

# Qu'est-ce que le mouvement slow ?

*Je fais une recherche pour une bibliographie sur la simplicité volontaire et le mouvement slow dans son ensemble, aussi bien en art qu'en philo, histoire, techniques. Cette bibliographie sera destinée à tout public avec un niveau intermédiaire d'information, il peut aussi bien toucher la décroissance que les pédagogies alternatives.*



Voici une sélection de références sur les mouvements slow, obtenue après avoir effectué des recherches :

– dans le catalogue de la Bibliothèque publique d'information  
– dans le catalogue du Catalogue Collectif de France (CCFR) qui regroupe celui de la Bnf, du SUDOC (bibliothèques universitaires françaises) et de plusieurs grandes bibliothèques municipales.

J'ai effectué une recherche par sujet au moyen de termes tels que 'Slow', 'Lenteur', 'Temps'.

## **Slow attitude ! : ces mouvements qui veulent ralentir**

Stéphane Szerman et Sylvain Ménetrey, A. Colin, 2013

Panorama des courants sociétaux qui, réunis sous l'étiquette slow, prônent la lenteur et un rythme de vie ralenti : slow food, slow money, slow education, slow sex, slow architecture, slow media, etc. Cette tendance met en avant la qualité plutôt que la quantité, et repose sur les besoins réels de l'être humain, à rebours d'une consommation effrénée.

[\[présentation de l'éditeur\]](#)

## **Ralentir : la slow attitude pour vivre mieux**

Laurence Roux-Fouillet, Librairie générale française, 2016

Ce livre présente une réflexion sur notre stress quotidien, et oriente vers des choix de vie plus tenables et plus agréables.

Il propose des exercices simples et efficaces pour résister aux sirènes de la sur-stimulation, à la tyrannie du perfectionnisme, aux appels de l'hyperconsommation, etc.

[\[notice 192505408\]](#)

### **Lenteur, mode d'emploi : mieux vivre et mieux penser dans un monde accro à la vitesse**

Carl Honoré, Marabout, 2013

Dans cet essai, Carl Honoré, pionnier du slow, poursuit sa démarche et propose de vrais outils pour s'attaquer aux difficultés rencontrées au quotidien, dans la vie privée mais aussi professionnelle, dans les relations, l'éducation... Réexaminer calmement les choses pour définir ses priorités, opter pour de petits changements pour un réel bénéfice sont parmi les changements proposés par l'auteur.

[\[notice 171999002\]](#)

### **Invitation à la lenteur**

Monique Neubourg, Editions de la Martinière, 2012

Cet éloge de la lenteur tient aussi bien de l'almanach astucieux et avisé que du joyeux bric-à-brac poétique. Vagabondage de la pensée au pays de la lenteur, savoir prendre son temps et celui de faire, de ne pas faire, de découvrir, d'agir, de lire évidemment, lire ces billets comme autant de fenêtres ouvertes sur un monde tout de délicates suspensions ; il n'est pas un domaine qui échappe au bienfaisant ralentissement : l'architecture, la philosophie, la spiritualité, l'agriculture, l'alimentation, l'industrie, l'entreprise, les loisirs, le sport, le bien-être...

[\[notice 160700779\]](#)

### **Hâte-toi lentement : sommes-nous programmés pour la vitesse numérique ?**

Lamberto Maffei, Editions FYP, 2016

Dans ce best-seller international, le neuroscientifique Lamberto Maffei démontre que la nature même de notre cerveau n'est pas adaptée à la précipitation. Il invite à redécouvrir les potentialités et les avantages d'une

civilisation pratiquant la réflexion, basée notamment sur le langage et sur l'écriture, et à redonner la priorité au temps du cerveau plutôt qu'à celui des machines.

[\[notice 193825937\]](#)

### **Moins mais mieux : vers une vie plus qualitative**

Stéphanie Assante, Editions Dangles, 2014

Grâce à des exercices très concrets, l'auteure invite à reconsidérer le quotidien dans tous les domaines : travail, relations, santé, alimentation.

### **Slow Food, manifeste pour le goût et la diversité**

Carlo Petrini, Editions Y. Michel, 2005

En 1986, Carlo Petrini, s'insurge contre la construction d'un McDonald's au cœur de la Rome baroque. En 1989, il fonde à Paris l'association internationale Slow Food, dénonçant dans un manifeste les dérives de la malbouffe, et, plus globalement, militant pour la préservation des terroirs, des agricultures paysannes locales, des patrimoines gastronomiques, et pour l'éducation du goût. Cet ouvrage retrace les origines du mouvement.

### **Slow business : ralentir au travail et en finir avec le temps toxique**

Pierre Moniz-Barreto, Eyrolles, 2015

Cet ouvrage prend appui sur de nombreux témoignages de chefs d'entreprise qui, à contre-courant du speed, managent leurs équipes selon des méthodes révolutionnaires du slow. A travers ces multiples cas de managers zen mais performants, l'auteur montre comment réconcilier cool attitude et exigence capitaliste de performance économique.

### **Le slow management : éloge du bien-être au travail**

Dominique Steiler, John Sadowsky, Loïck Roche, Presses Universitaires de Grenoble, 2011

A partir de l'analyse des difficultés et des souffrances de la vie professionnelle, de la compréhension du mécanisme selon lequel des hommes et des femmes peuvent en arriver à se donner

la mort, les auteurs montrent qu'il est possible de mettre en place une nouvelle façon de gérer les dysfonctionnements et d'inventer un nouveau type de management.

Cordialement,

Eurêkoi – Bibliothèque Publique d'Information