

## La lenteur

### *Cinq bonnes raisons de ralentir son rythme de vie*

"Il y a plus à faire de la vie, que d'augmenter sa vitesse", disait avec sagesse Gandhi.



Ralentir, le concept est toujours d'actualité. La journée internationale de la lenteur (le 21 juin dernier, jour le plus long de l'année) a été l'occasion de rappeler les avantages de prendre son temps.

Nous vivons dans une culture de consommation : nous voulons tout faire, et surtout, réussir à tout faire. Il en résulte un constant décalage entre ce que nous attendons de la vie et ce que nous en obtenons, lequel nourrit le sentiment que nous n'avons jamais assez de temps. Du coup, la tentation d'aller plus vite, de courir contre la montre devient irrésistible. Nous sommes devenus des drogués de l'activité.

Entre le boulot, les transports, nos yeux rivés sur notre téléphone, nous ne prenons plus le temps. Pour tout un tas de raisons, il est pourtant crucial de savoir ralentir.

Voici cinq bonnes raisons :

### **Savoir ce qui est vraiment important**



Prendre son temps, ce n'est pas ne rien faire. Cela permet de se découvrir, d'apprécier ses ressources personnelles, de mesurer ses faiblesses, de développer des qualités (écoute,

patience, attention, discernement), d'étudier et d'approfondir toute chose. C'est aussi prendre du recul et de la hauteur par rapport au quotidien et aux modes et modèles imposés.

"C'est la voie d'apprentissage de la liberté", énonce l'écrivaine Jacqueline Kelen. "Rien de bon ne survient dans la précipitation", explique-t-elle.

Prendre son temps, s'écouter, réfléchir, peser le pour et le contre, sont quelques clés que la lenteur nous donne pour savoir ce que nous souhaitons vraiment dans la vie.

### **Perdre du poids en mangeant plus lentement**



La sensation de satiété survient 20 minutes après le début du repas. La conséquence est évidente : en mangeant lentement, on évite de trop manger et de prendre du poids.

Quelques conseils classiques pour prendre son temps à table : manger avant d'avoir beaucoup trop faim, bien mâcher (le Bouddhisme conseille de mâcher 30 fois chaque bouchée), aller à son propre rythme et pas à celui des autres.

La réflexion sur la lenteur et l'alimentation est par ailleurs assez à la mode, avec le mouvement du Slow Food qui a émergé en Italie il y a une quinzaine d'années. Il met en avant des valeurs qui sont bafouées avec les fast food : l'écogastronomie, la protection de l'environnement, la consommation lente, en famille ou entre amis.

### **Etre plus créatif**

Notre cerveau est bombardé d'informations en permanence. Comment gérer ce flux, comment avoir de nouvelles idées et être créatif si nos neurones ne sont pas parfois laissés en paix ?



Il est nécessaire d'écouter son corps au lieu de se surpasser. De partir en balade dans la nature, d'écouter de la musique, d'aller faire du sport, si c'est l'envie du moment. Et d'accueillir l'éventuelle culpabilité sans l'écouter. Car petit à petit, l'esprit va commencer à se vider et le calme va s'installer dans le corps et dans la tête. L'inspiration et la créativité retrouvent la place qu'elles n'avaient plus. Et quelquefois, le résultat de cette créativité retrouvée peut nous surprendre.

### Plus de plaisir en faisant l'amour

"Nous proposons de ralentir et d'être pleinement présent à chaque instant de la relation sexuelle au lieu de faire l'amour d'une façon si intensément tournée vers l'orgasme que nous passons à côté de la possibilité de ressentir de subtiles nuances tout au long de l'union sexuelle" écrit la sexothérapeute américaine Diana Richardson dans l'introduction de son livre *Slow Sex Faire l'amour en conscience*.



Après le slow food, le slow sex est une invitation à faire l'amour lentement, et en pleine conscience (pas interrompu par un téléphone). "Le slow sex, s'il est pris dans le sens "ici et maintenant" et s'il implique de se centrer sur ses propres sensations et désirs, est un bon moyen de renouer avec l'autre mais aussi avec sa propre sensualité", explique Albert Barbaro, sexologue et thérapeute de couple. Il s'agit, en d'autres termes, de ralentir la cadence, de prendre le temps de se concentrer sur ses sensations, sur son partenaire, sur l'instant.

### Profiter des petites choses du quotidien

Quoi de plus agréable que d'apprécier ce qu'on fait, à un moment précis ? Se trouver bien, là, maintenant, à déguster un bon plat avec un ami, à lire un livre dans un parc en profitant des derniers rayons du soleil, ou à marcher au bord de l'océan.



La clé serait non seulement de ralentir, mais aussi de réussir à se concentrer sur ce que l'on fait à l'instant présent. Être présent à nos actions, à l'environnement, aux autres. Ce que la psychologie positive appelle "être en état de flux", être concentré sur notre tâche et non être ailleurs en esprit, comme c'est malheureusement souvent le cas.

Bien trop souvent, nous faisons plusieurs choses à la fois. On boit un verre entre amis et on a les yeux rivés sur sa boîte mail. Ralentir, c'est aussi se déconnecter. Ou plutôt, prendre le temps de se reconnecter aux autres ou à soi-même. Plutôt que de ne jamais quitter son téléphone, il faut essayer de prendre le temps de respirer, de regarder autour de nous, d'apprécier des choses aussi simples que le vent frais du matin sur sa peau.



Les vacances sont propices à ralentir, alors ...

En vous souhaitant un bel été !

Isabelle Thommeret