

Cindy Chapelle

# La slow life en pleine conscience



Ralentir et trouver son rythme idéal

**jou**vence  
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Auto-empathie*, Philippe Beck

*Votre corps parle: écoutez-le!*,

Geneviève Choussy Desloges

*Mon toit et moi: installer les bonnes énergies*,

Solange Cousin

*La force de l'amour dans la communication créative*,

Yvon Delvoye

*100 expressions qui donnent la niaque!*, Gilles Guilleron

*L'art d'écouter*, Patrice Ras

*Réussir ses rencontres sur internet*,

Emma J. Richardson et Sébastien Tubau

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

*France*: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2016

ISBN 978-2-88911-731-4

*Mise en pages*: Sir

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin couverture*: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

## Sommaire

Introduction.....	5
1. Les clés de la <i>SLOW LIFE</i> attitude .....	7
2. Ralentir en pleine conscience.....	13
3. Écouter son corps / <i>SLOW BODY</i> .....	21
4. Mieux se connaître / <i>SLOW SELF</i> .....	35
5. Gérer son stress / <i>SLOW JOB</i> .....	49
6. Communiquer et partager / <i>SLOW PEOPLE</i> .....	61
7. Bien manger / <i>SLOW COOK</i> .....	75
8. Un nouveau mode de vie / <i>SLOW LIFE</i>	85
Conclusion.....	94
Bibliographie.....	95

*« Avec la tranquillité et la légèreté,  
nous pouvons toujours en tous lieux  
et en tout temps construire,  
si nous le voulons vraiment, un art de vivre. »*

**Pierre RABHI**  
*Vers la sobriété heureuse*

## Introduction

### Une prise de conscience

Vous vous sentez débordé(e), fatigué(e) ? Vous avez le sentiment de faire fausse route ? Il est temps de passer en mode *slow life*.

Cette philosophie a été impulsée par le mouvement *Slow Food*<sup>®</sup> créé en Italie dans les années 1980 par Carlo Petrini, sociologue, critique gastronomique et écrivain, pour renouer avec les plaisirs de la bouche face à l'essor des *fast-foods*. Dès lors, la *slow* s'est étendue à l'art (*slow art*), au management (*slow management*), à l'argent (*slow money*), aux villes (*slow city*), au tourisme (*slow tourism*) ou encore à l'éducation des enfants (*slow parenting*).

Ralentir la cadence et se reconnecter à des valeurs fondamentales, s'accorder plus de liberté, s'écouter, s'ouvrir aux autres, donner plus de temps aux siens, se ressourcer dans la nature, recadrer son travail, bien manger... La *slow life* est un **art de vivre** visant à adoucir ses journées, à freiner son « hyperactivité » pour se recentrer sur l'essentiel, vivre l'instant présent et ainsi s'épanouir.

### Ralentir, mais pourquoi ?

Pour être plus attentif, plus réceptif, plus « éveillé ». Apprécier par exemple le fait de se

promener sans penser à sa feuille d'impôt. La *slow life* c'est aussi prendre conscience d'une globalité, d'un tout. Quand je choisis de prendre mon pain chez le boulanger plutôt qu'au supermarché pour gagner du temps, je fais travailler un artisan local, je participe à la vie de ma commune, je crée du lien social et je me régale.

### **Comment agir?**

On redéfinit ses priorités et on active progressivement différents leviers d'action. On expérimente des choses pour réajuster sa vie. C'est en faisant ces différentes expériences que l'on peut sentir ce qui fait sens pour soi. On s'appuie sur la méditation et la sophrologie pour apprendre à savourer l'instant présent et ainsi profiter de ses proches, amener le calme en soi et ainsi se recentrer, ou encore gérer le stress et ainsi être plus léger(ère) au travail.

### **Parce que c'est vraiment possible...**

Il s'agit là de faire le point sur ses activités quotidiennes et de les revisiter. On peut alors envisager de se déconditionner peu à peu, jour après jour. Par exemple, au lieu de déjeuner à la va-vite, on se cuisine un bon petit plat. Par de petits changements quotidiens, on transforme peu à peu son mode de vie, de sorte de se sentir de plus en plus épanoui(e), en accord avec soi-même et enrichi(e) par ses **actions positives**.

# 1.

## Les clés de la *SLOW LIFE* attitude

### 14 clefs slow Life

#### 1. Prendre les rênes de son emploi du temps

Un défi du quotidien pour devenir acteur(trice) de ses journées et ne plus suivre systématiquement une routine. Il s'agit là de cesser de porter à bout de bras ses journées ou d'enchaîner tâches et rendez-vous sans réussir à se souvenir de tout ce qu'on a fait le soir venu. Par exemple au bureau, on améliore sa gestion du temps pour cesser de travailler dans l'urgence et avoir plus de marge de manoeuvre. On prend en quelque sorte ses responsabilités en ne subissant plus son planning mais en y mettant de l'ordre. Cela implique notamment de prendre du recul pour définir ses priorités.

L'objectif ici n'est pas de tout maîtriser, mais de bien s'organiser, de s'adapter pour trouver un meilleur équilibre, de prendre du plaisir dans ce qu'on fait et de jouir de plus de liberté. Voilà une des recettes pour une journée harmonieuse.

## 2. Ralentir le rythme

Agissons sur deux dimensions : le temps et l'espace. On diminue l'intensité de ses journées en évitant de surcharger son planning et ainsi d'arriver en retard à son cours de Pilates ou d'oublier un dîner chez des amis. Autrement dit, on apprend à mieux gérer son temps. D'autre part, on cherche à occuper l'espace différemment : on ralentit le tempo au niveau physique en se concentrant sur ses gestes et mouvements. On se contraint à marcher plus lentement, on coupe ses légumes avec patience et on savoure son café plutôt que de l'avaler en une gorgée.

## 3. Vivre l'instant

On pense à la maxime latine *Carpe diem* – communément traduite « Cueille le jour » – qu'on utilise à l'envi mais qui, on le sait, mérite bien plus que d'être lue ou prononcée : elle se doit d'être vécue, ressentie, appliquée, expérimentée, en bref, concrétisée dans nos vies. C'est un des principes fondamentaux de la *slow life* : **profiter du moment présent en prenant tout simplement le temps de vivre.** Vivre l'instant c'est aussi apprendre à savourer des moments simples du quotidien comme sentir le vent sur son visage ou regarder ses enfants dormir.

## 4. Tendre vers la simplicité

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? Une expression qu'on se plaît à utiliser

avec ironie en se rendant soudain compte de notre formidable capacité à nous compliquer la vie... C'est que la simplicité s'apprivoise et doit naître de l'intérieur. Un véritable état d'esprit qui fait corps avec la *slow life*. La simplicité, on peut la voir comme un art de l'essentiel.

### **5. Se recentrer sans être égocentré(e)**

On prend du temps pour soi, pour écouter son corps, bien se connaître, réfléchir à ce qui est important pour soi tout en s'inscrivant dans un tout. Il s'agit là de trouver un juste équilibre dans l'attention portée à son monde intérieur et au monde extérieur.

### **6. Se reconnecter à la nature**

En vivant et/ou en travaillant en ville, le bitume nous est plus familier que l'herbe fraîche, les feux de signalisation plus présents que les arbres centenaires. Pourtant on dort si bien après une après-midi à marcher sur la plage fouettée d'embruns et on revient si ressource(e) d'une randonnée. La nature nous fait du bien et mérite bien sûr toute notre considération. Comme dans toute relation, il faut prendre le temps de faire connaissance puis entretenir les liens qui unissent afin d'inscrire ce partage dans la durée. Plus on prend le temps en nature, en se promenant, en observant les oiseaux, en s'allongeant dans l'herbe, plus on affine ses sens dans ce milieu. On perçoit alors le chant du pinson

à quelques mètres, on enlace les arbres, on reconnaît les baies comestibles, on devient attentif(ve) à la météo et tout cela enrichit, régénère en même temps qu'il fait prendre conscience d'un tout.

### **7. S'ancrer dans le réel**

Être bien là, bien présent(e), les pieds ancrés dans le sol. Nos multiples écrans ont souvent tendance à nous entraîner dans le monde virtuel. Or, nos amis sont bien réels, ils existent et ne sont pas juste des profils sur la toile. Il s'agit là de lever les yeux vers le ciel, de regarder autour de soi, de sentir son cœur battre, de se concentrer sur sa respiration pour bien intégrer notre présence au monde, notre existence physique.

### **8. Se nourrir de relations humaines**

On s'enrichit les uns des autres. Alors partageons plus que de simples SMS. Prenons le temps de discuter, d'être vraiment présent(e) dans ces moments en lâchant son smartphone, de vivre des moments de partage en famille, de s'ouvrir à de nouvelles rencontres, de rire ensemble. Cap aussi sur le *slow love* en s'accordant du temps à deux...

### **9. S'accorder des pauses pour penser**

Des moments en tête-à-tête avec soi-même. L'occasion de faire le point sur sa vie, de faire naître des idées, de positiver son discours intérieur, de faire le ménage dans ses pensées... À agir sans

cesse, nous en oublions pourquoi nous agissons. Au calme, on met de l'ordre en soi.

### **10. Consommer moins et mieux**

On pense à la pérennité des ressources. Côté alimentation on privilégie les réseaux locaux et les cultures naturelles. On devient vigilant en matière de consommation en réduisant ses besoins – N'ai-je pas suffisamment de paires de chaussures? –, en évitant les achats compulsifs – Porterai-je encore de l'intérêt à cet objet dans quelques jours? – en donnant ou en vendant d'occasion plutôt que de jeter et en privilégiant la qualité à la quantité. Un véritable travail sur soi est ainsi nécessaire pour se déconditionner, pour prendre du recul sur l'acte de consommation et enclencher ainsi une dynamique nouvelle.

### **11. Expérimenter d'autres chemins**

Manger, consommer, se divertir, travailler, s'enrichir... différemment. On préfère les tomates d'un producteur local aux tomates d'Espagne, on concocte des soirées inventives (dégustation de vins à l'aveugle, jeux, etc.), on choisit d'aller courir à l'air libre plutôt que sur un tapis de course, on aime autrement en partageant vraiment avec ses proches (prolonger le petit-déjeuner, écouter de la musique ensemble, etc.). Pour certains, ce sera un changement de cap complet en passant, par exemple, au néoruralisme, un changement de territoire (de la ville à la campagne)

et une évolution profonde initiatrice d'autonomie et d'ouverture à des valeurs et pratiques faisant sens pour soi. Le défi réside dans le fait de prendre plus d'initiatives, d'être créatif(ve), de s'informer, de s'inspirer de « modèles ». On se réinvente!

### **12. S'offrir plus de liberté**

S'accorder du temps pour soi, pour faire ce dont on a vraiment envie. Finis les rendez-vous en cascade, on s-é-l-e-c-t-i-o-n-n-e. On se laisse plus de marge de manœuvre pour choisir ce qu'on veut faire de son temps. Autrement dit, on bichonne son temps libre.

### **13. Gagner en bien-être**

On l'a bien compris, le but n'est pas de se transformer en guimauve mais de vivre plus sereinement pour être plus efficace, plus présent(e) à ce que l'on fait, ce que l'on vit, dans le respect de soi et des autres. Tout faire à la bonne vitesse. On ne se laisse pas absorber par l'électricité ambiante et on se recentre. On prend soin de soi et des autres. On s'émerveille et on prend conscience de l'extraordinaire au quotidien.

### **14. Vivre en conscience**

On pense « harmonie » et « unité de soi ». On se relie à ses sensations et à ses pensées délestées de nos freins intérieurs et avec un regard neuf. On vit le présent, puis on laisse infuser.