

A la retraite, adoptez le slow mouvement !

 happysilvers.fr/a-la-retraite-adoptez-le-slow-mouvement

February 15, 2018



Vivre la vie en slow ! Pourquoi pas ? Surtout si vous êtes à la retraite. Les heures d'embouteillage, le stress du travail et du réveil font partie du passé. Vous allez enfin pouvoir prendre soin de vous et goûter au plaisir de ne rien faire, de profiter de chaque instant et d'entendre (enfin) les petits oiseaux chanter. Et si vous adoptiez la slow attitude (attitude lente) ? Pour vivre à fond une slow retraite (retraite lente), vous avez le choix de mettre en pratique la slow life, la slow food (nourriture lente) ou encore un slow travel (voyage lent).

Qu'est-ce que le slow mouvement ?

Le slow mouvement (mouvement de la lenteur) consiste à prendre le contre courant de la vie trépidante qui nous entoure. C'est une tendance de fond qui est de plus en plus répandue dans les civilisations occidentales. Apparue initialement avec la slow food née en Italie à la fin des années 1980, ce mouvement a été popularisé par Carl Honoré dans son livre sorti en 2005 « Eloge de la lenteur ». Pour lui, la qualité de vie passe par un meilleur équilibre entre rapidité et lenteur. L'idée est de revoir nos priorités pour apprendre à ralentir notre train de vie.

Dans la pratique, cela revient à moins consommer, moins travailler mais surtout mieux vivre et observer le monde qui nous entoure.

Le courant est très en vogue dans le monde entier. A titre d'exemple :

- Au Japon. Ce pays est devenu une source d'inspiration pour les slow mouvements à l'échelle mondiale. A Osaka, grande métropole japonaise, se développe la mode slow food par exemple.

- Aux Etats-Unis, se développe le phénomène du tiny living. Une tiny house est une petite maison mobile, écologique et autonome qui dispose d'un espace restreint pour une vie simplifiée. Ce type de maisons est largement répandu aux Etats-Unis

Cadres, artistes, écrivains ont cédé aux sirènes de la slow life partout dans le monde fuyant le stress lié à la vitesse, aux réseaux sociaux, aux smartphones et à tous les objets connectés qui rythment notre vie. Un rappeur français Oxmo Puccino a écrit une chanson dans laquelle il prône la slow life. Pour lui, « il faut lutter contre la dictature de la vitesse » et « il faut décider d'être heureux de son vivant. ».

Des designers se sont spécialisés dans le slow design en proposant des objets simples dépourvus de superflu et au style minimaliste. Ils utilisent des matériaux bruts

L'écologie tient une large place dans le slow mouvement.

La slow food

Le concept de la slow food est un mouvement international présent dans 132 pays. Il a été créé en 1986 par Carlo Petrini, journaliste, sociologue et critique gastronomique italien. Il a pour objectif de sensibiliser les citoyens à l'écogastronomie et à un autre type de consommation. Il défend la biodiversité, vise à réapprendre le goût avec une nourriture de qualité et à se fournir en produits auprès des producteurs locaux.

Le slow tourisme (tourisme lent)

C'est une façon de voyager de façon alternative (par opposition au tourisme de masse). Le principe du slow travel consiste notamment à :

- utiliser des modes de transport plus diversifiés (vélo, train, autobus ...) plutôt que l'avion, la voiture ou les croisières
- découvrir le caractère local du lieu visité plutôt de maximiser les visites
- faire un voyage à faible teneur en émissions de carbone

Dans ce concept, on expérimente la destination dans son ensemble en préparant ses repas avec des aliments locaux, en visitant les marchés, en discutant avec la population, en essayant d'apprendre la langue locale, en se restaurant dans les lieux fréquentés par la population locale ...

Le slow voyageur est aussi soucieux de l'environnement, est à la recherche d'expériences plus authentiques et fait une large place au bien-être.

Comment mettre en œuvre une slow retraite ?

- En voyage, oubliez de suivre les parcours imposés ou les lieux touristiques qui attirent les foules. L'idée du slow travel est de vous permettre de découvrir un lieu en profondeur et de ne pas planifier votre séjour à la seconde près. Profitez du moment présent en marchant et en flânant sans but précis. Prenez le temps de rencontrer la population locale et de partager des moments de vie avec eux. Oubliez les hôtels coûteux pour privilégier un voyage plus long et à plus bas prix. Certes, vous n'aurez

pas tout vu mais vous ferez des rencontres inoubliables.

Vous êtes à la retraite : pourquoi se presser ? Apprenez à voyager autrement.

- Dans la vie de tous les jours, prenez le temps si vous disposez d'un jardin d'y cultiver vos propres épices, fruits et légumes. Oubliez les plats industriels vendus dans les supermarchés. Consommez local, cuisinez et cuisinez encore !
- Côté sport, adoptez des activités plutôt lentes comme le yoga ou la randonnée.
- Le matin, inutile de vous presser : respirez profondément et apprenez à ne ... rien faire tout simplement !

Pour aller plus loin, il existe de nombreux ouvrages consacrés au slow mouvement comme :

- « Hâte-toi lentement : sommes-nous programmés pour la vitesse numérique ? » de Lamberto Maffei paru en 2016
- « Slow Food, manifeste pour le goût et la diversité » de Carlo Petrini sorti en 2005
- « Lenteur, mode d'emploi : mieux vivre et mieux penser dans un monde accro à la vitesse » de Carl Honoré de 2013

Ne manquez pas d'aller voir le film « Slow life » de Christian Merlhiot sorti en 2012.

Sources : huffingtonpost.fr, elle.fr, veilletourisme.ca, futura-sciences.com