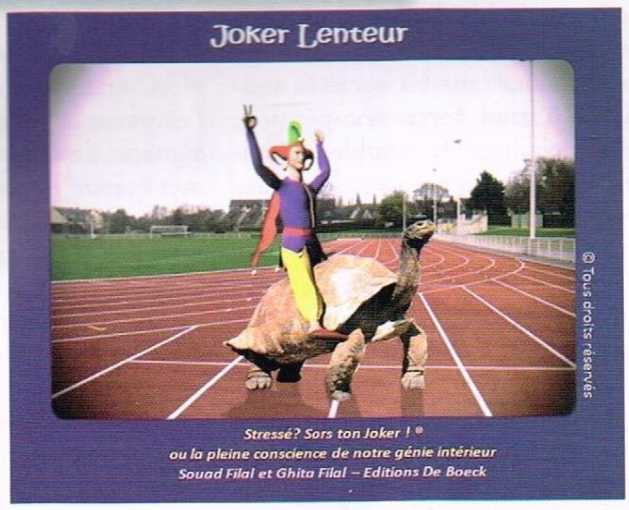
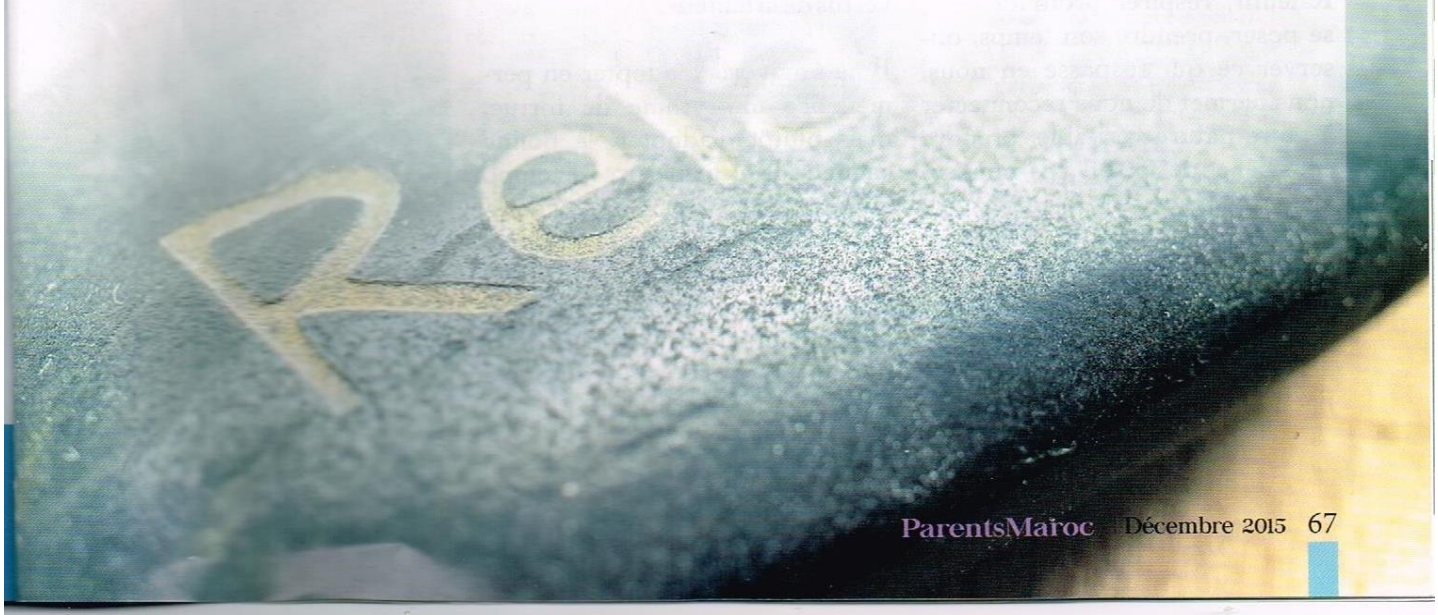
Les vertus antistress de la lenteur

Souad FILAL
Psychosociologue Consultante spécialisée en gestion du stress (particuliers et entreprises).
Directrice de Delta Management, Cabinet Conseil en Mieux-Vivre personnel & professionnel.
Ecrivain et conférencière.



Que d'erreurs, de propos et d'actes irraisonnés, aurions-nous pu éviter si nous avions pris le temps d'observer ce qui se passe en nous avant de parler ou d'agir. Avec un rythme plus lent, la respiration devient plus ample, plus profonde, le calme s'installe, le regard est plus pénétrant, l'ouïe plus attentive, la conscience spatio temporelle plus juste. Alors, sortons notre Joker lenteur, il nous murmure : « Prends ton temps, c'est la voie royale pour prendre du recul, accéder à plus de lucidité de conscience ».

Comme nous le conseille si sagement Gandhi « nous avons mieux à faire de la vie que d'en accélérer le rythme». Or nous vivons une époque où la compétition est partout présente et où la vitesse est assimilée à un facteur clef de réussite. Que ce soit en famille, à l'école, en entreprise, en société, en sport, etc. celui qui est le plus rapide à effectuer une activité est considéré comme le meilleur. Dépêche-toi, fais vite, sois plus rapide, presse-toi, accélère, grouille-toi, serbiiii…ponctuent le quotidien de chacun au point que prendre son temps pour vivre à son propre rythme risque d'être perçu comme un défaut, voire une tare ! Tout contretemps qui freine un tout petit peu notre vitesse devient source d'impatience bouillonnante nous mettant au bord de l'implosion ! C'est ce que dénonce Carl Honoré dans son livre Eloge de la lenteur : « Voilà où nous mène notre obsession d'aller vite et de gagner du temps. À la furie. Furie au volant, en avion, dans les magasins, en couple, au bureau, en vacances, à la gym. Grâce à la vitesse, nous vivons l'âge de la rage». Il est évident que notre psychisme ne va bientôt plus supporter le rythme effréné de notre mode de vie. Dès le plus bas âge, à peine tient-il sur ses jambes, l'enfant en couches culotte s'écrie pour aller à la crèche : « Nariii, fiya esstress !!! »



Or si elle permet un gain de temps, la vitesse –surtout quand elle est subie- nous place « en pilotage automatique » pour atteindre un objectif et nous ampute d'une bonne partie de nos capacités de discernement, de lucidité et surtout de sensibilité, autant de raisons qui expliquent, dans les sociétés soumises à une forte compétition, cette épidémie de troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité chez les enfants comme chez les adultes.

Parce qu'on va vite, nos muscles sont tendus notre respiration est superficielle, courte, saccadée. Notre regard est focalisé sur un champ visuel restreint, notre attention est concentrée sur un point particulier, étroit, notre écoute sélective, nous restons à la surface des choses sans réelle profondeur dans notre lien aux autres et au monde car comme chacun sait, une vraie relation d'amour, de fraternité, d'amitié, de paternité, de maternité, de soutien, se nourrit d'abord et avant tout de disponibilité, d'attention, de compréhension, c'est à dire de temps. Selon Marc Kingwell, professeur de philosophie à Toronto, nous courrons pour nous distraire de la conscience de la mort, « la vitesse, dans l'ivresse sensorielle qu'elle procure, est une stratégie de distraction. »

Ralentir, respirer profondément, se poser, prendre son temps, observer ce qui se passe en nous, nous permet de nous reconnecter à notre nature véritable, prendre conscience de notre corps, nous réapproprier nos sens, élargir notre regard, affiner notre audition, mieux maîtriser nos gestes, nos actes spontanés, impulsifs, incontrôlés.

Face à un comportement boulimique rebelle à tout régime alimentaire, la consigne « mange tout ce que tu veux mais lentement et en pleine conscience» a eu des résultats inespérés chez des personnes qui se jetaient littéralement sur les plats qu'elles engloutissaient à une vitesse incroyable. En effet, manger lentement donne à l'estomac le temps d'envoyer des signaux de satiété au cerveau qui met quinze minutes pour enregistrer ces signaux. Pour tous ceux qui mangent trop vite, ce signal arrive trop tard, si bien qu'ils absorbent plus d'aliments que nécessaire sans même le savoir.

La musique, la lecture, la promenade à pied, la sculpture, la peinture, le jardinage, le tricotage sont des activités que l'on mène à un rythme lent et qui détendent tout en ayant des effets bénéfiques très appréciables sur le rythme cardiaque et la pression artérielle ; à titre d'exemple, le tricot appelé aux Etats-Unis, « Nouveau Yoga » est devenu très tendance, les fans du tricot de plus en plus nombreux s'organisent en club, créent de nouveaux sites sur internet, échangent des astuces et techniques sur les aiguilles, les points, les laines, les crampes aux doigts, et les bienfaits de cette activité qui pacifie l'être et l'introduit aux vertus de la lenteur.

Il ne s'agit pas d'adopter en permanence un rythme de tortue, mais plutôt d'adopter, la bonne cadence, la juste mesure : el tempo giusto ; aller vite si c'est nécessaire, aller lentement quand cela s'impose et surtout « Rappelez-vous de profiter du voyage pas à pas, moment par moment. Il n'y a aucun raccourci » nous dit Steve DeMasco, maitre kung-fu.

EXERCICES

1/ Pourquoi faire vite ?

Explorez votre façon de vous lever, de vous doucher, de parler, lire, conduire, faire le marché, faire le ménage, cuisiner, faire l'amour, manger, prier, regarder un paysage...

Chaque fois que vous vous rendez compte que vous êtes pressé, que vous faites vite les activités en cours, arrêtez-vous et demandez-vous pourquoi cette vitesse ? Pourquoi pensez-vous que le bonheur est dans ce qui suivre? Ne pensez-vous pas qu'il est déjà là et qu'il suffit de le vivre pleinement ici et maintenant en respirant et en prenant conscience de chacun de vos gestes, mesurés, appropriés, maîtrisés, sans précipitation. **Pourquoi courir pour être là-bas alors que vous êtes déjà en étant ici ? Où que vous soyez, vous êtes pleinement vivant. Alors pourquoi courir ? Demandez-vous qui dans votre entourage vous influence pour faire vite.** Observez les conséquences de cet impératif de vitesse sur votre état physique, émotionnel et mental et posez sur le miroir de la salle de bains, ou sur le tableau de bord de la voiture, ou sur un coin de l'écran de l'ordinateur, ou de la table à manger, quelques rappels visuels qui symbolisent la lenteur (tortue, éléphant, escargot, limace...) pour moduler plus consciemment votre rythme et explorer les délices des bienfaits du "Slow Movement à chaque fois que cela vous est possible.

2/ La marche consciente

A la fois dans la vigilance (pour rester présent à soi-même et à ses ressentis) et dans le lâcher prise, (pour se délester des soucis et ruminations), la marche consciente est, comme son nom l'indique ,centrée sur la pleine conscience du corps qui se meut lentement, en silence, dans l'instant présent, où le soi est perçu à sa juste place comme faisant partie d'un tout, chaque pas est à effectuer avec douceur, avec une bonté extrême vis-à-vis de soi, vis-à-vis de ce que le pied touche, ce que le regard croise, ce que l'oreille capte, comme pour imprimer sur le chemin des empreintes de quiétude, tendresse, bienveillance, compassion, en ce lieu qui en ce moment est un chez soi. Ce chemin qui est présence à soi et au monde est aussi un chemin de transmutation où délesté de nos soucis, tourments, nous nous prédisposons à accueillir dans l'ouverture du cœur, la réalité telle qu'elle est... Ces pas mènent à cet autre soi-même... Thich Nhat Hanh, maître vietnamien de la pleine conscience, suggère de marcher en formulant à chaque pas : « Je suis chez moi, je suis arrivé. Mon royaume est ici et maintenant».

Joker, héros des temps modernes, a le plaisir de vous présenter les 6 familles de son orchestre du Mieux-Vivre

Approche plurielle du Mieux-Vivre

Ce livre de **développement personnel** contient :
- Les bienfaits de **50 Jokers/Ressources** ;
- **130 exercices** ;
- **1 CD** de **relaxation** et de techniques de **protection énergétique** et **d'ancrage**
- **50 cartes Jokers gagnants**, détachables avec photo + résumé ;
- **Témoignage personnel** des co-auteures ;
- Appréciations **d'Edgar Morin et Christophe André**

Accompagnement des particuliers/entreprises :