



Une journée Slow ça ressemble à quoi?

Ralentir, c'est s'accorder le temps de redécouvrir une qualité de vie, le goût des relations humaines...

Vivre l'essentiel avec ses enfants

D'habitude, Théo a cours de tennis? Pas cette fois. Passez plutôt du temps à jouer avec lui, laissez-le gribouiller... Dans son « Manifeste pour une enfance heureuse » (éd. Marabout), Carl Honoré parle de la « performance parentale » qui pousse à surcharger l'enfant d'activités extrascolaires et le somme de réussir... à l'école maternelle. Résultat? Nos bambins n'ont jamais été autant occupés et aussi stressés. Comme nous!

Respirer (enfin!)

Plus ample et profonde, la respiration abdominale ralentit le rythme cardiaque, détend les muscles et calme le mental. Les yeux fermés, pendant quelques minutes, inspirez en gonflant le ventre puis expirez profondément en le rentrant. À renouveler sans modération.

Se mettre au vert

Une promenade au parc, du jardinage... L'important, c'est de contempler ce qui vous entoure: imprégnez-vous des odeurs, écoutez les oiseaux. Tout est bon pour laisser vagabonder son esprit et se régénérer. Pendant ce temps, les enfants gambadent en plein air. Parfait!

Débrancher tout...

Éteignez votre téléphone portable, ignorez vos mails, coupez le cordon virtuel avec vos amis de Facebook... Le seul objectif est de passer une journée entière pour vous. Promis, vous n'allez pas vous ennuyer!

Se mettre au tai chi, qi gong ou yoga

Ces activités douces aident à se poser, à améliorer sa concentration et à développer ses sens. À la maison ou en balade, marchez pieds nus pour sentir le sol. Déroulez lentement le pied, du talon aux orteils en inspirant pendant trois pas, puis en bloquant (poumons pleins) pendant un pas. Expirez pendant trois pas et bloquez à nouveau (poumons vides) pendant un pas. La clé de la sérénité!

Faire son marché

Qu'on ne s'y trompe pas, l'adepte du Slow ne boude pas les nouvelles technologies, mais il sait doser. Le matin, avant de débrancher l'ordinateur, faites une partie de vos courses en ligne. Le temps gagné, vous l'emploieriez à faire le marché du coin, cuisiner les produits frais que vous aurez choisis, rendre visite à un petit producteur...

Ouste les horaires!

Vingt-quatre heures sans montre? Sans contraintes ni planning, laissez-vous aller, retrouvez votre rythme naturel et laissez couler les heures au gré de vos envies.

Et hop, la voiture au garage!

Privilégiez les virées près de chez vous. À pied, à vélo ou en bus. Vous avez tout le temps d'arriver et c'est bon pour vous et pour l'environnement.

ET AU TRAVAIL, ON S'Y MET ÉGALEMENT...

Vous bouclez un dossier? Ne prenez pas d'appel, ne lisez aucun mail. Gérez ainsi une tâche après l'autre sans vous éparpiller, et faites des pauses. C'est tout bon pour réfléchir. Côté relationnel, passer la tête dans le bureau de sa collègue, c'est mieux qu'un mail. Et puis, profitez des discussions

« pro » informelles, mais souvent très riches, autour de la machine à café. C'est votre boss qui va être content? Justement, lui aussi a un rôle à jouer. Le « Slow management » remet l'humain au cœur des préoccupations des responsables. Savoir féliciter et reconnaître la valeur

d'un salarié, aller dans les ateliers, organiser des rencontres pour dénouer des tensions... Ça change tout. Les recettes sont dans l'« Éloge du bien-être au travail », de Dominique Steiler et Loïck Roche (Presses universitaires de Grenoble). Et on peut l'offrir à son patron!