



En Italie, on voit émerger un mouvement qui promet la pensée lente... Est-ce sérieux ?

Les Italiens créent des mouvements très intéressants autour de la lenteur. On connaît le "slow food" de Carlo Petrini pour nous rappeler que la gastronomie et la bonne cuisine se fait avec du temps, des produits qui ont eu le temps de mûrir, des recettes qui prennent du temps...

Un autre Italien, le professeur en psychiatrie, Di Nicola, lance maintenant le mouvement "slow thoughts" qui appelle à la résistance face à la dictature de la vitesse : penser vite, répondre vite, aller toujours plus vite. Il explique que c'est souvent contre-productif, d'où les burn-out de plus en plus fréquents avec des gens qui craquent.

Di Nicola a rédigé un petit manifeste de la pensée lente autour de sept préceptes.

Par exemple, marcher et parler, aller rencontrer des gens, leur parler, sans but précis et sans portable. Se laisser vivre et ne pas toujours se laisser dicter ses actes par l'extérieur, des soucis de performances et autres impératifs.

Développer la débrouillardise, improviser, tirer parti de ce que l'on a et s'en contenter. Ne pas toujours obéir et au lieu de respecter la pensée unique, faire appel à la réflexion plutôt qu'à la conviction, bref ne plus courir et se laisser vivre, réfléchir avant de juger. Avec

quelques aides comme la méditation, qui a été beaucoup étudiée par des scientifiques et qui modifie profondément notre cerveau et l'aide à mieux supporter la pression.

Mais à force de lenteur, on peut devenir inefficace. D'ailleurs Di Nicola donne des cours sur la productivité.

Au départ il parle de désir, de rêve et de pensée lente. Ce qui, bien sûr, étonne pour ne pas dire déconcerte les participants mais ils comprennent vite que ce sont les conditions pour devenir vraiment productifs et ne pas perdre du temps à s'épuiser et à prendre parfois les mauvaises décisions.

Dans notre monde qui s'accélère toujours davantage, on peut finir par oublier de réfléchir. Le message de la pensée lente est de nous recentrer, pour être plus efficace et du coup plus heureux. Espérons que le Slow thoughts réussisse autant que le Slow food, et ça c'est un souhait très réfléchi.