

« Pourquoi les chinois ont-ils le temps ? » Et nous si peu ...

Fondatrice de Yishu 8, une villa Médicis chinoise, **Christine Cayol**, qui réside à Pékin depuis 2003, nous donne des clés pour faire du temps un allié en s'inspirant de l'agilité et de la sagesse du temps chinois. Une approche à la fois philosophique, méditative, interculturelle et pratique.

Sortie le 20 avril 2017 – Editions Tallandier

Comment mieux vivre notre relation au temps alors que nous sommes inondés d'informations et condamnés à la réactivité permanente ? Le dernier livre de Christine Cayol répond à des questions que tout le monde se pose, que ce soit en occident ou en Chine, mais son expérience chinoise donne des pistes utiles et efficaces pour faire du temps un allié et non plus cet ennemi qui nous manque tant.

Philosophe de formation, fondatrice du cabinet Synthesis, Christine Cayol réside à Pékin depuis 2003 où elle a créé la maison Yishu 8, une villa Médicis chinoise. Cette femme de 50 ans, qui participe activement au rayonnement de la France en Chine tout en conservant son activité de consultant en France, a développé « *Faire du temps son allié* », une plateforme de réflexion pour accompagner les managers.



© Viktor Popov

La discrète sagesse du temps chinois

« Notre rapport au temps s'est vidé de toute spiritualité et nous nous jetons sur toutes sortes de méthodes de développement personnel, tout en ayant du mal à placer, entre deux rendez-vous, une séance de méditation ! » explique Christine Cayol, dont les 15 années de vie en Chine lui ont permis de découvrir que l'on pouvait entretenir un rapport au temps plus efficace, plus libre, plus spirituel sans pour autant renoncer aux progrès ni même avoir besoin de ralentir. Les chinois, qui vivent une accélération inégalée, puisent dans leur culture traditionnelle une discrète sagesse du temps, dont elle nous livre ici les enseignements.

Sans pour autant entrer dans la fascination pour l'Asie, elle nous explique les raisons culturelles de notre vision rationnelle du temps, qu'il faut maîtriser, gagner ou réduire, un temps technique dont le vieillissement est l'ultime humiliation. Elle nous rappelle que nous avons aussi, nous occidentaux, la possibilité de puiser dans notre culture des éléments pour vivre un temps différent.

Comment avoir plus de temps dans notre vie quotidienne ? Comment se sentir plus souple et plus agile avec le temps personnel et professionnel ? Comment ne pas se laisser prendre par la fascination digitale ? Comment valoriser le fait d'être disponible ? Comment gagner en qualité de présence ? A travers une approche à la fois philosophique, méditative, interculturelle et pratique, Christine Cayol nous donne des clés pour faire du temps son allié en s'inspirant de l'agilité du temps chinois.

CHRISTINE CAYOL

POURQUOI LES CHINOIS ONT-ILS LE TEMPS ?



POURQUOI LES CHINOIS ONT-ILS LE TEMPS ?

Par Christine Cayol

Tallandier

18,90€

288 pages

Tallandier

Contact Presse : Sylvie Robaglia - Art & Communication
06 72 59 57 34 sylvie@art-et-communication.fr

POURQUOI LES CHINOIS ONT-ILS LE TEMPS ?

Par Christine Cayol

Introduction

CE TEMPS QUI NOUS MANQUE TANT

1. Rester dans la course
2. Le temps occidental n'est pas vivant
3. Quantité ou qualité de présence ?
4. D'où vient notre impatience ?
5. Sommes-nous égaux face au temps ?
6. « Lâcher prise ! Facile à dire... »
7. Ce temps qui nous ruine
8. Le temps se vole
9. La lecture de ce chapitre ne vous prendra que deux minutes
10. Faites que les choses aillent vite

CETTE DISCRÈTE SAGESSE DU TEMPS CHINOIS

1. J'ai deux emplois du temps
2. Le temps de l'être ensemble
3. Semer ou tirer sur les plantes
4. L'art de la ponctualité
5. Savoir se libérer
6. Les aiguilles du docteur Lan
7. Le sommeil de la raison engendre des papillons
8. Un temps pour la création et un temps pour la mutation
9. De l'agilité chinoise
10. Le temps d'un bâton d'encens

LE TEMPS D'APPROFONDIR

1. Pourquoi approfondir ?
2. Le temps de la culture
3. La discipline de l'oisiveté
4. Le temps de voir
5. Le temps affectif
6. Temps donné
7. J'ai deux avenir
8. Prière au temps qui passe
9. Les fatigués, les jouisseurs et les ardents

Conclusion

Parcours de Christine Cayol

1994 Création de Synthesis
2004 Départ à Pékin
2009 Fondation de la maison d'art Yishu 8
2011 Création du Prix Yishu 8
2012 Administrateur au musée Rodin à Paris.
2013 Chevalier de la Légion d'Honneur
2014 Membre du conseil « Influence » de l'Ambassade de France en Chine
2016 Organisatrice du premier forum culturel franco-chinois, le premier Davos de la Culture à Pékin (25 /27 mai 2016) qui a rassemblé de nombreux artistes, mécènes et personnalités du monde culturel français et chinois ainsi que des entrepreneurs qui misent sur la culture, en quelque sorte les nouveaux nomades de la route culturelle de la soie du 21^{ème} siècle.

Conférences et publications de Christine Cayol



Conférences conçues et animées par Christine Cayol :

« **Le dirigeant face aux temps** »
Rencontres interentreprises Orange, EDF, L'Oréal
“**Vers une nouvelle culture du temps ?** »
L'Oréal Luxe, Paris
« **Faire du temps notre allié** », Chanel Paris
“**À quoi pensent les Chinois en regardant Mona Lisa ?**”
Centre Culturel Chinois, Paris
Cercle francophone, Shanghai
“**Un autre regard sur le temps**”
Egis (Groupe Caisse des dépôts et consignation), Paris
“**Y a-t-il de l'innovation en Chine ?**”
USF, Reims
“**Un détour de Velasquez à Picasso pour innover en entreprise**”
Cosmetic Women Forum
“**Innover avec Picasso**”
SASAC (Centre de formation de l'administration chinoise), Pékin, Université de Nankin, Université de Wuhan

“**Intelligence sensible, regard nouveau et innovation**”

CNAM, Paris

“**Picasso and the innovative machine**”

France Telecom Group University Innovation & Partnership

Publications :

“**Pourquoi les chinois ont-ils le temps ?** »

Editions Tallandier 2017

“**A quoi pensent les Chinois en regardant Mona Lisa ?**”

Essai co-écrit avec le Professeur Wu.

Editions Tallandier 2012. Parution en Chine fin 2014

“**Je suis catholique et j'ai mal**”

Editions Seuil 2006. Parution en Italie en 2009

“**Voir est un art**”

Editions Village Mondial 2004. Parution en Chine en 2008

“**L'Intelligence sensible, Picasso, Shakespeare, Hitchcock au secours de l'économie**”

Editions Village Mondial 2003

“**L'art en Espagne 1936-1996**”

Nouvelles Editions Françaises 1996

Contact Presse : Sylvie Robaglia - Art & Communication
06 72 59 57 34 sylvie@art-et-communication.fr