

Après le « slow food », voici le « slow thoughts »

theconversation.com/apres-le-slow-food-voici-le-slow-thoughts-96189

Sylvie Gendreau



Tout change. Et très rapidement. Comment réagir ?

Après le mouvement « slow food » initié par Carlo Petrini pour sensibiliser les citoyens à la l'écogastronomie et à l'alter consommation, voici le mouvement « slow thoughts » initié par le professeur en psychiatrie Vincenzo Di Nicola qui rappelle que la réponse à un environnement qui change constamment n'est pas nécessairement la vitesse. Peut-être, en effet, serait-il contre-productif de vouloir s'adapter à un rythme de plus en plus rapide en travaillant de plus en plus vite.

Di Nicola a rédigé un petit manifeste de la pensée lente. Il s'articule autour de sept préceptes :

- **Marcher et parler** : aller à la rencontre de l'autre et engager le dialogue. Calmement, sans but précis et sans portable.
- **Aménager un espace en soi**, indépendant des contraintes temporelles, dans lequel nous maintenons des intérêts et des débats qui nous tiennent à cœur, et ce, en compagnie d'auteurs, de créateurs contemporains ou de siècles passés.
- **La pensée lente n'a pas à justifier son existence** autrement que par l'équilibre, le retour à soi-même, et le plaisir qu'elle nous procure. Elle n'a pas de compte à rendre. Elle n'a pas à respecter d'échéancier, à se soumettre à des indicateurs de performance. Vivre et laisser vivre.
- **La pensée lente est un système ouvert, fluide, poreux.** Elle est ainsi ouverte à

l'expérience, au renouvellement. Di Nicola se réfère au terme italien *arrangiarsi* qui pourrait se traduire en français par débrouillardise : un certain art de l'improvisation, une façon de tirer partie des ressources disponibles pour trouver une solution inédite à un problème.

- **La pensée lente est une pensée enjouée, heureuse.** Elle nous incite à sortir des sentiers battus, elle fait fi des règles, mais elle le fait sérieusement, en s'appliquant, en cherchant et en révélant ce qui n'est pas du domaine balisé des idées reçues. La pensée lente, toujours selon Di Nicola, entre ainsi dans le domaine du jeu : un intermède qui brise le cours de la vie quotidienne et lui donne une coloration nouvelle. Vue sous cet angle, elle fait appel à la réflexion avant la conviction, à la clarification avant l'action.
- **La pensée lente est une contre-méthode.** Elle ne contraint pas, elle favorise plutôt la détente. Elle libère les idées toutes faites de la contrainte des traditions.
- **La pensée lente est un acte délibéré, parfois hésitant.** Di Nicola cite le philosophe Wittgenstein qui réagit devant la hâte avec laquelle ses pairs articulent leurs pensées par le jeu de question-réponse suivant :

Question : De quelle façon un philosophe s'adresse-t-il à un autre philosophe ?

Réponse : Ne vous précipitez pas, prenez votre temps.

Le but de la pensée lente est de recentrer l'humain autour de ses besoins fondamentaux. Des besoins qui ne changent pas : être reconnu et apprécié ; le sentiment d'appartenir à un lieu, à une communauté ; prendre soin de quelqu'un, de quelque chose ; aimer et être aimé.

Mais revenons à la pensée comme telle, qu'elle soit lente ou rapide.



Dans ses pensées... [VisualHunt](#)

Il existe deux systèmes de pensée :

- **Une voie rapide, intuitive et non analytique.**
- **Une voie lente et analytique.**

En pratique, pour trouver une solution à un problème, nous utilisons conjointement les deux. Lorsque nous formulons intuitivement une hypothèse, nous cherchons ensuite à la tester de manière analytique.

Van der Gijp, un radiologue, et donc un expert dans son domaine, identifiera presque immédiatement la présence d'un pneumothorax qui est une infection de la plèvre. Il le fera de manière inconsciente et très rapide, en mettant à contribution l'extraordinaire faculté qu'a notre cerveau de reconnaître des motifs complexes dans une image.

En revanche, l'apprenti radiologue, lui, devra s'en remettre à une analyse systématique et, par conséquent, lente de la radiographie avant de se prononcer.

Les réflexions de Van der Gijp qui cherche à améliorer la formation académique des futurs radiologues peuvent nous instruire sur l'attitude à adopter dans une société dans laquelle nous devons faire l'apprentissage d'un nombre sans cesse croissant de connaissances et de compétences.

En règle générale, l'expert passera du système rapide au système lent lorsqu'il sera confronté à une situation nouvelle.

De la même façon, le citoyen avisé et responsable attendra avant de poser un jugement face à une situation. Il cherchera à savoir si cette situation lui est véritablement familière,

s'il en connaît les tenants et les aboutissants, ou s'il s'agit, au contraire, d'une situation nouvelle qui mérite qu'on s'y attarde, une situation qui mérite d'être analysée.

À l'heure actuelle, nous nous comportons trop souvent comme des experts, alors que dans bien des domaines nous ne sommes en réalité que des néophytes.

L'erreur qui consiste à ne se fier qu'à une seule forme de pensée nous entraîne tout naturellement à commettre des erreurs de jugement.

Un cerveau qui n'est pas assailli de toutes parts fonctionne mieux

Méditer peut-il être considéré comme une pratique de la lenteur ? Si oui, jusqu'où cette lenteur se manifeste-t-elle dans un cerveau en pleine méditation ? Les apparences sont trompeuses, car le cerveau, en méditant, continue de s'activer. Il en profite pour se régénérer et se transformer.

Mais que se passe-t-il dans le cerveau des individus qui pratiquent la méditation de manière régulière ?

Des chercheurs allemands ont récemment comparé l'activité cérébrale de deux groupes d'individus : un groupe ayant une expérience de la méditation zen, et un groupe de contrôle n'ayant aucune expérience de la méditation. Les deux groupes ont régulièrement pratiqué la méditation zen pendant environ 4 heures par semaine.

Les chercheurs ont utilisé la spectroscopie proche infrarouge pour mesurer l'activité cérébrale des participants. Les résultats démontrent que la pratique régulière de la méditation induit dans le cerveau des changements profonds de connectivité et améliore ainsi la performance de zones cérébrales importantes : le réseau de mode par défaut (le réseau constitué des régions cérébrales actives lorsqu'un individu n'est pas focalisé sur le monde extérieur), le réseau de saillance (tout ce qui retient l'attention), les fonctions exécutives (la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies).

La pratique régulière de la méditation a aussi un impact sur le carrefour temporo-pariétal, une région du cerveau qui joue un rôle important dans l'attention et la cognition sociale.

La lenteur poussée à sa limite devient de la procrastination. Un tel glissement est-il justifiable, voire même souhaitable selon la logique de la théorie de l'évolution ?



Adrijana.

L'adaptabilité est le pivot de la théorie de l'évolution

Les espèces vivantes rivalisent d'ingénuité pour mettre au point toutes sortes de stratégies afin de s'adapter à leur environnement pour survivre et se développer.

Des chercheurs chinois ont mené des études auprès de centaines d'adolescents et de jeunes adultes afin d'étudier les paramètres pouvant influencer la procrastination considérée sous plusieurs aspects : procrastination académique, décisionnelle ou comportementale.

À partir des résultats qu'ils ont obtenus, ils mettent de l'avant la théorie suivante : la procrastination serait une réponse adaptative à un environnement imprévisible.

Dans un contexte évolutif, la procrastination aurait pour fonction adaptative d'éviter le risque que constitue l'effort qui ne procure aucun résultat. La probabilité qu'un tel effort soit inutile augmente considérablement dans un environnement à l'avenir incertain, un environnement dans lequel il y a peu de chance qu'un jour l'effort soit récompensé.

Selon l'étude, la tendance à la procrastination est d'autant plus forte que l'individu a connu une enfance pendant laquelle l'avenir était incertain. Si le sujet vous intéresse, j'ai écrit un article sur la procrastination en début d'année.

En ce moment je donne un cours sur la productivité ou, plus précisément, sur comment mettre en place un système pour atteindre ses objectifs. Au départ, les participants s'étonnent que les premières parties focalisent sur le désir, le rêve et la pensée lente. Mais une fois le processus amorcé, ils s'aperçoivent que finalement sans cette réflexion en amont, le risque est grand de perdre un temps précieux à accomplir des choses qui ne sont pas essentielles.

Dans un monde qui s'accélère toujours davantage, il peut être facile d'oublier de réfléchir.

Certaines cultures d'entreprises encouragent de toujours faire plus en moins de temps. Mais si on ne prend pas de recul pour s'assurer qu'il s'agit bien des meilleures choses à faire, on peut finalement se retrouver épuisées sur la ligne d'arrivée sans que nos actions aient réellement eu l'impact souhaité. Nos habitudes nous gardent parfois dans des boucles répétitives, on fait ainsi parce qu'on a toujours fait ainsi ou encore parce que tous les autres le font. La pensée lente et la méditation nous aident non seulement à nous recentrer, mais également à être plus heureux et efficaces.

Cette semaine, je vous propose de rejoindre le mouvement de la pensée lente avec un premier exercice.