

La Ronde Des Temps ALIOCHA WALD LASOWSKI, PHILOSOPHE ET MUSICIEN

SYNTHÈSE DE LA CONFÉRENCE

20 mai 2025

Les
CONFÉRENCES
DU **Temps**

Trouver l'équilibre entre rythmes collectifs et tempo à soi

Dans son dernier ouvrage « À chacun son rythme. Petite philosophie du tempo à soi », Aliocha Wald Lasowski analyse la manière dont nos tempos personnels s'articulent à nos rythmes et nos vies en commun. Face au double enjeu de trouver son propre rythme tout en se connectant à celui des autres, le philosophe préconise notamment des « rythmes-relations ».

Temps et rythme

Le temps est un espace-temps qui a un commencement et une fin, sur lequel on ne peut pas vraiment agir. Si l'on dépasse, on n'est plus dans le cadre qui était déterminé. C'est une donnée sur laquelle nous n'avons pas forcément de prise et avec laquelle nous devons aménager notre propre temps. Nous avons par exemple une heure de conférence devant nous : c'est la même heure pour tout le monde. En revanche, si je parle à un rythme très lent, je ne donnerai pas les mêmes informations que si je parle plus vite. J'ai donc la possibilité d'aménager mon temps par le rythme de ma parole. Le rythme peut aller plus ou moins vite. À travers le rythme de mes mots, on va pouvoir partager quelque chose. On va habiter le temps par un rythme de conversation, un rythme d'écoute, un rythme de parole. On peut essayer de trouver le bon rythme ensemble. Il existe deux types de rythmes : les « rythmes tempo », qui nous portent, nous permettent d'avoir une dynamique, une subjectivité, une énergie, et que l'on peut s'approprier, et les « rythmes cadences », qui nous desservent, nous pèsent, et sont beaucoup plus contraignants. Parmi ces différents rythmes, certains sont très importants. Il est par exemple nécessaire de trouver son propre rythme de sommeil pour avoir une nuit réparatrice, régénératrice. Il faut également être attentif aux rythmes scolaires, dont l'aménagement touche à des enjeux politiques, sociaux, culturels. D'autres rythmes encore nous touchent au quotidien : les rythmes des transports, les rythmes de la nature, les rythmes numériques, le rythme d'un film... Par ailleurs, mon rythme croise celui d'autres personnes à certains moments de la journée. Et, quand on partage sa vie avec quelqu'un, il faut veiller à ce que nos rythmes s'accordent tout en conservant notre liberté individuelle.

Les ruptures de rythmes, une expérience en commun

Beaucoup d'expériences viennent fracasser, perturber, transformer ces rythmes qui nous sont parfois imposés de l'extérieur. La pandémie de Covid-19 a perturbé de façon brutale nos existences au quotidien et nous a tous mis au diapason. Plus communément, nous vivons tous des ruptures de rythme dans nos existences, en cas de burn-

out, de licenciement, de divorce, de passage à la retraite, etc. Quand il y a rupture d'un rythme qui nous est devenu presque naturel, notre corps et notre esprit vont nous pousser à trouver un autre rythme, de façon provisoire. Ces ruptures de rythmes sont une expérience commune, mais que l'on ne vit pas tous en même temps ni de la même manière. Et c'est parce que ce sont des rythmes qu'il y a des solutions possibles pour trouver d'autres rythmes et avancer dans l'existence. Quand on a trouvé une habitude qui semble naturelle et qu'il y a rupture de rythme, il peut y avoir une phase de blocage, de sidération, d'impuissance, avec l'impression qu'il n'y a pas de solution. Le temps devient alors un allié, parce qu'il faut arriver à se projeter. Le rythme devient ce que j'appelle l'« outre-rythme » : on sort de son rythme à soi pour aller au-delà de ses habitudes. Si l'on se projette un peu plus loin dans le temps, ce qui semble impossible à court terme va peut-être pouvoir s'ouvrir et se déployer en se donnant du temps. Même dans le désespoir il peut y avoir des perspectives possibles, et c'est à cela qu'il faut s'accrocher, même si ce n'est pas encore concret et que l'on en a qu'une intuition. On a été dépossédé de quelque chose, on va petit à petit essayer de se le réapproprier. Une rupture de rythme, ce n'est pas la fin du rythme : c'est une nécessité, certes pénible, de réinventer un rythme futur.

Créer des rythmes collectifs par le rythme-relation

L'expérience du rythme se fait au niveau individuel. Le rythme-relation, c'est quand notre rythme concerne aussi d'autres personnes. On pratique toutes et tous le rythme-relation sans forcément s'en rendre compte. Nous habitons un espace géopolitique avec des règles, une gouvernance, une certaine stabilité, mais aussi des pouvoirs, des contre-pouvoirs, etc. Dès lors, le rythme de la cité devient un rythme que l'on va essayer de construire ensemble, via des actions communes sur le travail, les loisirs, les transports, etc. On commence alors à rentrer dans la polis (la cité, la politique), c'est-à-dire l'espace partagé et commun mais aussi le temps partagé et commun, et l'on va essayer d'agir dessus. On peut mettre en place et pratiquer le rythme-

relation par des gestes citoyens, des mobilisations, des pétitions, des rencontres, des discussions, des expositions, etc. Cela peut concerner des questions très pratiques, très quotidiennes, mais aussi des enjeux politiques forts liés par exemple aux droits des femmes ou aux engagements citoyens. Ces rythmes-relations, c'est aussi se mobiliser pour un rythme de rupture à partir d'un espace donné. S'il y a un désir de faire relation ensemble parce qu'un rythme ne nous convient pas, on va pouvoir essayer de mettre en mouvement un rythme-relation pour changer les choses dans la cité, de l'écologie au social, du culturel au sportif, des rapports hommes-femmes à la question des jeunes. C'est toute une relation qu'il faut jouer, dans sa rue, dans son quartier, avec ses amis, sur des projets, dans la vie quotidienne. Si on ne le fait pas, on passe peut-être à côté de quelque chose. Si on le fait, l'objectif de départ ne sera pas forcément atteint, mais on aura franchi des étapes pour amener des améliorations.

Le rythme à soi, condition d'un rythme apaisé et partagé

Si l'on ne se pose pas soi-même la question de son propre rythme, celle-ci nous est imposée. Or, les rythmes qui s'emballent et les cadences que personne ne maîtrise nous conduisent à un constat d'impuissance, d'immobilisme, de rejet. Dans ce contexte, il est essentiel de passer de la cadence au tempo pour trouver son rythme à soi, c'est-à-dire coïncider avec son rythme intérieur. Cet égoïsme bien compris est une étape fondamentale pour bien vivre un rythme-relation qui nous engage, qui nous porte. Trouver son rythme à soi est la condition pour partager des choses avec les autres et être bien avec eux. C'est une question d'équilibre. De même que l'on ne peut accepter la contrainte de se lever à telle heure tous les jours, il faut être capable de mettre son rythme de côté et d'accepter le rythme de l'autre, mais sans être abusé. En classe, je suis à l'écoute de mes élèves qui peuvent, à certains moments, se sentir fatigués. Ils ont le droit d'être un peu égoïstes, et je ne vais pas les saturer encore plus, mais je ne veux pas non plus les laisser s'endormir. Ce rythme-relation nous engage, nous porte, mais ne peut se faire tout seul et s'entretient au jour le jour. Même si les humains sont plus complexes, car ils sont des êtres de nature et de culture, l'exemple du chat est intéressant car il nous montre une certaine relativité des rythmes. Les chats ont tous un rythme différent, des goûts différents, et en même temps ils ont trouvé ce rythme-relation subtil et complexe entre le temps à soi et le temps partagé avec les autres. Ils nous renvoient au rapport entre animalité et humanité que nous avons en nous, qui est un biais pour essayer de trouver cet équilibre qui nous convient selon les moments de notre existence.

Le Bureau des Temps, au cœur des enjeux

Nous avons toutes et tous des expériences de rythmes communs : des déplacements, des activités, le travail, etc. Le Bureau des Temps est un espace qui permet de penser les possibles entre ces temps contraignants. C'est en fait le Bureau des aménagements des temps, c'est-à-dire le bureau de la manière dont les temps vont pouvoir se vivre autrement. L'aménagement des temps communs est un enjeu de société fondamental. Beaucoup d'échelles se croisent et se recroisent, percutées par des principes de réalité parfois difficiles à bouger. Les rythmes deviennent fous, et nous-mêmes subissons cette folie. Nous avons donc une responsabilité d'essayer d'améliorer les choses. Le rythme collectif, le rythme politique, le rythme commun, est essentiel, et il faut y travailler, même face aux difficultés. Selon le poète martiniquais Édouard Glissant, qui voyait les Antilles comme un ensemble d'îles connectées les unes aux autres sans que cela passe par une centralité, penser nos sociétés entre un centre et une périphérie est une erreur. Cette spatialisation des rythmes, qui détermine une manière temporelle de se mettre en relation et d'exister, n'est qu'une façon de voir les choses. Beaucoup de rythmes restent à expérimenter. Peut-être que cela ne nous conviendra pas, mais cela nous rappelle que les rythmes ne sont pas simplement ceux que l'on connaît. Édouard Glissant a dit ceci : « Il y a tant de présence dans une ronde de tambours, tellement de langues dans un chœur de reggae ou dans une phrase de Faulkner, tellement d'archipels dans une envolée de jazz ! Et combien d'énormes rires de libération, de jubilation, quand tout cela se rencontre ! »

À Rennes, le collectif D'une vie à l'autre accompagne le passage de la vie active à la retraite

Le collectif D'une vie à l'autre réunit une fois par mois des jeunes retraités, ou « actifs libérés ». Dans cette nouvelle vie, un autre rapport au temps se met en place, très différent de celui de la vie active, plus remplie, plus cadrée, tributaire des autres depuis la petite enfance. Ce changement soudain apporte une liberté retrouvée, mais peut aussi être source d'angoisse. Il faut s'habituer à un autre rythme en se délestant de certains conditionnements. C'est un moment unique pour changer de vie, changer sa vie, trouver un meilleur équilibre et, pour reprendre une phrase du livre d'Aliocha Wald Lasowski, « reconnaître en soi une émancipation non encore éclos ». Au bout du compte, tout le monde finit par vivre cela d'une manière positive. On n'est pas complètement usé, on a encore des possibilités, et l'on peut trouver plus de sérénité, de décontraction, de recul. Toutefois, cette chance exceptionnelle n'est pas acquise pour les générations futures. Le rapport de force actuel entre les forces productives et les forces sociales est plutôt défavorable au temps pour soi. Il s'agit d'un véritable enjeu de société, voire de civilisation. On peut espérer voir la résistance sociale se redévelopper dans les années à venir, afin que chacun puisse développer son tempo à soi comme les actifs libérés d'aujourd'hui.

Échanges

Les jeunes sont-ils en quête de davantage de liberté individuelle ? Le collectif existe-t-il encore, au-delà d'une sorte de « collectif numérique » ?

Pour moi, la jeunesse n'est pas une question d'âge. Elle correspond à un état d'esprit de questionnement, d'envie de participer à des choses, de dynamisme. C'est une notion compliquée à définir. En ce qui concerne mes étudiants, ils sont plutôt victimes du numérique, le subissent, mais ils apprennent à se limiter et à ne pas en être totalement dépendants. C'est un outil pratique, mais qui nous sature toutes et tous à certains moments. On a besoin d'autre chose, on doit se changer les idées. Je pense que les jeunes âgés de 20 ans aujourd'hui ont à disposition énormément de rythmes possibles, et qu'ils sont en train d'essayer de les équilibrer. Beaucoup de mes étudiants veulent travailler dans les métiers du livre parce qu'ils trouvent cela beau, durable, rassurant, ce qui ne les empêche pas d'utiliser le smartphone, les réseaux sociaux, etc. Avoir 20 ans en 2025, c'est avoir plein de rythmes possibles, et chercher à trouver parmi eux ce qui va les satisfaire et les épanouir, comme nous-mêmes l'avons expérimenté avec les ordinateurs ou les jeux vidéo. Les conditions ont changé, mais la recherche de l'équilibre, du bien-être, du rythme à soi, fonctionne aussi.

Comment expliquer l'impression que le temps passe beaucoup plus vite en prenant de l'âge ?

Toutes les premières fois – les premiers rythmes, les premières expériences, les périodes d'apprentissage – sont très longues car nous n'avons pas encore de rythme de croisière, de rythme d'habitude, de rythme connu. L'expérience de l'âge fait que les rythmes inconnus deviennent un peu plus connus, et que l'on sait à peu près ce qui nous convient. Dans ce cas-là, le temps qui passe n'est plus dans l'incertain, dans le doute, dans les grandes variations, mais plutôt dans un rythme qui nous colle davantage à la peau. Je pense que cet effet psychologique d'une familiarité avec son temps à soi, avec son tempo, fait que l'on a l'impression que le temps passe plus vite, parce qu'il nous échappe moins. Grâce à l'âge, à l'expérience, à la connaissance de soi, le rythme du temps n'est plus dans l'extériorité à conquérir, mais dans le rythme à vivre et à incarner.

Qu'est-ce qui empêcherait que les cours commencent à 11 heures, au collège, pour s'adapter au rythme des ados ?

La vraie question est de savoir ce que l'ado va faire de 8 heures à 11 heures. Si vous dites à un ado qui veut se lever à 11 heures « demain, tu prends ta guitare et tu joues avec tes potes », ou « tu vas faire du foot, on te donne les clés du local, c'est à toi de l'organiser », ou « tu vas faire un tour dans la ville voisine et tu décides du programme », il va se lever plus tôt. Par ailleurs, chaque ado est différent. Or, on les met dans le même moule en leur disant « tu fais ça parce que tout le monde fait ça ». Si l'ado ne veut pas se lever à 8 heures, la question n'est pas tant celle de l'horaire, que celle du type d'apprentissage et de ce qu'on lui donne comme possibilité de partager, apprendre, expérimenter, découvrir, aimer, voir, sentir, goûter. Je pense que ce sont les cours qu'il faut changer, et non l'ado. Mes étudiants sont toujours à l'heure parce qu'ils aiment ce qu'ils font et qu'ils ont trouvé leur voie. Il faudrait donner aux jeunes plus de possibilités d'expérimenter des choses qui soient hors du cadre obligatoire. Le « mammoth » a besoin de proposer de la souplesse dans ses enseignements, en essayant des choses et en gardant celles qui marchent. Il faut aller voir d'autres systèmes scolaires dans le monde. Il y a plein de rythmes scolaires encore non expérimentés. Changez, expérimentez, innovez, variez, proposez, et peut-être qu'un peu plus d'élèves viendront à 8 heures, et qu'un jour ils seront là avant les profs !



Il est important de donner à chacun la possibilité de parler, de proposer, de créer, mais comment, ensuite, faire société ?

C'est une question politique. Faire société, c'est aussi faire démocratie, avec un équilibre qui n'est pas facile à trouver entre des contraintes et des libertés. Notre modèle est celui du moule commun, avec une définition citoyenne minimale basée sur des règles auxquelles tout le monde se conforme. Mais si l'on n'est pas adapté à ce moule, ces règles sont-elles potentiellement modifiables, ou bien doit-on sortir du cercle de la société ? Il existe un autre modèle de démocratie fondé sur l'idée que chaque communauté a ses règles, mais que l'on va quand même partager un certain nombre d'espaces communs. Dans ce cas, les rythmes-relations peuvent-ils permettre des croisements ou des inter-rythmes qui ne se limitent pas à son espace de communauté ? Chaque modèle de société a ses limites, ses contraintes, ses difficultés. C'est en les travaillant de l'intérieur, en essayant de les aménager, en les expérimentant grâce à des espaces de partage, des bureaux des temps, que l'on va trouver des solutions – qui ne seront pas forcément immédiates. Notre problème aujourd'hui, c'est le choc entre le temps et l'immédiateté. Le problème de l'immédiateté, c'est de vouloir tout résoudre tout de suite, au risque de tomber dans le populisme. La démocratie demande du temps et génère de la frustration, des difficultés, de la saturation. Il faut respecter un certain nombre de rythmes qui ne sont pas toujours satisfaisants pour l'individu mais qui, dans l'équilibre avec la société, fonctionnent et peuvent être améliorables. Faire société, c'est engager son rythme à soi avec celui des autres, avec patience, avec effort, avec contrainte, et pas d'un coup de baguette magique, dans une immédiateté qui va tout balayer. C'est le pire des dangers.

Aliocha Wald Lasowski

Philosophe, essayiste, scénariste de bande dessinée, musicien et Professeur des Universités, il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages, traduit en une dizaine de langues. Ses réflexions concernent les rapports entre littérature et philosophie, la pensée du rythme et du tempo, ou encore les enjeux postcoloniaux aujourd'hui.

Références

Ouvrages d'Aliocha Wald Lasowski :

- *À chacun son rythme. Petite philosophie du tempo à soi* – éditions Le Pommier, 2023
- *Serial Virus. Regards d'un philosophe sur la crise* – éditions Désiris, 2022 ; Édouard Glissant, éditions PUF, 2024
- *Réhabilitons Sartre*, éditions Frémeaux & associés, 2024
- *Les cinq secrets de James Bond*, éditions Max Milo, 2021

Autres références :

- *Manifeste pour une politique des rythmes*. Manuela Antonioli et associés • EPFL Press, 2021
- *Éloge du retard*. Hélène L'Heuillet • Éditions Albin Michel, 2020
- *Accélérons la résonance ! Pour une éducation en Anthropocène* Hartmut Rosa et Nathanaël Wallenhorst • Éditions Le Pommier, 2022
- *Redirection urbaine. Sur les chantiers de l'adaptation de nos territoires*. Sylvain Grisot • Éditions Apogée, 2023
- *C comme Chronotopie. Abécédaire de transformation urbaine*. Alain Guez • Éditions BOA, 2022
- *T Ralentir ou périr*. Imothée Parrique • Éditions du Seuil, 2022

CONFÉRENCE ORGANISÉE À LA SALLE DE LA CITÉ, EN PARTENARIAT AVEC LE COLLECTIF « D'UNE VIE À L'AUTRE »



Retrouvez toutes nos conférences sur :
bureaudestemps.rennes.fr

temps@rennesmetropole.fr
bureaudestemps.rennes.fr

BUREAU DES **Temps**

 **RENNES**
Ville et Métropole

