



## vie privée forme

### ET SI ON ESSAYAIT LA "SLOW LIFE" ?

Débordée ? Et si, plutôt que de courir plus vite, vous tentiez de ralentir le rythme... Pascale d'Erm, auteure de « Vivre plus lentement »\*, nous livre les clés du coup de frein en douceur.



#### A CHACUN SON SLOW !

✓ **Slow Parenting**, ou comment stopper la pression qui nous pousse à entraîner nos enfants pour le marathon de la perfection. A lire : « Manifeste pour une enfance heureuse », de Carl Honoré (Marabout).

✓ **Slow Management**, ou comment optimiser le bien-être (et donc les performances) des employés via des séances de massages, un espace sieste, une crèche, un pressing, etc. A lire : « Eloge du bien-être au travail », de Dominique Steiler (PUG).

✓ **Slow Travel**, ou comment combiner trois éléments clés : respect de l'environnement, préservation des spécificités locales et plaisir de voyager. Des voyageurs : Voyageurs du monde ou Vision du monde.

✓ **Slow Food**, ou comment associer plaisir et responsabilités tant vis-à-vis des producteurs que de l'environnement. A visiter : [www.slowfood.fr](http://www.slowfood.fr)

#### Slow life : qu'est-ce que ça veut dire ?

La slow life est une contre-culture qui s'oppose au fast living. L'idée générale est de reprendre possession de son emploi du temps et de vivre au rythme des ressources de la planète. On refuse les journées frénétiques en adoptant un itinéraire « bis », sans pour autant s'isoler des autres. Cet « art de vie » permet de s'ancrer dans l'espace et le temps, de mettre les mains dans la terre, de recréer du lien humain. On quitte le virtuel pour le réel et on mise davantage sur la qualité que sur la quantité.

#### Comment trouver son rythme idéal ?

La première étape est de se poser. De réfléchir sur son mode de vie et de redéfinir ses priorités. On peut commencer par maîtriser ses déplacements en réduisant les zigzags qui polluent le quotidien. Il faut en moyenne un mois pour ralentir sensiblement son rythme. Le déclic s'enclenche après une prise de conscience brutale, puis les changements de vitesse se font par paliers. On se déconditionne en entamant une révolution graduée de la lenteur.

#### Et au quotidien ?

On débranche ! Sur la route, on troque la voiture pour le bus ou le train (on en profite pour lire, envoyer ses mails, ses SMS), et, quand c'est possible, on se déplace à pied ou à vélo. En famille, on éteint son ordi les jours de congé, on évite de surcharger ses enfants d'activités extrascolaires, on prend

**UNE PAUSE DANS L'EAU**  
ENTRE DEUX RENDEZ-VOUS PROS, JE M'ACCORDE UNE SESSION NATATION EN MUSIQUE GRÂCE AU NABAUI MP3. JE PROGRAMME LE TEMPS ET LA DISTANCE SOUHAITÉS ET JE ME LAISSE GUIDER PAR LE « FLOW ».  
■ 69,90 €, CHEZ DECATHLON.

le temps de leur raconter une histoire le soir. Côté table, on préfère les marchés locaux, les fruits et légumes de saison et les produits maison. Au travail, on gagne en productivité en s'aménageant des « bulles de concentration » : on ne change pas de tâche pour une autre toutes les dix minutes, on boude Facebook et on s'accorde des pauses de réflexion propices à la création. On peut aussi négocier avec son boss une journée de télétravail dans la semaine. Pour suspendre

le temps et fuir le « virtuel », on jardine, on écrit, on fait de la musique. En voyage, on opte pour le slow travel. En préférant le train et le bateau à l'avion, on abandonne guides et appareils photo et on part à la rencontre de la population. Bref, on ne consomme pas, on expérimente.

#### Comment ne pas culpabiliser ?

La lenteur véhicule tout sauf la paresse. C'est, en réalité, un mouvement hypertonique qui implique un choix de vie (re)cadre. Concrètement, on gagne en productivité et surtout en bien-être en s'accordant des espaces de création et de réflexion. La working girl accrochée à son téléphone est devenue ringarde !

#### Des initiatives en France ?

On compte cent quarante « villes lentes » dans le monde... et une première en France, Segonzac, en Charente. Liste des villes labellisées sur <http://cittaslow.net>

PROPOS RECUEILLIS  
PAR AMANDINE GROSSE

\* Ed. Ulmer, coll. Les Nouvelles Utopies.