

[BIEN-ÊTRE] Slow Life : il est temps de... prendre son temps !

grizette.com/slow-life

31 mai 2019



©Kar Tr

Pas une journée dans la semaine où vous n'êtes pas à mille à l'heure ? Peu, voire pas de moments pour prendre soin de soi dans cette vie si speed ? On tire une certaine forme de fierté d'une journée ultra-remplie, optimisée au maximum entre travail, vie de famille, sport, obligations. Mais a-t-on profité d'un seul instant ? A-t-on pris le temps de faire le point sur sa journée, de partager un instant fort en famille ou entre ami·es, d'apprécier un moment en cuisine ? Pas vraiment. Au lieu de cela, on s'agite pour que le linge soit sec ce soir, on presse les enfants d'aller à l'école, on planche sur ce dossier que l'on voudrait boucler avant le weekend, on se dépêche d'aller retirer le colis avant que la Poste ne ferme... WOW. Et si on ralentissait un peu ? La slow life peut être une solution. Décryptage.

C'est quoi la slow life ?

Le mouvement de Slow Life naît aux États-Unis dans les années 80 en réponse à l'émergence des fast-food et de l'arrivée à pleine vitesse des termes de *croissance*, *productivité*, *efficacité*, *urgence*... Véritable philosophie de vie, la slow life questionne nos rythmes de vie là où nous avons « la tête dans le guidon ».

Pour gagner en bien-être, il s'agit de revoir ses priorités et se décharger de certaines tâches, reconnecter avec les choses simples, voire prendre le temps de s'ennuyer. Pourquoi pas déconnecter ses appareils électroniques quelques heures ?

En remettant l'humain au centre de sa propre vie et en éliminant les choses futiles, on dégage d'avantage de temps pour soi et pour les autres. On vit le moment présent, on réévalue ses priorités afin de se concentrer sur les choses qui comptent réellement.

Le vrai challenge est de ne plus être « pressé·e de... ». Pressé·e d'être en weekend, pressé·e de partir en vacances, de terminer cette journée, de tester ce nouveau resto, de recevoir cette fringue commandée sur le Net... À être pressé·e de vivre, on en oublie l'essentiel. La vie, ce n'est pas demain, pas après ces obligations, pas une fois qu'on aura fini le ménage... **La vie c'est maintenant !**

« Il faut savoir prendre son temps, ralentir, suivre ses instincts et goûter la sensualité au quotidien. C'est l'essence même de la vérité. »
Calvin Klein



©DR

Concrètement, que fait-on pour ralentir ?

Dans l'assiette : « la slow food »

Alors que les fast-food sont omniprésents, que les coursiers dévalent les rues de nos villes à toute vitesse et que les plats préparés envahissent nos supermarchés, il est temps de revenir à l'essentiel ! Pas besoin de recettes hyper élaborées, des produits bons et simples suffisent. Quelques ingrédients pour une salade, deux ou trois légumes pour une soupe...

À lire aussi : [Les nouveaux modes alimentaires, la diét\(éthique\) !](#)

On boude les grandes surfaces et leur incitation à la consommation contre une belle balade au marché, en quête de produits de bonne qualité et surtout d'un contact social.

À lire aussi : [les marchés à Toulouse qu'il faut absolument connaître.](#)

Les restaurants de « slow food » ou « healthy food » se multiplient dans nos villes, [à Toulouse](#), [Montpellier](#) et partout en France. On revient à des produits crus, peu transformés, le tout dans une grande simplicité.

À lire aussi : [la raw food, tendance de la prochaine décennie](#)

[La fondation Slow Food](#) née en 1989, en plus de promouvoir une alimentation plus saine, sensibilise à l'origine des produits et des conditions socio-historiques de leur production. Pour cette association dont les valeurs sont « *bon, propre, et juste* », il faut « *redécouvrir la richesse et les saveurs de la cuisine traditionnelle* » et « *chaque étape de la chaîne agro-industrielle doit protéger l'écosystème et la biodiversité* ». ¹

Et si manger mieux n'était pas juste la garantie d'une bonne santé ? Un dîner simple et léger annonce une digestion facile et donc une nuit plus paisible... Tout est lié !

À lire aussi : [les épiceries vrac à Toulouse.](#)



©DR

Au boulot : le « slow business »

Fini les dix missions en parallèle. À la corbeille le mythe de l'être humain multi-tâches ultra-productif. On priorise nos tâches et on se concentre sur une seule mission que l'on fait à fond, sans se laisser distraire par ses mails ou SMS qui peuvent bien certainement attendre une heure.

Pour améliorer notre concentration au travail, des pauses s'imposent ! **Cyril Couffe**, docteur en psychologie cognitive, et **Caroline Cuny**, enseignante-chercheur à GEM et docteur en psychologie cognitive, font l'apologie des « errances mentales », instants de pause où vous déconnectez, rêvassez. Exit les réseaux sociaux, les mails, les SMS. On oublie les écrans et on accorde un VRAI break à notre cerveau. Quelques minutes par heures suffisent à créer jusqu'à 10% d'efficacité en plus et permettent au cerveau de régénérer ses ressources attentionnelles.²

La notion de slow business apparaît aux États-Unis face aux vagues de « burn-out » et propose de réinventer nos méthodes de travail. Aménagement des horaires, télétravail, considération des résultats et non du temps de présence... L'objectif est de détoxifier notre temps et la conséquence de reprendre plaisir au travail, à la tâche bien faite.

Et si finalement prendre son temps ou « perdre son temps » nous faisait... gagner du temps ?

« Que de temps perdu à gagner du temps ! »

Paul Morand



©Oleg Ivanov-unsplash

À la maison : la « slow life »

Pour ralentir, on instaure un rituel de 30 minutes par jour rien que pour soi : bouquiner, cuisiner, bricoler, jouer de la musique, se masser les pieds... N'importe quoi qui vous fasse du bien ! Le mieux étant même de s'imposer des temps où l'on ne fait RIEN, qui sont extrêmement bénéfiques au cerveau. Appelé « réseau du mode par défaut », cet état où le cerveau n'est pas sollicité par une tâche cognitive « nous permettrait de trier, organiser, intégrer nos expériences passées et nos connaissances » afin « de réagir au mieux aux situations nouvelles »³. **Ne rien faire est donc fondamental pour l'être humain !**

En congés, on débranche au maximum ! Pas de téléphone, pas d'ordinateur. On en profite pour passer du temps en famille, sortir entre ami·e·s, prendre des nouvelles de cette vieille copine que l'on a perdue de vue par « manque de temps ».

Et pour les enfants ? Pareil ! Eux aussi subissent des journées stressantes pendant lesquelles on les sollicite sans arrêt. Le mercredi, le weekend, pendant les vacances... on ralentit et on profite de moments simples en famille sans les surcharger d'activités extra-scolaires. On s'adapte à son rythme et on limite les écrans.

Dans les boutiques : la « slow conso »

En matière de consommation, on questionne ses besoins avant d'acheter quelque chose. On se demande si on en a vraiment besoin et on se tourne au maximum vers le naturel ou l'artisanat. Globalement, l'idée est de gagner en temps et en tranquillité d'esprit en adoptant une consommation plus raisonnée : alimentation plus saine et naturelle, achats moins compulsifs mais plus authentiques... En limitant le superflu, on libère de la place autour de nous et dans notre esprit.

À lire aussi : [Friperies à Toulouse](#) // [Friperies à Montpellier](#).

Et quitte à acheter moins, autant acheter mieux ! Des produits de meilleure qualité, plus durables, plus éthiques dans leur fabrication et mieux pensés. Grizette a d'ailleurs [plein d'astuces faciles pour consommer plus responsable en Occitanie](#) ! Et pourquoi ne pas tenter le défi « [rien de neuf](#) » pendant un mois/un an/une vie ?

« Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps. »
Françoise Sagan



©DR

On reconnecte-avec la nature !

Les enseignes de jardinage fleurissent même en centre-ville, les potagers prennent racine jusque sur les balcons, les plantes vertes envahissent nos intérieurs... On reprend goût à travailler la terre, prendre soin de ses plantes et on retrouve le plaisir à être simplement dehors.

Arroser, repoter, bouturer... Cette activité manuelle peut même devenir une activité physique ! On la pratique aussi bien en solo pour se recentrer qu'avec les enfants pour partager un moment ludique. Et les bienfaits du jardinage ne sont plus à prouver : amélioration de la souplesse, développement de la créativité, sensation d'apaisement...

Pour soigner son corps et son esprit, on opte pour une petite balade, voire une randonnée. Mais pas n'importe où... Nature avant tout ! Le *Shinrin-yoku* ou « bain de forêt » (appelée aussi sylvothérapie) est une véritable tradition dans certains pays d'Asie. [Une étude menée en 2009 par des chercheurs coréens et japonais](#) met en lumière les bienfaits d'une balade en forêt comparée à la marche en ville. Ils prouvent une diminution du stress, un ralentissement de l'activité cérébrale et présentent la forêt comme un « *environnement réparateur pour les êtres humains* ».



©Kevin Wolf

La slow life : quels bénéfices ?

Une fois révisé ses priorités et dépassé le sentiment de culpabilité que notre société ultra-productiviste nous impose quand on prend notre temps, on arrive enfin à adopter un rythme de vie plus lent. Mais attention, chaque chose en son temps bien sûr ! Il faut compter plusieurs semaines voire plusieurs mois avant de troquer complètement son quotidien à mille à l'heure pour une philosophie de vie plus paisible comme la slow life.

Une fois parti, c'est dans un cercle vertueux que l'on se lance ! Diminution du stress, amélioration de la qualité du sommeil, meilleure disponibilité pour les autres, plus grande efficacité dans son travail, développement de sa créativité, hausse de la concentration... Les bienfaits de la slow life sont innombrables...

Alors, prête pour la slow life ? Il est temps de prendre son temps !

Pour aller plus loin :

- ¹ Carlo Petrini – « [Slow Food : manifeste pour le goût et la biodiversité](#) ». Éditions Yves Michel.
- ² Cyril Couffe & Caroline Cuny – « [Comment booster sa concentration au travail ?](#) ». Chaire « Talents de la transformation digitale », GEM (2017).
- Caroline Cuny – « [Halte à la sursollicitation numérique](#) ». Chaire « Talents de la transformation digitale », GEM.
- ³ Christine Bastin – « [Le réseau cérébral par défaut : un repos qui n'en est pas un](#) ». Revue de neuropsychologie, 2018/3.

- Pierre Moniz-Barreto – « [Slow Business : ralentir au travail et en finir avec le temps toxique](#) ». Éditions Eyrolles.
- Le [blog](#) « La Slow Life » tenu par Cindy Chapelle, sophrologue diplômée de l'EFS de Montpellier et autrice de [nombreux ouvrages](#) sur le sujet.
- Le spot slow life « [Black Mama](#) » : une maison d'hôtes à Cajarc (Lot) créée par les "slowpreneurs" Émilie et Franck, pour accueillir « *les amoureux de la nature et les digital workers en recherche de déconnexion* ».