

Accélération sociale, stress et addiction: comment s'en sortir ?

Extrait de la conférence donnée par J.-F. Briefer à l'Académie des dépendances le 29 août 2013
Monte Verità, Ascona

Ascèse ou excès – Compétences en matière de consommation:
Entre responsabilité individuelle et responsabilité collective

L'homme qui ne se contente pas de peu ne sera jamais content de rien.

Epicure

L'être contemporain est un être déconnecté cognitivement et symboliquement du tout.

Marcel Gauchet,

Notre société promeut des valeurs à court terme centrées sur la quête de productivité et de performance. Avec la concurrence mondialisée, on doit faire toujours plus, plus vite avec moins de ressources.

Les hommes deviennent victimes de leurs conditions de travail qui se dégradent. L'hypercompétitivité détériore la qualité des liens sociaux entre individus et les rend plus vulnérables. La vague assez récente des suicides sur le lieu de travail en atteste.



Cette hyper compétitivité dessine deux pôles dans la société, avec d'un côté ceux qui sont en suractivité, guettés par le burnout et d'un autre côté les inactifs, exclus du marché du travail. Dans les deux cas le stress généré favorise grandement la consommation compulsive, voire l'addiction.

Rappelons que le stress est le 2^{ème} déterminant social de la santé selon l'OMS. Cette tendance ne semble pas aller en s'améliorant...

Nous sommes de plus en plus plongés dans un monde de l'instantané, voire de l'éphémère, drogues, sexe, relations, tout devient accessible à portée de souris.

Le monde marchand nous sollicite de toutes parts, c'est l'ère de l'**hyperconsommation** qui répond aux envies immédiates. On ne résiste plus au dernier modèle d'ordinateur ou de téléphone mobile, c'est le règne du tout tout de suite. Les objets électroniques quasi jetables ont remplacés les objets durables



qu'on transmettait d'une génération à l'autre. L'industrie va même jusqu'à en limiter volontairement leur durée de vie, c'est l'obsolescence programmée.

Concernant la communication, les réseaux sociaux, les mail, les SMS nous donne un statut d'être multiconnecté, joignable à tout moment. Nous voilà tombé dans une nouvelle forme d'esclavage technologique. La gestion de son temps de connexion devient un impératif de notre mode de vie actuel, et particulièrement pour les enfants.



La dépendance à internet existe même si elle n'a pas fait son entrée dans le DSM V (manuel international des troubles mentaux).

La vitesse de ces progrès technologiques et notre mode de vie au rythme effréné constitue un phénomène d'**accélération sociale**. Nous souffrons de plus en plus du manque de temps alors que le temps libre s'allonge (Wahl, 2010). Nous ne supportons plus la lenteur, une page internet qui tarde à s'afficher nous exaspère...

Après cette description peu réjouissante, voyons les raisons d'espérer un monde meilleur.

Plusieurs mouvements cherchent à contrecarrer cette course destructrice, j'en mentionnerai quelques-uns. Ils promeuvent tous des valeurs de tempérance, de respect de soi et de la planète, ce qui va dans le sens d'une consommation responsable.

- Les objecteurs de croissance, pour le développement durable, avec son précurseur Pierre Rabbhi qui se bat pour une agriculture biologique respectueuse de la terre et qui prône la sobriété heureuse. Ce mouvement est illustré par le slogan de l'économiste Serge Latouche : « Une croissance infinie dans un monde fini n'est pas tenable ».
- Le mouvement slow (Rymarski, 2012), né en Italie fin années 80, d'abord en s'opposant la malbouffe avec le Slow food redécouvrir le plaisir de cuisiner et de choisir les meilleurs produits, puis avec d'autres domaines comme la slow science: prendre le temps de réfléchir, slow city, ville lente vise à contrôler le rythme du développement économique et ralentir le trafic, slow school, slow sex etc.



- De nombreux intellectuels remettent en question le mode de vie dérivé du capitalisme sauvage et du néo-libéralisme, citons encore Pierre Bourdieu, Luc Boltanski, etc., tous prônent différentes formes de tempérance.

Ces mouvements de pensée, leurs idées et valeurs pourrait représenter un guide dans la mise en place des conditions cadres sociales pour une consommation responsable.

Bibliographie

Elodie Wahl, « Hartmut Rosa, Accélération. Une critique sociale du temps », Lectures [En ligne], Les comptes rendus, 2010, mis en ligne le 16 avril 2010, consulté le 10 août 2013. URL : <http://lectures.revues.org/990>

Fabien Granjon « Fracture numérique », *Communications* 1/2011 (n° 88), p. 67-74.
URL : www.cairn.info/revue-communications-2011-1-page-67.htm.

Christophe Rymarski « Slow science, slow food, slow city...: les mouvements slow », *Sciences humaines* 7/2012 (N° 239), p. 6-6.

Serge Latouche, *Le Pari de la décroissance*, Fayard, 2006

Marcel Gauchet, *Le désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion*, Gallimard, 1985.

Gilles Lipovetsky, *Le bonheur paradoxal*, 2006,