

## PRÉFACE

Comment prendre le temps de vivre ? Comment retrouver la liberté d'être soi et profiter de chaque moment ? Nous vivons dans un paradoxe permanent : nous voulons faire de plus en plus de choses, vivre de plus en plus fort (comme les injonctions collectives semblent nous l'imposer), tout en retrouvant la valeur et l'essence de chaque seconde ! Il y a un moment où ce grand écart s'avère impossible à gérer. Le nombre impressionnant de personnes faisant un burn out en est la preuve.

N'est-il pas possible de se proposer autre chose, un chemin plus vertueux, plus respectueux de nous-même ? C'est tout le projet de ce livre. Nous offrir une autre voie. De penser notre frénésie, notre soif d'accumulation dans tous les domaines, pour se concentrer sur ce qui nous importe vraiment, ce qui a du sens pour nous. Scène de vie après scène de vie, Gwenaëlle nous invite à réfléchir et nous propose de multiples pistes afin que nous puissions nous repositionner, et finalement trouver le mode de vie qui nous convient. À nous, et pas à notre voisin, et surtout sans jugement.

C'est toute la force de ce livre, qui semble être un livre pratique, alors qu'il est profondément philosophique. Lorsque l'on s'interroge ainsi sur l'usage de notre temps et les priorités de notre vie, nous nous questionnons forcément sur ce que l'on souhaite faire de notre existence, pour ne pas la voir passer comme un train fou, mais pour savourer instant après instant le privilège et la jouissance de vivre.

Un ouvrage indispensable pour qui souhaite se retrouver. Tout simplement.

Odile Chabrillac

*Naturopathe, psychothérapeute,  
directrice de l'Institut de naturopathie humaniste,  
Odile Chabrillac est l'auteure de nombreux livres,  
dont Âme de Sorcière et Sortir des bois.*

## INTRODUCTION

Lors de ma première année de formation en naturopathie, j'avais un peu de mal à me remettre dans le processus des études. Après plus de seize années à travailler à l'international en tant qu'attachée de presse dans le secteur du luxe et de la mode, il était compliqué pour moi de me concentrer sur ce nouvel apprentissage et son vocabulaire.

Et je n'étais pas un cas isolé ! Je suis donc allée voir ma naturopathe pour obtenir un peu de soutien et mieux aborder ces années à venir.

Elle arrive un peu en retard et me dit d'une voix douce et posée en total contraste avec mon souffle coupé de l'époque : « Ah, Gwénaëlle, excusez-moi, mais j'essaie de mettre un peu de slow dans ma vie. » J'ai tout de suite été interpellée par ces mots. Je la trouvais déjà bien « slow ambiancée » ma naturo ! Cette phrase a dormi en moi pendant quelques mois, puis un jour, je me suis dit : « Mais bien sûr, la slow life est ma voie ! » C'était telle-

ment logique et limpide. C'était exactement ce que je n'étais pas et ce à quoi j'aspirais. J'ai donc commencé cette quête du slow, j'ai beaucoup expérimenté, et aujourd'hui, je souhaite partager cette expérience.

La slow life invite à ralentir le rythme, mais pas que. Adopter la slow attitude, c'est adopter une philosophie de vie qui s'adapte au mieux avec notre rythme juste, ou tempo giusto, et qui nous rend profondément heureux.

Nous vivons dans un monde obsédé par le toujours plus, toujours plus vite, constamment connectés. Tout est instantané, jetable, remplaçable. Doit-on nécessairement vivre vite, sans prendre le temps d'apprécier les choses et le moment présent ?

La slow life prône la lenteur en tant que synonyme de qualité et de conscience du temps, un mode de vie tout en douceur, plus équilibré, pour échapper à un rythme de vie infernal où même le temps libre est encadré !

La slow life est une philosophie de vie. Elle découle du mouvement Slow Food, qui a vu le jour en 1986 sous l'impulsion d'un journaliste italien, Carlo Petrini.

Ce mouvement se base sur le respect de certaines valeurs, comme le fait de consommer local et durable en refusant l'exploitation d'une main-d'œuvre bon marché, de se délester de ce qui n'est pas nécessaire, de voyager en prêtant attention à l'impact écologique et de profiter du chemin, ou encore le retour au plaisir des choses simples.

## Le mouvement Slow Food

Carlo Petrini et un groupe d'activistes créent Slow Food dans les années 1980, dans le but initial de défendre les traditions régionales, une bonne alimentation, le plaisir gastronomique et un rythme de vie lent. En plus de vingt ans d'histoire, le mouvement s'est transformé jusqu'à intégrer une approche globale de l'alimentation, qui reconnaît les liens forts entre assiette, planète, individus, politique et culture. Aujourd'hui, Slow Food est un mouvement mondial impliquant des milliers de projets et des millions de gens dans plus de 160 pays.

*Extrait de l'histoire de Slow Food (Slowfood.com).*

---

L'objectif n'est pas de faire tout lentement, mais de trouver le rythme juste. Mais comment trouver son rythme et profiter du temps qui passe sans être complètement en marge de la société ? Comment échapper à la « plus vite » attitude ? Inventions, recherches, marketing, mode économique et social, tout a été fait pour faciliter notre vie et... gagner du temps. Un comble, car justement, du temps, on en manque ! Adopter la slow attitude, c'est ralentir pour gagner du temps de vie. C'est vivre pleinement le moment présent pour rendre demain encore meilleur.

Ce mouvement n'est autre qu'une prise de conscience qui nous amène à prendre un virage à 180° de ce que le xx<sup>e</sup> siècle a installé : surconsommation, malbouffe, industrialisation, tourisme de masse...

La slow life, c'est favoriser la qualité par rapport à la quantité, adopter une attitude écocitoyenne, prendre conscience du « trop plein » et de la surconsommation de cette époque où règne l'immédiateté et le jetable. Il s'agit tout simplement de vivre en conscience.

La slow life, c'est se reconnecter avec son essence profonde et cesser de survivre pour enfin vivre.

*« L'important ce n'est pas la destination,  
c'est le voyage. »*

ROBERT LOUIS STEVENSON

## BESOIN DE RALENTIR

**N**otre vie à cent à l'heure nous a certes rendus efficaces, mais elle n'est plus qu'un tourbillon que nous subissons la plupart du temps. Nous sommes constamment dans l'urgence : nos emplois du temps sont surchargés et nous nous accordons très peu de temps pour nous poser, penser à nous et nous écouter. Le « faire » a remplacé l'« être ». La question fondamentale à se poser est : « Est-ce que je passe quotidiennement du temps de qualité avec moi-même ? »

### **Se recentrer sur soi**

Soyez au cœur de vos priorités. Reprenez votre place au centre de votre vie. Faites ce que vous aimez et ce dont vous avez envie.

Pour adopter la slow attitude, vous allez commencer par vous recentrer sur vous. Cela implique de prendre soin de vous avec bienveillance au quotidien.

Appliquez le fameux « Je suis le changement que je veux voir dans le monde » de Gandhi. C'est en effet seulement par vous, et en incarnant vous-même le changement que vous souhaitez voir éclore autour de vous, que le chemin se fera. Ne cherchez pas à l'imposer. Cela implique de vous recentrer sur vous sans aucune notion d'égoïsme (cet attachement porté à soi-même ainsi qu'à ses propres intérêts aux dépens des autres).

Se recentrer sur soi signifie accéder à une meilleure connaissance de soi, afin de se reconnecter à ses besoins réels et à leurs désirs liés. En vous recentrant sur vous, vous allez vous connecter à votre être, à vos ressources profondes. Vous allez vous reconnaître ! Ce qui va vous redonner confiance en vous pour vivre enfin la vie qui vous convient et qui vous ressemble. Quand vous aurez passé cette étape de reconnexion à votre intérieur, vous pourrez être en phase avec l'extérieur.

## Prendre du temps pour soi

Prendre du temps pour soi est l'un des piliers de la philosophie de la slow life. C'est s'inscrire dans le moment présent et profiter sans culpabiliser de cet instant choisi dans le recentrage.

Faites de l'espace dans votre vie pour vous accorder du temps et pour vous remettre au cœur de vos priorités. Aller à la rencontre de soi permet de se recentrer sur soi et de développer son estime de soi.

En reprenant votre place au cœur de votre vie, vous vous reconnectez à vos désirs, à votre authenticité, et surtout à ce qui vous fait du bien. Vous serez plus



heureux, plus détendu, plus disponible et plus ouvert à accueillir votre essence.

Prêtez attention à ce qui vous anime vraiment, ce qui vibre en vous. Pour mieux vous écouter, vous pouvez vous référer à vos besoins. Posez-vous cette question à la fois de manière générale pour votre vie, mais aussi à chaque fois que vous aurez une décision à prendre : « De quoi ai-je besoin ? » Contrairement à une envie, un besoin correspond à un manque qui doit être comblé, notamment sur le long terme. L'envie n'est pas indispensable et se révèle bien plus éphémère. Attention, une envie peut exprimer un besoin sous-jacent à combler.

## Le point sur vos besoins

C'est en arrivant à déterminer vos besoins que vous pourrez être plus attentif à qui vous êtes. Vous pourrez alors agir en choisissant le bon moyen de satisfaire ces besoins. Il est important pour se recentrer sur soi d'être dans le moment présent, donc vos besoins doivent être ceux d'ici et maintenant. Qu'est-ce qui vous ferait du bien là, tout de suite ? Ne partez pas dans des projections lointaines qui pourraient être source d'anxiété. Tout au long de ce livre, vous allez réaliser à quel point définir vos besoins réels va vous permettre d'y voir plus clair et vous guider vers une vie plus slow. Une fois que vous aurez listé consciemment vos besoins, ce sera le point de départ de votre vie slow. Vous y verrez plus clair sur comment adopter enfin la slow attitude !

Listez vos besoins actuels. Pour vous aider, voici une liste non exhaustive de besoins courants à tous les niveaux de l'être :

## La révolution slow life

Respirer	Manger	Repos/sommeil	Exercice/mouvement
Abri/protection/ sécurité	Sécurité émotionnelle	Chaleur	Toucher/contact physique
Santé	Confort	Lumière	Expression sexuelle
Accomplissement	Action	Clarté	Cohérence
Compréhension	Connaissance	Conscience	Créativité
Évolution	Lucidité	Nouveauté	Participation
Réalisation	Recul	Responsabilité	Simplicité
Spontanéité	Stimulation	Inspiration	Spiritualité
Acceptation	Adaptation	Affection	Amour
Attention	Bienveillance	Compréhension	Confiance
Contact	Connexion	Douceur	Écoute
Empathie	Engagement	Fidélité	Flexibilité
Humilité	Intimité	Lien	Loyauté
Partage	Présence	Proximité	Réciprocité
Réconfort	Respect	Sincérité	Solidarité
Souplesse	Soutien	Stabilité	Transparence
Joie/s'amuser	Humour/rire	Légèreté/ insouciance	Célébration
Vie	Spontanéité	Aventure	Créativité
Stimulation	Harmonie	Choix	Espace pour soi
Indépendance	Liberté	Temps	Affirmation de soi
Calme	Estime de soi	Maîtrise	Solitude
Tranquillité	Vitalité	Espoir	Évolution
Libération/ transformation	Apprentissage	Accomplissement	Expression de soi
Présence	Clarté	Efficacité	Compréhension
Être reconnu	Être apprécié	Assurance	Authenticité
Connaissance de soi	Équilibre	Estime de soi	Honnêteté
Respect de soi	Respect de son rythme		

Ces besoins sont exprimés par des désirs sous-jacents :

Aider mes proches	Être entouré des personnes que j'aime
Apprendre de nouvelles choses	Arrêter de faire quelque chose ou une addiction
Changer quelque chose en soi ou autour de soi	Construire des liens
Couper des liens	Développer son réseau professionnel
Exprimer à travers l'art	Développer ses connaissances
Conduire des projets	Se laisser conduire
Dire non	Être présent pour les siens
Exprimer ses sentiments	Exprimer ses frustrations
Déconsommer	Consommer
Rencontrer de nouvelles personnes	Se détendre
Être plus attentif, plus concentré	Gagner plus d'argent
Lâcher prise	Se former à une nouvelle activité professionnelle
Se reposer	Se sentir utile
Être aimé/se sentir aimé	Se libérer de ce qui ne convient plus
Pleurer	Libérer ses émotions
Transmettre	

Et voilà ! Ceci est votre base et va vous aider tout au long de ce guide à vous connecter à votre essence. Vous allez trouver dans ce livre plusieurs moyens de vous recentrer sur vous, que ce soit par la respiration, la méditation, prendre le temps de ne rien faire, prendre un bain, passer un bon repas entre amis, etc. À chaque fois, vous aurez auprès de votre cœur vos besoins.

Je rappelle ici mes besoins essentiels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Méditer pour se retrouver

Comment ne pas parler de la slow life sans évoquer la méditation ? Cette technique orientale est de plus en plus pratiquée en Occident, tant les bienfaits d'une pratique régulière sont nombreux. De plus, la méditation s'est adaptée à nos rythmes de vie grâce à la méditation de pleine conscience (ou mindfulness).

La méditation est un très bon remède à notre tendance au zapping, en augmentant notamment notre capacité d'attention. Notre rythme de vie surchargé fait que nous sommes constamment sollicités et que nous ne prêtons qu'à moitié attention à ce que nous faisons. Notre esprit se disperse. Lenteur, durée et calme ont été éloignés de nos vies. La méditation va nous inviter à les reconsidérer afin de trouver le bon équilibre et le bon rythme.

La méditation est l'un des outils à votre disposition le plus puissant pour ralentir. Elle réduit l'anxiété et le stress, elle favorise le calme et recharge nos capacités de concentration. Plus nous sommes sollicités et dispersés, moins nous nous sentons heureux. La méditation nous met en joie, nous donne de l'énergie et nous rend plus créatifs.

La méditation permet de créer cet espace de sérénité indispensable dans nos vies surmenées et d'y mettre plus de conscience. Grâce à cette conscience, elle permet d'être en connexion avec soi-même. La méditation constitue une réponse majeure à notre envie de ralentir le rythme.

## L'intérêt de la méditation

La méditation permet en premier lieu de prendre conscience du caquetage incessant qui inonde notre cerveau, de nos émotions gênantes et désagréables, envahissantes. Nous pouvons alors les observer, les laisser nous traverser plutôt que les éviter à tout prix, puis nous en éloigner.

La méditation est un entraînement de l'esprit, c'est tout simplement sur lui qu'elle porte pour le rendre plus clair et plus équilibré. À l'instar du corps et du mental, l'esprit a besoin d'être travaillé. Toute transformation profonde et durable exige du temps, et c'est le cas avec la méditation. Tout comme on apprend à lire, à écrire, à jouer d'un instrument, avec la méditation, on apprend à développer et à cultiver ce qui nous anime à l'intérieur. La méditation est un processus de formation et de transformation qui nous permet de nous connecter à notre rythme juste.

## La méditation de pleine conscience : l'art de porter son attention sur l'instant présent

Avec la méditation de pleine conscience, il est possible d'observer ce qui se passe en nous (respiration, sons, pensées), en arrêtant pendant un moment d'agir ou de réfléchir. La méditation de pleine conscience est idéale pour commencer dans cette voie, car elle est simple et efficace. Sans aucun but religieux ou philosophique, elle permet d'être dans l'instant présent.

Aujourd'hui, la méditation de pleine conscience a même intégré certains services hospitaliers, afin d'améliorer la vie des malades en diminuant le stress, en permettant de mieux gérer la douleur, en prévenant les rechutes dépressives... Les patients sont ainsi aidés à se ré-ancrer dans le présent, à se réapproprier leur corps, leurs émotions et leurs pensées.

Elle est contre-indiquée dans les cas de dépression, de troubles psychiques. Elle est en revanche très recommandée aux anxieux et aux hyperactifs.

---



### En pratique

---

Qualité, régularité et persévérance sont les clés qui mèneront à cette transformation. Pour bien méditer :

- Ne pas commencer seul, suivre les conseils d'un guide qualifié.
- Déterminer un lieu propice à la méditation.

- Prendre une posture appropriée sur un zafu (petit coussin de méditation) ou un simple coussin.
- Se couvrir.
- Être régulier : c'est essentiel. Des séances régulières de courte période seront plus bénéfiques que des séances longues de temps en temps.
- Tourner son attention vers l'objet choisi : pour commencer, la respiration est le choix idéal.
- Maintenir l'attention sur cette respiration.
- Être pleinement conscient de cette respiration et de ce qu'elle procure.



### La minute slow

---

Je vous propose une méditation inspirée par Mathieu Ricard<sup>1</sup>.

1. Asseyez-vous confortablement, avec la colonne vertébrale bien droite et le menton légèrement rentré.
2. Respirez calmement et naturellement. Concentrez toute votre attention sur le souffle qui va et vient. Soyez présents à la sensation que crée le passage de l'air dans vos narines. Notez le moment où le souffle se suspend entre l'expiration et l'inspiration suivante. Puis en inspirant à nouveau, concentrez-vous sur l'endroit où vous sentez passer l'air.
3. Notez le moment où la respiration s'arrête légèrement entre l'inspiration et la prochaine expiration. Concentrez-vous sur le cycle suivant, et ainsi de suite, sans aucune

---

1. . *L'art de méditer*, Mathieu Ricard (éditions Pocket), biologiste français devenu moine bouddhiste tibétain.

tension ni sans vous relâcher. Ne modifiez pas le rythme du souffle de votre respiration.

4. Dès que vous vous rendez compte, votre concentration est perdue. Dans ce cas, reprenez-la simplement, sans vous juger ou culpabiliser. Retournez au souffle. Lorsque les pensées surgissent, n'essayez pas de les arrêter et évitez de les alimenter : laissez-les traverser le champ de votre conscience.

Si votre concentration a besoin d'être ravivée, vous pouvez compter les respirations. Vous pouvez par exemple compter « un » à la fin d'un cycle d'inspiration et d'expiration, « deux » au cycle suivant, et ainsi de suite jusqu'à dix, puis recommencez à partir de « un ». Vous maintenez ainsi votre attention.

Une autre méthode consiste à compter jusqu'à douze en vous servant de votre pouce gauche (main posée sur le genou face au ciel) pour compter chaque phalange de chaque doigt, en commençant par l'index.

Posez votre pouce sur la première phalange de votre index pendant un cycle d'inspiration et d'expiration, puis continuez le prochain cycle en posant votre pouce sur la deuxième phalange, et ainsi de suite jusqu'à la dernière phalange de l'auriculaire.

## Les bénéfiques de la méditation

Il existe des milliers d'études sur les bienfaits de la méditation, quel que soit le type de méditation que l'on pratique. Certaines d'entre elles montrent que méditer ne serait-ce que 20 minutes par jour pendant quelques semaines est déjà suffisant pour commencer à en ressentir les bienfaits.



*Les effets sur le plan physique*

- Réduction du risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.
- Réduction de la pression artérielle.
- Diminution de l'inflammation au niveau cellulaire.
- Prévention de l'asthme, la polyarthrite rhumatoïde et les maladies inflammatoires de l'intestin.
- Diminution du syndrome prémenstruel et les symptômes de la ménopause.
- La méditation de pleine conscience réduit le risque d'Alzheimer et de décès prématuré.
- La formation à la pleine conscience est utile pour les patients atteints de fibromyalgie.
- Gestion de la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire.

*Les effets sur notre système nerveux*

- Régulation des troubles de l'humeur et d'anxiété.
- Réduction du stress et de l'anxiété en général.
- Réduction des symptômes du trouble panique.
- Augmentation de la concentration de matière grise dans le cerveau.
- Amélioration de la vigilance psychomotrice.
- Amélioration de la capacité à générer des ondes gamma dans le cerveau (influent nos capacités de communication).