demi-heure.

Triomphe ultime et pervers de la libéralisation mondialisée, la sieste est marchandisée, comme le sont la culture et l'art. Est-ce une preuve de sa modernité ?

#### **Le mouvement mondial des slow life et slow food**

Un autre lien avec le mode de vie siesta, incluant loisirs et temps de vivre, est celui qu'ouvre au public mondial la notion de « slow life » ou « slow movement », qui n'a pas encore trouvé d'équivalent en français. Le *Slow Movement* se décline en slow travel, slow cities, slow food,

<sup>5</sup> <http://www.rue89.com/2007/08/15/la-france-se-decomplexe-au-sujet-de-la-sieste> vu le 03/02/11

<sup>6</sup> <http://www.rue89.com/2007/08/15/la-france-se-decomplexe-au-sujet-de-la-sieste> vu le 03/02/11

<sup>7</sup> « *Globish is a subset of the English language formalized by Jean-Paul Nerriere. It uses a subset of standard English grammar, and a list of 1500 English words. According to Nerriere it is "not a language" in and of itself, but rather it is the common ground that non-native English speakers adopt in the context of international business.* » in [http://en.wikipedia.org/wiki/Globish\\_%28Nerriere%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Globish_%28Nerriere%29) lu le 03/02/11

slow schools, slow books, slow living, slow money, etc. Le thème majeur à côté de la redéfinition des temporalités est celui de « connecter les gens ». L'expression « slow life » génère entre 1,3 et 123 millions de résultats selon les moteurs de recherche.

Slow Life, Slow Movement sont des extensions dans la sphère mondialisée de l'internet d'un mouvement parti d'Italie dans les années 90 en réaction à la « malbouffe »

Dans la lignée du Slow Food, s'est développé et structuré le mouvement du Slow City, qui est lui aussi parti d'Italie en 1999 sous le nom de « Cittàslow » et là encore par réaction à l'installation d'un MacDo dans une petite ville du nord de l'Italie ([slowmouvement.wordpress.com/slow-city/](http://slowmouvement.wordpress.com/slow-city/)). L'association internationale possède une charte et délivre un label aux villes de moins de 60.000 habitants qui acceptent cette charte et la mettent en pratique. 70 villes sont labellisées en Italie et une cinquantaine dans le monde, dont une seule française, Segonzac en Charente, (mais une dizaine en Allemagne, en Suède, en Espagne, en Grande Bretagne, ...)

L'énumération de ces actions liées à une contestation du mode de vie Nord Occidental, trépidant, excluant les instants de détente, de sieste ou de langueur démontre que nous avons affaire à une tendance profonde de remise en cause de ce mode de vie et que beaucoup de personnes dans le monde seraient prêtes à reconnaître les vertus *du mode de vie siesta*.

## CONCLUSION

Notre propos en lançant cette recherche historique, littéraire, sociale, économique était de montrer à la fois l'ancienneté et la vitalité du « *mode de vie siesta* », associé aux notions de langueur tropicale, de domination du temps, d'utilisation des plages de sommeil hors normes que sont les siestes. Si le mot « sieste » est lui-même associé aux idées de paresse, de temps perdu, ou de contre-productivité, s'il est réservé aux climats chauds, si l'acte de siester est exclu de la pratique sociale de la majorité des pays riches occidentaux et de ceux qui veulent les imiter, il n'en est pas moins revendiqué par de nombreux auteurs et par un courant de pensée moderniste qui s'oppose au productivisme taylorien du XX<sup>e</sup> siècle triomphant. Il se distingue clairement des discours politiques (notamment les 35h en France) sur la durée du travail en contestant l'organisation du travail et de la vie urbaine hérités du XX<sup>e</sup> siècle. Notre constatation est que ce n'est pas la notion de travail qui est en cause dans les discours sur la renaissance du *mode de vie siesta*, mais le salariat et les modes de production qui lui sont associés. Le travail reste dans la philosophie du *mode de vie siesta* une valeur indispensable et libératrice de l'homme. La sieste qui persiste comme valeur patrimoniale dans les pays

tropicaux est une valeur universelle liée à la volonté de l'homme contemporain d'être maître de son temps. Il ne s'agit pas qu'elle soit récupérée par la marchandisation, mais au contraire incluses dans les « communaux » -biens communs ou *commons*- récemment remis sur le devant de la scène par l'attribution du prix Nobel d'économie 2009 à Elinor Ostrom. Le *mode de vie siesta* est un appel à la liberté aussi bien individuelle que dans son contexte social.

**POUR ALLER PLUS LOIN: BIBLIOGRAPHIE**

- Campos, H., Siles, X., “Siesta and the risk of coronary heart disease: results from a population-based, case-control study in Costa Rica”, in *International Journal of Epidemiology*, (2000) 29 (3): 429-437. doi: 10.1093/ije/29.3.429, <http://ije.oxfordjournals.org/content/29/3/429.abstract> vu le 01/02/11.
- Comby, B. 2005, *Eloge de la sieste*, Éditions J'ai lu, 190 p.
- Halpern, C., « L'acédie est l'ancêtre de la paresse », in « Nos péchés capitaux », *Sciences Humaines* n°196, 2008.
- Hobbes, T., *Léviathan ou Traité de la matière*, Ed. Vrin, 2005.
- Illich, I., *La convivialité*, Seuil, Paris, 1973.
- Inserm, *Rythmes de l'enfant. De l'horloge biologique aux rythmes scolaires*. [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr), 2001
- Lafargue, P., 1880, *Le Droit à la paresse*, Ed. Mille et une nuits, 2000.
- La Rochefoucauld, F., (de), *Maximes et Réflexions diverses*, Garnier Flammarion, Paris, 1999.
- Marchio, D., “Chiffres clés de la climatisation dans le monde, en Europe et en France”, 2004, in <http://www.cenerg.enscm.fr/francais/themes/syst/html/cles.htm> vu le 01/02/11.
- Marx, K., 1844, , *Manuscrits de 1844*, Ed. Sociales, 1972.
- Marx, K., Engels, F., 1845, 1952, *L'idéologie allemande*, Ed. Sociales.
- Naska A. & al., 2007, “Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population”, in *Archive of Internal Medicine*, 2007;167(3):296-301 <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/167/3/296> vu le 01/02/11.
- Nietzsche, F., *Le gai savoir*, Ed. Gallimard, Coll. Folio, Paris, 1989.
- Nietzsche, F., *Ainsi parlait Zarathoustra*, Le Livre de Poche, Coll. Classiques, 1972.
- Ostrom, E., *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*, Cambridge University Press, 1990.
- Paquot, T., *L'art de la sieste*, Zulma, 2008.
- Platon, Phèdre, in *La Pléiade*, Vol. II, Gallimard, Paris, 1989
- Poivre d'Arvor, O., *Bug made in France, L'histoire d'une capitulation culturelle*, Gallimard, 2010.
- Robin, L., Traduction et notes de l'œuvre de Platon, *La Pléiade*, Vol. II., Gallimard, Paris, 1943.
- Saint Thomas d'Aquin, *La somme théologique*, Ed. du Cerf, 1984.
- Sansot, P.. *Du bon usage de la lenteur*. Rivages, 2000.

## **POUR ALLER PLUS LOIN: WEBOGRAPHIE (CONSULTÉE EN FÉVRIER 2011)**

Slow: <http://www.cittaslow.net/>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Cittaslow>

[http://fr.ekopedia.org/Citt%C3%A0\\_Slow](http://fr.ekopedia.org/Citt%C3%A0_Slow)

<http://www.fondation-nicolas-hulot.org/engagement/les-eco-reportages/citta-slow>

Stress: <http://www.stopstress.com/stress-introduction.htm>

Forums:

[http://groups.google.com/group/soc.retirement/browse\\_thread/thread/647e48e335317368/b31dc0f3d937fa23?pli=1](http://groups.google.com/group/soc.retirement/browse_thread/thread/647e48e335317368/b31dc0f3d937fa23?pli=1)

<http://www.yourmarbella.com/forums/thread/29351.aspx>

<http://www.rue89.com/2007/08/15/la-france-se-decomplexe-au-sujet-de-la-sieste>