

L'ART DU TEMPS À SOI

Ralentir pour vivre et travailler mieux

Copyright

© Jean Grimaldi d'Esdra, 2026, pour les textes de présentation, les notices et l'appareil critique.

© Formadi Conseil, 2026, pour la présente édition.

Publié sous la marque éditoriale FormadiLib.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Collection « L'Art de... ».

L'Art du temps à soi · *Ralentir pour vivre et travailler mieux*

Direction éditoriale : Jean Grimaldi d'Esdra.

Mise en page et composition : FormadiLib.

Tous nos livres et nos collections : www.formadilib.fr

Avant d'ouvrir

Les témoins que nous appelons à la barre

La table des matières qui suit aligne des noms qui peuvent intimider : Sénèque, Augustin, Pascal, Bergson. Il ne faut pas. Ce livre n'est pas un cours, c'est un procès, et ces auteurs y sont appelés comme témoins. On ne leur demande pas d'être grands ; on leur demande ce qu'ils ont vu.

Or ce qu'ils ont vu, c'est notre vie. Pline rentre le soir d'une journée pleine de rendez-vous nécessaires et se demande à quoi il l'a perdue. Sénèque voit des gens qui défendent leur terrain et laissent n'importe qui entrer dans leur temps. Madame de Sévigné regarde sa pendule en attendant une lettre de sa fille. Franklin dresse un emploi du temps et avoue qu'il ne l'a pas tenu. Amiel remet au lendemain, et le sait. Colette se lève avant tout le monde. Ce sont des gens qui ont manqué de temps, qui en ont perdu, qui ont essayé des méthodes et qui en sont revenus, comme nous. Ils l'ont seulement mieux dit, et c'est pour cela qu'on les a gardés.

Il n'est donc pas nécessaire de les connaître pour les lire. Chaque témoin est présenté avant de parler, en quelques lignes ; un court repère dit ce qu'il faut chercher dans sa déposition ; puis il parle, dans une langue parfois rafraîchie pour qu'elle se lise sans peine. Les témoins d'hier sont nos contemporains : ils ont vécu comme nous, dans des journées trop courtes, et ils ont pris le temps d'y réfléchir. On peut les entendre dans l'ordre, ou appeler d'abord celui que l'on connaît. Tous répondent.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	13
Introduction générale — Le temps à soi	15
Première partie — L'Antiquité	21
I. L'ECCLÉSIASTE — « Il y a un temps fixé pour tout »	23
II. HIPPOCRATE ET POSIDIPPE — L'occasion fugitive	26
III. SÉNÈQUE — « Reprends possession de toi-même »	30
IV. SÉNÈQUE — De la brièveté de la vie	34
V. PLINE LE JEUNE — La journée pleine et vide	41
VI. PLINE LE JEUNE — Deux emplois du temps : Spurinna et Pline l'Ancien	44
VII. ÉPICTÈTE — Ce qui dépend de nous	50
VIII. MARC AURÈLE — La retraite en soi-même	54
Deuxième partie — Du cloître à la Renaissance	59
IX. SAINT AUGUSTIN — « Qu'est-ce donc que le temps ? »	61
X. SAINT BENOÎT — Le premier emploi du temps	65
XI. RABELAIS — La journée de Gargantua	69
XII. MONTAIGNE — L'arrière-boutique et le temps goûté	74
XIII. SHAKESPEARE — « J'ai abusé du temps »	78
Troisième partie — L'âge classique	81
XIV. PASCAL — Le divertissement, et le présent qui nous échappe	83
XV. BOSSUET — « Qu'est-ce que cent ans ? »	90
XVI. MADAME DE SÉVIGNÉ — « Embarquée dans la vie sans mon consentement »	92
XVII. LA FONTAINE — Le Vieillard et les trois jeunes Hommes	96
XVIII. LA BRUYÈRE — « Il oublie de vivre »	100
Quatrième partie — Les Lumières	103
XIX. VOLTAIRE — L'énigme du temps	105
XX. FRANKLIN — « Le temps, c'est de l'argent »	108

XXI. ROUSSEAU — « Où le temps ne soit rien »	112
--	-----

Cinquième partie — Le XIX^e siècle	117
---	------------

XXII. LAMARTINE — « Ô temps, suspends ton vol ! »	119
XXIII. LONGFELLOW ET DICKINSON — Deux voix américaines	122
XXIV. EMERSON — Celui qui possède le jour	125
XXV. THOREAU — Le prix d'une chose, c'est de la vie	128
XXVI. AMIEL — « Je prépare toujours et je n'effectue jamais »	132
XXVII. BAUDELAIRE — L'Horloge	137
XXVIII. NIETZSCHE — « Les savants ont honte de l'otium »	140

Sixième partie — Le XX^e siècle et le nôtre	143
--	------------

XXIX. BERGSON — La durée, ou le temps qui ne se découpe pas	145
XXX. ARNOLD BENNETT — Vingt-quatre heures par jour	149
XXXI. ALAIN — Ne poussez pas le train	152
XXXII. PÉGUY — Le temps du travail bien fait	155
XXXIII. SERTILLANGES — Le temps du travail	158
XXXIV. PROUST — Des géants plongés dans les années	164
XXXV. COLETTE — Le cactus rose	167
XXXVI. SIMONE WEIL — Vingt minutes d'attention	171
XXXVII. LES PENSEURS DE L'ACCÉLÉRATION — De Mumford à Hartmut Rosa	174

Septième partie — Regards sur le temps	177
---	------------

Chronos et kairos — Le temps que l'on compte et le temps que l'on saisit	179
Le temps des autres — Interruptions, sollicitations, et l'art de dire non	185
Quatre emplois du temps — Spurinna, saint Benoît, Gargantua, Franklin	189
Des méthodes sans la méthode — Les techniques contemporaines, datées, rangées et jugées	193

Sortie — Écrire son emploi du temps	199
--	------------

Annexes	203
----------------	------------

Note sur les textes et les traductions	203
Table des grands personnages et auteurs cités	205

Table analytique des notions	210
Index des œuvres référencées	214