

Rythmes et cadences de la vie moderne : quel temps pour soi ?

Le temps pour soi peut être défini comme un moment réservé à une personne pour se concentrer sur ses propres besoins, désirs et bien-être, en dehors des obligations et des attentes extérieures. Cela peut inclure des activités telles que la méditation, la lecture, l'exercice, la création artistique, ou simplement le fait de prendre du temps pour se détendre et se ressourcer. Le temps pour soi est important pour maintenir un équilibre mental, émotionnel et physique dans nos vies souvent trépidantes. C'est une occasion de se reconnecter avec soi-même, de se recentrer et de se revitaliser.



Quel temps pour soi ?

En quoi est-il essentiel de se recentrer sur l'instant présent ?

Quelles sont les activités qui permettent de se ressourcer réellement ?

Comment intégrer des activités de détente positives afin de préserver et développer un mieux-être physique et mental ?

En quoi trouver son rythme et son équilibre est un enjeu majeur pour les jeunes ?

Comment améliorer la qualité de sa vie ?

Extrait : Le souffle des cascades, Lily Hétet-Escalard , 2024

- Quel temps pour soi ?
- Comment peut-on se reconnecter avec soi-même, se recentrer sur sa vie, se ressourcer dans un monde envahi par les écrans ?

Texte 1

- ★ La grand-mère d'Eloïse lui raconte dans une lettre une discussion qu'elle a eue avec une de ses amies au sujet de l'éducation des enfants et des écrans.

— Pas plus tard qu'hier, je lisais l'article d'un neuroscientifique qui expliquait les résultats édifiants d'une étude comparative menée sur les cerveaux de deux catégories d'enfants. Ceux non exposés, ou très modérément, aux écrans de toutes tailles, donc globalement protégés, et ceux des jeunes consommateurs surexposés au quotidien depuis leur plus jeune âge, jusqu'à six heures quotidiennes, et ce parfois avant la maternelle...

*

— L'imagerie démontre que les circuits cérébraux développés dans le premier groupe, qui s'occupe au quotidien avec de nombreuses activités créatives, ne le sont pas dans le second. Les circuits sont tout autres, situés dans d'autres zones, et peu performants pour les apprentissages. Je te laisse deviner quels enfants disposent des meilleures capacités d'attention, de concentration, de mémorisation, langagières, de structuration de la pensée, si déterminantes pour les études...

*

Je te l'avoue ma chérie, mon amie pincée n'a que modérément goûté mes propos. C'est une vérité trop criante pour qui a gavé d'écrans baby sitters de toutes tailles, de programmes insipides « à ne surtout pas rater », une gamine montée en graine trop jeune, que rien n'intéresse. Elle n'était pourtant pas sotte cette petite. Quel beau gâchis ! Je lui ai tout de même épargné le terrible constat d'atrophie cérébrale observé à l'imagerie dans le second groupe.

*

Tout de même, depuis quand les techniciennes dans l'intérim se pensent expertes en matière d'éducation ? J'ai appris par une jeune voisine qu'Arielle se permettait, comme d'autres, d'adresser chaque année des remarques aux professeurs de sa fille. Elle a le culot de leur faire porter le chapeau des effets dévastateurs de ses propres carences éducatives. Fait de société que de ne pas assumer ses erreurs.

*

« Tous des incapables », « responsables » de la fragilité des apprentissages de son enfant. Il est vrai que se remettre en cause demande du courage, un minima d'honnêteté intellectuelle pour accepter d'analyser un problème intrinsèque.

*

Intrinsèque
(adjectif, latin *intrinsicus*, intérieurement) - Qui est inhérent à quelqu'un, à quelque chose, qui lui appartient en propre : le mérite intrinsèque de quelqu'un.
- Essentiel.

Extrait : Le souffle des cascades, Lily Hétet-Escalard , 2024

- Quel temps pour soi ?
- Comment distinguer « prendre son temps » et « perdre son temps » ?
- Quels rôles jouent la vitesse et la lenteur dans nos vies ?

Texte 2

- ★ Eloïse a formulé le souhait d'habiter chez ses grands-parents, ses parents étant des artistes de renommée internationale, souvent absents. Elle prend des cours de piano. Sa vie est réglée comme du papier à musique.

Terriblement exigeante avec elle-même, elle validait chaque année ses examens au prix d'intenses efforts confinant à l'abnégation, au renoncement, pour entendre les treize lettres magiques du mot « Félicitations ! ».

Chaque matin, le réveil sonnait à 5h30 afin de travailler sa partition, avant le commencement de sa journée d'élève, puis de collégienne. Au retour de l'école, le rituel immuable se répétait de 17h à 18h avant d'enchaîner avec ses leçons. Une vie d'automate, sans pause. Les silences essentiels, les respirations, qui en musique orchestrent tout, lui manquaient. Elle avait fait un parallèle entre ces symboles fréquemment accrochés aux portées qu'elle déchiffrait, et sa vie de fillette au rythme insatisfaisant. Altération à contre-temps.

* Elle eut souhaité réécrire la partition de sa vie. Comment oser lorsque les adultes ont tout orchestré ?

Bousculée. Déplacée. En mouvement. Voilà ce qu'elle ressentait à tout instant. Peu de place pour la rêverie, l'évasion, l'ennui, la contemplation... Point de relâchement. À tout temps son utilité. Comme elle enviait ses amies qui se plaignaient parfois de ne savoir que faire, s'ennuyant le soir ou le week-end auprès de leurs parents ! Celles-ci ne mesuraient pas leur chance et pouvaient se retrouver librement après les cours, arpenter les pavés en bavardant. Bulle de légèreté. Confidences et insouciance tel un plaisir extravagant, inenvisageable pour la jeune musicienne.

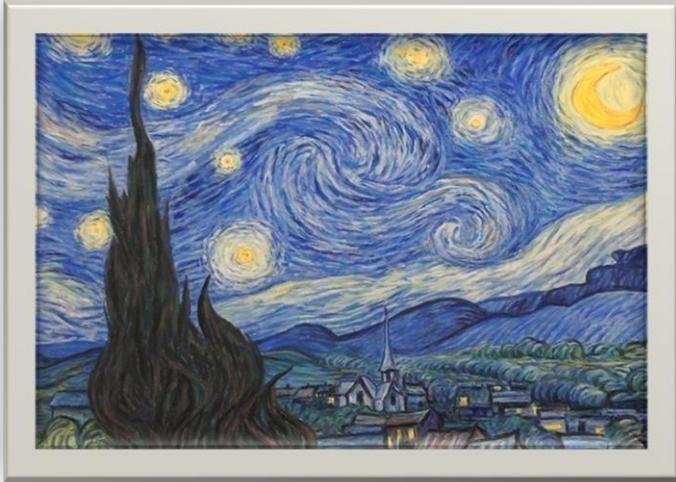
Chapitre 2 – « Paris » - page 16

Le souffle des cascades, Lily Hétet-Escalard , 2024

Abnégation (nom féminin, latin ecclésiastique *abnegatio*, renoncement)

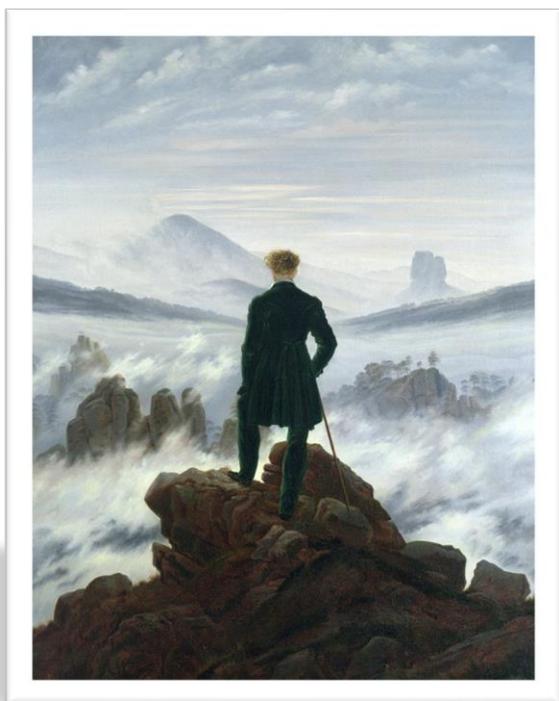
- Sacrifice total au bénéfice d'autrui de ce qui est pour soi l'essentiel : Faire preuve d'abnégation.
SYNONYMES : renoncement - sacrifice
CONTRAIRE : égoïsme

« Les œuvres d'Art » ou « Contempler la Nature et les Beautés de notre Monde »



« *La Nuit étoilée* » de Vincent Van Gogh (1889)

Pour le peintre, « *la nuit est beaucoup plus vivante et richement colorée que le jour* ».



« *Le Voyageur contemplant une mer de nuages* »

du peintre romantique allemand

Caspar David Friedrich

(1818)

Une autre peinture paysagiste incontournable : *Le Voyageur contemplant une mer de nuages* aussi intitulé *Le Voyageur au-dessus de la mer de nuages* ou *L'homme contemplant une mer de brume* (en allemand : *Der Wanderer über dem Nebelmeer*) – (en anglais : *Wanderer Above the Sea of Fog*) est un tableau célèbre du peintre romantique allemand Caspar David Friedrich.

Caspar David Friedrich est l'un des plus éminents peintres romantiques allemands. Peint en 1818, le tableau présente une figure solitaire surplombant un paysage embrumé, qui est à la fois une représentation sublime de la nature et une méditation introspective. Le paysage en dessous se perd dans une mer de brouillard, créant une impression d'isolement et de contemplation. L'expression de l'individu face à la grandeur et au mystère de la nature est un thème récurrent de l'œuvre de Friedrich. Il est conservé et exposé à la Kunsthalle de Hambourg (musée d'art de Hambourg, en Allemagne du Nord).

Compétences de lecture

- Rédigez correctement vos réponses et soyez précis. Appuyez-vous sur des éléments du texte pour justifier vos réponses et n'oubliez pas de citer le texte entre « guillemets ».
- Les * sont là pour vous aider à repérer les éléments du texte...

Texte 1

- 1) Quels sont les conséquences évoquées dans ce texte d'une surexposition aux écrans chez les enfants ?
- 2) Quelles sont les capacités davantage développées chez les enfants grâce aux activités créatives ?
- 3) De quel « *problème intrinsèque* » s'agit-il ?

Texte 2

- 1) Montrez, en vous appuyant sur le texte, le vocabulaire, les figures de styles... que la vie d'Eloïse se caractérise par un rythme effréné, quasi infernal, qui ne laisse place à aucun temps pour soi.
- 2) Expliquez cette phrase : « *Elle eut souhaité réécrire la partition de sa vie* ». Que souhaiterait Eloïse ?
- 3) Relevez tous les mots (champ lexical) qui évoquent la vie dont rêve la jeune fille. De quel champ lexical s'agit-il ?

Les tableaux

« *La Nuit étoilée* » de Vincent Van Gogh (1889)

« *Le Voyageur contemplant une mer de nuages* » de Caspar David Friedrich (1818)

- 1) Prendre le temps - Regardez, observez et contemplez attentivement ces deux œuvres, à l'instar de Mona et de son grand-père dans le roman de Thomas Schlessler, *Les Yeux de Mona*. « *(Henri) savait (qu'elle) ne pouvait pas tomber immédiatement en extase. Il savait (...) qu'il fallait du temps pour pénétrer la profondeur de l'art...* » (page 31).
- 2) Quels sont les sujets, les thèmes qui apparaissent dans chacune des peintures.
- 3) Quels liens peut-on établir entre ces deux œuvres d'art et la problématique du programme limitatif de cette année (« *Rythmes et cadences de la vie moderne : quel temps pour soi ?* ») ? - Vous répondrez à cette question dans un paragraphe argumenté d'une dizaine de lignes.

Sujets de réflexion

Est-ce que le temps doit être utile ? - (cf. texte 2) - Des études actuelles montrent que l'omniprésence des écrans nous a fait perdre une activité primordiale : l'ennui. En effet, nous passons toute la journée à jongler entre le smartphone, l'ordinateur, la tablette, la télévision... Très souvent, nous finissons avec notre téléphone à consulter les réseaux sociaux plutôt qu'à se concentrer sur la tâche à effectuer...

Pourquoi l'ennui est-il vital ? Pourquoi est-il essentiel de s'ennuyer par moment ?

- Dans un développement argumenté et organisé, vous réfléchirez à cette question en vous appuyant sur l'œuvre inscrite au programme de terminale, *Le parfum des fleurs la nuit*, de Leïla Slimani, sur les deux extraits du roman de Lily Hétet-Escalard, *Le souffle des cascades*, sur les œuvres d'art de **Vincent Van Gogh et de Caspar David Friedrich**, ainsi que sur les textes étudiés en classe et vos connaissances personnelles.
- Vous veillerez à la qualité de votre expression écrite.

LILY HÉTET-ESCALARD



LE SOUFFLE
DES CASCADES

Sixtine Éditions



Lily Hétet-Escalard

Le Souffle des Cascades

Après L'Oiseau bleu tombé du nid,
un premier roman lauréat du prix littéraire
Annie Tellier et du prix Gustave Flaubert,
Le Souffle des Cascades poursuit
la quête de l'auteure sur les sentiers
de l'âme humaine et les chemins de liberté,
au-delà des frontières.

Ce roman raconte l'histoire d'Eloïse,
ingénieure dans l'aéronautique, orpheline,
élevée par ses grands-parents chez qui elle
découvre abasourdie une lettre stupéfiante...

Il explore la puissance des secrets,
la force des liens transgénérationnels
porteurs d'une énergie libératrice,
les différentes facettes de l'amitié,
gemme de la construction de soi.

Son destin, sous les feux dansants nordiques,
offre un voyage à travers les paysages
et la culture d'un peuple nomade de Laponie
à la rencontre d'Asa attachée aux valeurs
ancestrales, et du magnétique Nils...



 @lily.hetetescalard

 @lilyhetetescalard

www.lily-auteure.com

<http://www.sixtineditions.fr/>

Prix 20€

ISBN 978-2-9591208-0-0



9 782959 120800