

Slow life : 5 bonnes raisons de lever le pied

mf mariefrance.fr/equilibre/psycho/slow-life-x-bonnes-raisons-de-lever-pied-415691.html

Sylvie Laidet

March 12, 2018



- 1/5

Le slow passe la vitesse supérieure

Depuis, le mouvement a essaimé dans presque tous les pans de l'économie. On parle par exemple aujourd'hui de « slow beauty » pour définir la tendance consistant à faire soi-même ses cosmétiques et autres produits de beauté. Un dimanche par mois, l'équipe de The Slow Listener investit Elephant Paname, centre d'art et danse à Paris pour un « Slow Sunday ». Durant presque deux heures, on écoute un album de musique puis on échange avec l'artiste ou le groupe. Le « slow flowers » est également en train de germer en France. Avec Les Fleurs d'ici, Hortense Harang, entend mettre un terme à l'importation massive des fleurs (90 % du marché) et encourager la production et la distribution de productions locales et de saison. Le « slow ware » désigne, lui, des collections de vêtements alliant style, qualité et possibilité d'être conservé plus d'une saison. Ceci en utilisant des matières premières et des techniques de production respectueuses de l'environnement et en respectant des conditions de travail socialement responsables. Bref, l'exact opposé des griffes « fast fashion » qui sortent des mini collections tous les 15 jours. La « slow life » touche également les secteurs du tourisme, du design, de la vie professionnelle, des rencontres amoureuses... L'engouement est tel qu'en juillet, les deux jours du Festival Happy Folk proposant une immersion dans l'art de vivre au ralenti à travers une expérience mixant bien-être et créativité a réuni plus de 1 600 participants ! Et en novembre dernier, le cycle de conférences TEDxParis a fait salle comble pour sa thématique « Slow : se hâter lentement ».

Si vous levez le pied, il se passerait quoi ?

Quand elle marche trop vite alors qu'en fait, elle n'a aucune urgence, Cindy Chapelle lève le pied. Quand, elle épluche des carottes qu'elle a pris le temps de sélectionner, elle se délecte de leur couleur, de leur odeur... Au boulot, cette jeune sophrologue également blogueuse se fixe des limites. « Finies les to do list à rallonge qui me frustraient car je n'arrivais pas à tout faire. Désormais, j'essaie de rédiger des listes réalistes », illustre-t-elle. Cindy Chapelle est ce que l'on appelle une « slow lifeuse ». Autrement dit, une fervente partisane de **la vie au ralenti**. Le mouvement « slow life » a commencé dans l'assiette avec le « slow food », un art de vivre créé par Carlo Petrini en 1986, en réponse à la malbouffe (fast food). Cette association compte aujourd'hui plus de 100 000 membres dans le monde.

C'est décidé, je passe au slow working !

L'idée n'est évidemment pas de tirer au flanc mais de travailler mieux. Enfin, dans un environnement qui vous corresponde et réponde à vos aspirations profondes, moins stressant et surtout moins chronophage. Donc, en mode slow au boulot, on dit « bonjour » à ses collègues et autres et quand on demande « comment ça va ? », eh bien on prend le temps d'écouter la réponse. Même celle que l'on n'a pas forcément envie d'entendre. Ensuite, en mode slow, **on se déplace physiquement pour demander une information ou un conseil plutôt que d'envoyer un mail** ou autre message instantané en mettant la terre entière en copie. « Cela peut prendre effectivement plus de temps mais on ne le perd pas car on récupère des informations annexes, on crée du lien et donc de la valeur ajoutée », argumente Olivia Calcagno, co-fondatrice de la communauté Happy Folk. Ensuite, le slow management suppose d'être bienveillante avec soi pour l'être avec les autres. On prend également le temps d'identifier ce qui est important pour soi au boulot. « Et, malgré les urgences du quotidien, on met tout en œuvre pour s'efforcer de conserver ces tâches qui ont un sens pour nous », insiste-t-elle. Enfin, en pleine journée, on s'accorde du temps pour se reconnecter à soi. « Entre deux tâches par exemple, on s'isole et on respire doucement. Cela permet au cerveau de se libérer et de se régénérer pour la suite », conclut Olivia Calcagno. Allez, hop au boulot ! Mais lentement...

Slow in the city

Créon, Loix, Labastide-d'Armagnac, Mirande, Saint-Antonin-Noble-Val, Segonzac et Valmondois, ces sept villes ont un point commun : CittaSlow. Comme 230 autres villes dans le monde, ces communes ont, en effet, toutes rejoint le réseau international CittaSlow. Le mot d'ordre est simple : mieux vivre ensemble. Né en Italie dans le sillage du mouvement Slow Food, CittaSlow encourage les modes de circulation plus doux, les énergies propres, le développement des commerces de proximité, une nourriture respectueuse de la biodiversité dans les cantines mais aussi la démocratie participative, la mise en valeur du patrimoine, le développement de l'hospitalité et les infrastructures destinées aux personnes âgées et handicapées.

Pour aller plus loin cittaslow.fr

À lire également :

- 5 astuces pour décrocher vraiment
- Troubles du sommeil, anxiété... 5 maux qui peuvent être soignés par l'hypnose
- 15 conseils pour mieux dormir