



**HAL**  
open science

## Accélération

Hervé Breton

► **To cite this version:**

Hervé Breton. Accélération. Dictionnaire de sociologie clinique, 2019, pp.31-34.  
10.3917/eres.vande.2019.01.0031 . hal-03168760

**HAL Id: hal-03168760**

**<https://hal.science/hal-03168760v1>**

Submitted on 13 Sep 2022

**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.

Copyright

[PREPRINT]

BRETON, H. (2019). L'attention. Dans A. Vandeveld-Rougale et P. Fugier (dir.), *Dictionnaire de sociologie clinique* (p. 85-87). Toulouse : Érès.  
<https://doi.org/10.3917/eres.vande.2019.01.0085>

**Hervé Breton**

[herve.breton@univ-tours.fr](mailto:herve.breton@univ-tours.fr)

<https://orcid.org/0000-0003-3536-566X>

Université de Tours, EA7505, France

## ACCÉLÉRATION

L'accélération fait vivre au sujet contemporain des expériences de « compression temporelle »\*, qui se caractérisent au quotidien par un activisme intense, associé à des sentiments permanents d'urgence\* soulignés en sociologie clinique (Aubert, Gaulejac 2007 notamment). Hartmut Rosa (2014) propose, pour l'étudier, de distinguer trois formes distinctes d'accélération – technique, sociale, des rythmes de vie –, et fait de leur conjugaison la caractéristique majeure de la modernité tardive. Cette intensification de la pression temporelle aliène le sujet contemporain, en le contraignant à s'engager dans une pluralité de tâches à conduire de manière simultanée dans des temps toujours plus courts.

Les études provenant de la sociologie clinique sur les formes d'urgence et sur l'impact de ces expériences, tant du point de vue de la santé du sujet que des processus de formation de soi, ont apporté des terrains d'études féconds pour la compréhension des phénomènes de l'accélération dans le cours de la vie adulte. Cette existence accélérée fait vivre un quotidien fragmenté, régi de manière paradoxale par l'activisme\* et l'inertie\*. Au niveau expérientiel, la compression temporelle se caractérise par une intensification des processus anticipatoires, et un « remplissage » perpétuel du champ de la conscience, provoquant sa saturation. L'augmentation frénétique du nombre d'actions réalisées par unité de temps se traduit par une préoccupation permanente du « rendement temporel » optimal. Cela produit chez l'adulte contemporain des formes d'aliénation, du fait de son engagement dans un grand nombre d'actions sans possibilité de déprise et d'intégration de ses expériences dans une continuité et une histoire.

### Se réapproprier son temps par la décélération

S'émanciper de l'accélération procède alors d'une décélération\*, par la conduite de gestes et d'actes créant les conditions d'une réappropriation de ses rythmes et de son temps. Se déprendre de l'emprise de la vitesse suppose de transformer les rapports entretenus avec le milieu social et professionnel afin de préserver des temps qui ne soient pas régis par le souci du rendement et de l'excellence. Gaston Pineau (2015) fait de la « conquête » de son temps l'un des processus majeurs de l'individuation\* et de la formation de soi. Elle s'amorce par l'identification et l'analyse, dans les emplois du temps journaliers, hebdomadaires, annuels, des processus d'emprise temporelle. Avec cette analyse s'ouvrent les possibilités d'une déprise, synonyme de décélération et de transformation des rapports à soi, aux autres et au monde.

Hartmut Rosa distingue également différentes formes de décélération, en commençant par celles qui s'imposent du fait des lois naturelles, ou celles qui résultent de « dysfonctionnements fonctionnels ». Il propose pour illustrer ce phénomène, dans la continuité des travaux d'Ivan Illich (1985), le cas de l'augmentation des temps de transport du fait des embouteillages, et ce malgré l'élévation de la rapidité des véhicules automobiles. Il

43 poursuit ensuite par l'étude des formes de décélération résultant d'une intention et d'un choix  
44 qui émanent du sujet lui-même. Cependant – et l'étude des formes d'aliénation provenant de  
45 l'accélération prend alors un relief particulier –, Rosa constate que la décélération échappe  
46 pour partie à la volonté. En effet, l'accélération procède d'une forme d'accoutumance, d'un  
47 élan en partie entretenu par le sujet empressé et capté par le monde et ses objets. Dans cette  
48 perspective, décélérer dépasse la seule réorganisation d'un emploi du temps trop chargé et  
49 assujéti à des cycles et des rythmes hétéronomes. La déprise dont il est question dans la  
50 décélération suppose de lâcher-prise, afin qu'adviennent dans le cours de l'existence, des  
51 temps et des moments de disponibilité. Elle résulte d'un relâchement de la dynamique  
52 intentionnelle ouvrant droit à une restauration des capacités attentionnelles et réflexives du  
53 sujet.

#### 54 **Temporalité, narrativité et formation de soi**

55 L'ouverture de ce que Hartmut Rosa nomme des « oasis de décélération » constitue, pour le  
56 sujet contemporain, l'une des conditions de l'historicisation de l'expérience et de la mise en  
57 sens de son existence. C'est l'une des thèses majeures de Paul Ricoeur (1998), que d'affirmer  
58 le lien intrinsèque entre temporalité et narrativité, et de souligner les dimensions réciproques,  
59 entre mise en sens temporelle de l'expérience et récit de soi. La pénurie temporelle résultant  
60 de l'accélération viendrait ainsi faire obstacle aux processus de mise en forme de soi par le  
61 récit. Selon cette perspective, l'apprentissage de la décélération ouvre droit, du point de vue  
62 du sujet, à la réappropriation de temps disponibles pour l'activité réflexive et narrative dans  
63 une visée d'émancipation et de formation de soi.

#### 64 **Bibliographie**

- 65 Nicole AUBERT et Vincent DE GAULEJAC, (2007), *Le coût de l'excellence*, Paris, Seuil.  
66 Ivan ILLICH, (1985), *Libérer l'avenir*, Paris, Seuil.  
67 Gaston PINEAU, (2015), *Temporalités en formation*, Paris, L'Harmattan.  
68 Paul RICOEUR, (1998), *Du texte à l'action*, Paris, Seuil.  
69 Hartmut ROSA, (2014), *Aliénation et accélération*, Paris, La Découverte.