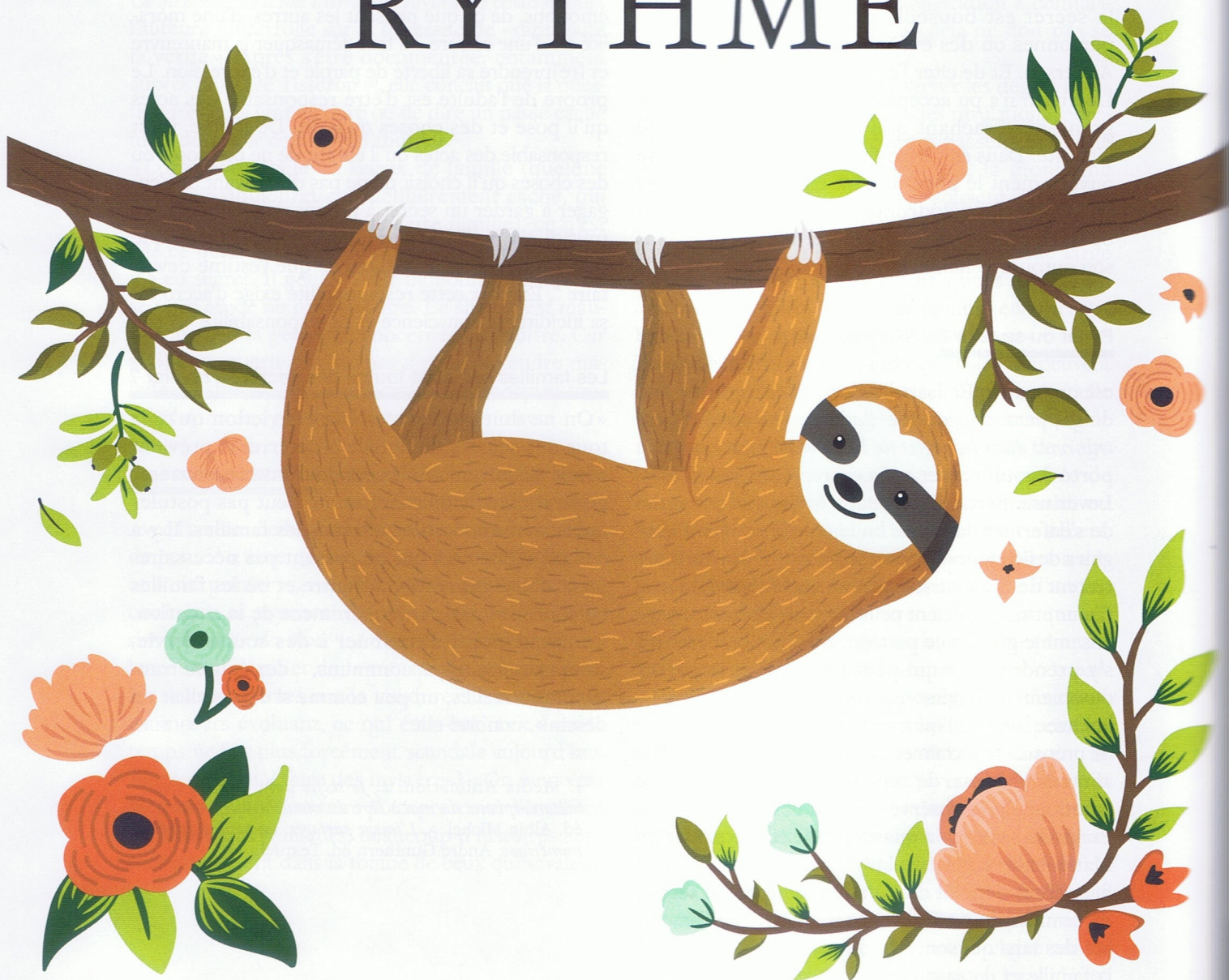


Ra-len-tir et trouver le bon RYTHME



La slow life, un mouvement qui remet du temps là où on le perd. Pour retrouver un rythme acceptable, ne plus se sentir oppressée et à bout de souffle. Le concept est une valeur en hausse, on parle de slow food, slow love, slow education... Pour lutter contre les impératifs du toujours plus et de l'instantanéité obligatoire, voici les 5 étapes pour décélérer. Par Manuela Hollanders

« Le travail, les enfants, les courses, la maison, ma mère... Je viens à peine de rentrer de vacances que déjà, j'ai envie de repartir. Je me sens oppressée à l'idée de reprendre le collier », explique Isabelle, en couple, deux enfants. Pour beaucoup, le quotidien est une course contre la montre. Produire, rentabiliser, gérer des tâches incompressibles... Et si on essayait de maintenir les bienfaits des vacances, toute l'année ? Lâcher prise, prendre son temps, se ressourcer. C'est l'idée même de la slow life. Ce concept vieux comme le monde dont le but est d'atteindre la sérénité et le bonheur au quotidien - revient en force, habillé d'alibis écoresponsables : travailler moins, consommer moins, vivre avec moins pour vivre mieux. « La slow life, tout le monde en rêve mais peu de personnes savent comment s'y prendre », constate Elodie Wéry, home organiser⁽¹⁾. « Le principe est pourtant simple. Il suffit de choisir ses contraintes au lieu de les subir. Mais pour mettre des choses en place, il faut commencer par prendre du recul », dit-elle.

1. La mesure du temps qui passe Tout débute avec une prise de conscience. Celle du temps que l'on utilise, à bon ou mauvais escient. « Chacun dispose de 168 heures dans une semaine. Rares pourtant sont ceux qui savent exactement à quoi ils les consacrent.

Lorsque je demande à mes clients de lister leurs tâches quotidiennes, ils oublient de mentionner des tas de petites choses qui, mises bout à bout, finissent par former des heures », explique Sophie Verbaeys, trainer, coach et fondatrice de EthicalMM⁽²⁾. Le réveil qui, à force de sonner trois fois, mange 30 minutes sur notre matinée. Le lave-vaisselle qu'il faut penser à vider, la table à dresser et à débarrasser, les tartines à préparer, qui allongent le moment du petit déjeuner. Le passage aux toilettes qui s'avère conséquent pour les contemplatifs, les navettes du parent-taxi, les soldes qu'il ne faut pas rater... Oublis typiques des débordés qui sous-estiment leur temps d'activité et essaient quand même de tout gérer... Résultat : toujours plus pressés, des listes de choses à faire jamais achevées et beaucoup de frustration générée. « Nos vies sont tellement entrecoupées de choses diverses qu'on ne se rend plus compte de ce qui est inéluctable. Se dire que cela ira mieux plus tard n'est pas la réponse. Décortiquer nos journées et s'interroger sur nos comportements est un bon début », poursuit la coach. D'ailleurs, il semblerait que sur une journée de travail ordinaire, nous ne soyons réellement productifs que trois heures. C'est ce que révèle une enquête du Bureau of Labor Statistics aux Etats-Unis. Selon elle, en tête des principaux passe-temps de 2000 travailleurs, on trouve la lecture des sites d'actualités (1 heure 5 min), la consultation des médias →

sociaux (44 min), les discussions entre collègues de sujets non liés au travail (40 min), la recherche d'un nouveau job (26 min). Et la liste est longue encore longue.

La slow life, c'est apprendre à dire non consciemment à un tas de choses. «Rien ne nous oblige à répondre tout de suite aux sollicitations. Ni à être constamment disponible. Pour reprendre le contrôle de son agenda, on peut installer de bonnes habitudes: diminuer des sources d'informations, éteindre son téléphone, éliminer les notifications, supprimer des écrans», relève Elodie Wéry. Certains vont même jusqu'à zapper - avec l'accord de leur employeurs et une notification aux destinataires - tous les mails arrivés pendant leur absence. Grâce à une nouvelle politique interne, les employés de Daimler ont pu totalement déconnecter du bureau, cet été, sans risquer de se retrouver submergés de mails à leur retour.

2. Regrouper nos tâches S'il est des choses que l'on s'inflige inutilement, il en est d'autres qui restent incompressibles: laver le linge, faire les courses, trier les papiers... La gestion de la maison et de la famille (navettes comprises) avoisinerait 25 à 30 heures, selon les estimations. Et nous serions nombreuses à espérer pouvoir y faire face de manière impromptue: coups de fil donnés de la voiture, courses au petit maga du coin, lessive de dernière minute. Exécutées sans recul, ces tâches éparpillées finiraient par nous dominer. Pour retrouver du temps de qualité, la professionnelle de l'organisation conseille de regrouper tâches et déplacements. «Une activité d'enfant mal placée dans l'agenda peut nous faire perdre trois heures dans une journée. Il peut être opportun de la remplacer par un loisir malin. Mettre les choses noir sur blanc, regarder son organisation en face permet de prendre conscience de ce qui ne tourne pas rond et de démarrer la recherche de solutions», poursuit-elle.

3. Ne plus consommer à tout crin Désencombrer nos têtes et nos agendas restera vain si nous continuons d'encombrer notre maison. Produits high-tech et autres bonnes affaires dénichées durant les soldes? Autant d'objets qui finissent par prendre la poussière au fond de nos armoires, une fois notre intérêt passé. «La maison, c'est le lieu de ressourcement par excellence. Pourvu qu'on ne passe pas tout son temps à remettre de l'ordre et nettoyer», souligne Elodie Wéry. Pour aller à l'essentiel et retrouver un fonctionnement fluide, le premier réflexe consiste à résister aux sirènes du marketing. «Arrêtons de croire que la technologie opère des miracles», déclare-t-elle, en rappelant que ni les vêtements, ni les chaussures ne font durer notre bonheur. « Plus on en achète, plus on a à lessiver, à repasser, à ranger, à trier ou à jeter... » Exit donc, le lèche-vitrine toutes les six semaines pour découvrir les dernières collections proposées par les enseignes de prêt-à-porter. Heureusement, de plus en plus de marques se positionnent sur le développement durable. Comme Patagonia, qui propose des vêtements garantis à vie et réparables. Ouf, on va pouvoir zapper la prochaine période de soldes. Et ça tombe bien car cet hiver, nous devrions rester au chaud chez nous plutôt que de courir les boutiques.

4. Observer la nature Mieux vivre son quotidien demande aussi d'écouter son corps. De savourer l'instant présent et de prendre de la hauteur. Commencer sa journée ou sa semaine par une promenade en milieu naturel, tous les sens en éveil, est un excellent moyen d'intégrer la notion de rythme biologique. «Les gens prennent de plus en plus de pauses. Dès qu'il y a un jour de congé, ils s'organisent quelque chose.



Un city trip, des visites, un stage... Ils sautent d'un loisir à l'autre sans profiter d'une vraie pause qui leur permettrait de retrouver un bien-être intérieur», fait remarquer Dominique Latteur de Colors Impact, spécialiste du mieux-être par l'utilisation des couleurs de la nature⁽³⁾. «Notre rapport à la couleur prend une dimension purement physique avec le cycle des saisons. Chacune d'elle a sa raison d'être et on peut se ressourcer au contact des couleurs de la nature, quelle que soit la période. A l'automne, les jours raccourcissent. C'est une saison pour réfléchir, s'interroger sur ce qui a éclos au printemps et en été. C'est le moment de ralentir le rythme et de faire le point. Vient ensuite l'hiver où s'installe ce qui doit éclore, quelques semaines plus tard. On devrait laisser plus de place au silence et au calme, au lieu courir de derrière des cadeaux et de faire la fête», souligne-t-elle.

Un avis que partage Gaëtane de Hemptinne, qui mûrit un projet de slow education. Cette enseignante primaire en est convaincue, le rythme intérieur est la clé de tout apprentissage, de toute construction. Elle observe d'un œil critique les horaires imposés par les parents et l'école. «La notion de temps est la chose la plus difficile à intégrer pour un enfant. Quand on lui dit: «Dans dix minutes», il ignore ce que c'est. Il ne connaît que le présent. Lorsqu'il est à son affaire, il ne voit rien d'autre, il n'entend rien. Il est habité de ce qu'il fait. Mais on le presse d'avancer et on l'interrompt tout le temps dans sa tâche, au motif des horaires. L'enfant est sur son lieu de travail avant ses parents. Il arrive à l'école dans la précipitation et le stress, déconnecté de lui-même. Or, c'est dans le calme et le repos qu'il pourra

installer des choses et construire», analyse-t-elle. Elle s'inquiète par ailleurs du projet d'allongement des journées scolaires. Avec d'autres, elle réfléchit à la constitution d'une école construite sur le rythme de l'enfant. Un potager au centre du projet éducatif permettrait à l'enfant d'observer la nature et d'en comprendre ses cycles les mains dans la terre. «C'est lorsqu'on laisse son espace-temps à l'enfant, au plus juste de la force qu'il peut déployer, qu'il peut répondre à ce qu'on lui demande», explique-t-elle.

5. Accueillir le silence Gordon Hempton qui se qualifie de «chercheur de silence» répertorie les endroits du monde où il n'existe pas de bruits humains, seulement celui de la nature... «Fermez les yeux et écoutez durant quelques secondes le monde dans lequel vous vivez. Vous entendrez ce manque de vraie quiétude, de silence. Ecouter le silence naturel permet de se sentir connecté à la terre, à notre évolution passée, à nous-mêmes⁽⁴⁾. Il est bon de renouer avec le silence et de mettre sur pause les sonneries des portables, les alarmes tonitruantes, le bruit permanent qui nous entoure. Marquer une pause silencieuse, en marchant dans la forêt, en se retirant dans un endroit calme, permet non seulement de se reconnecter avec son intériorité, mais c'est aussi un excellent remède au stress. — M.H

Les sites pour se ressourcer:

www.matinsmagiques.com www.eveilleuse.com/ressources-gratuites, www.pleine-conscience.be.

1 www.elodiewery.be 2 www.ethicalmm.com
3 www.colorsimpact.com 4 www.soundtracker.com