





RALENTIR NOTRE COURSE QUOTIDIENNE, TROUVER LE RYTHME QUI EST LE NÔTRE POUR VIVRE PLEINEMENT... NOUS Y ASPIRONS TOUS. MÊME SI NOUS NE SAVONS PAS TOUJOURS COMMENT FAIRE, RETROUVER SON PROPRE TEMPO EST À LA PORTÉE DE TOUS.

Arrêter de courir, s'extraire de l'agitation, se recentrer... un désir que nous sommes nombreux à partager, et pas seulement en France. Comme le souligne une étude de l'Observatoire société et consommation publiée en 2016⁽¹⁾, où 12 000 personnes originaires de cinq pays dont l'Hexagone ont été sondées, 80 % souhaitent ralentir leur rythme, pour eux-mêmes et pour leurs proches.

"Ralentir, trouver du temps pour soi n'a rien d'une utopie, c'est à la portée de chacun d'entre nous," annonce Diane Ballonad Rolland, consultante et formatrice en organisation et gestion du temps, auteure d'un très bon livre sur la question⁽²⁾. Inutile pour cela d'aller s'installer dans un coin reculé du monde. *"Il faut d'abord en faire le choix en conscience, puis opérer des ajustements concrets dans son quotidien"*, ajoute-t-elle.

Ralentir, refuser la précipitation, c'est dans l'air du temps. Tout est bon pour se créer des bulles de respiration : en témoignent le succès de la méditation, du yoga ou l'explosion de la marche.

Éloge de la lenteur

La lenteur s'immisce, lentement mais sûrement, dans notre quotidien. Trente ans après la naissance du mouvement *slow food* en Italie pour résister à l'invasion de la malbouffe, les adeptes du "slow" se multiplient et nous promettent de jouir du temps autrement : *slow cities*, *slow travel*, *slow sex*, *slow art*, *slow money*... *"Le slow est partout et nous invite à ralentir nos rythmes, nos consommations, nos façons d'agir ; c'est un mouvement raisonné et d'une grande modernité pour éviter d'aller dans le mur, que ce soit d'un point de vue économique,*



écologique ou affectif”, analyse Fabienne Kraemer, psychanalyste, thérapeute de couples et auteure de *21 clés pour l'amour slow* (éditions PUF).

On gagne tant à ralentir. Cela permet de se réapproprier le temps, de le faire sien non pas pour en faire plus, mais pour gagner une plus grande capacité de vivre, de se maintenir au monde avec plus de sérénité, d'écoute de soi et des autres. *“Être capable de ralentir – alors que nous pouvons vivre à 100 à l'heure –, c'est une force”*, ajoute Fabienne Kraemer. Au travail, la décélération a du bon; humaniser les cadences et apaiser le rythme améliore sa qualité, les relations et le plaisir éprouvé, vecteur de créativité. En bref, freiner permet de s'améliorer.

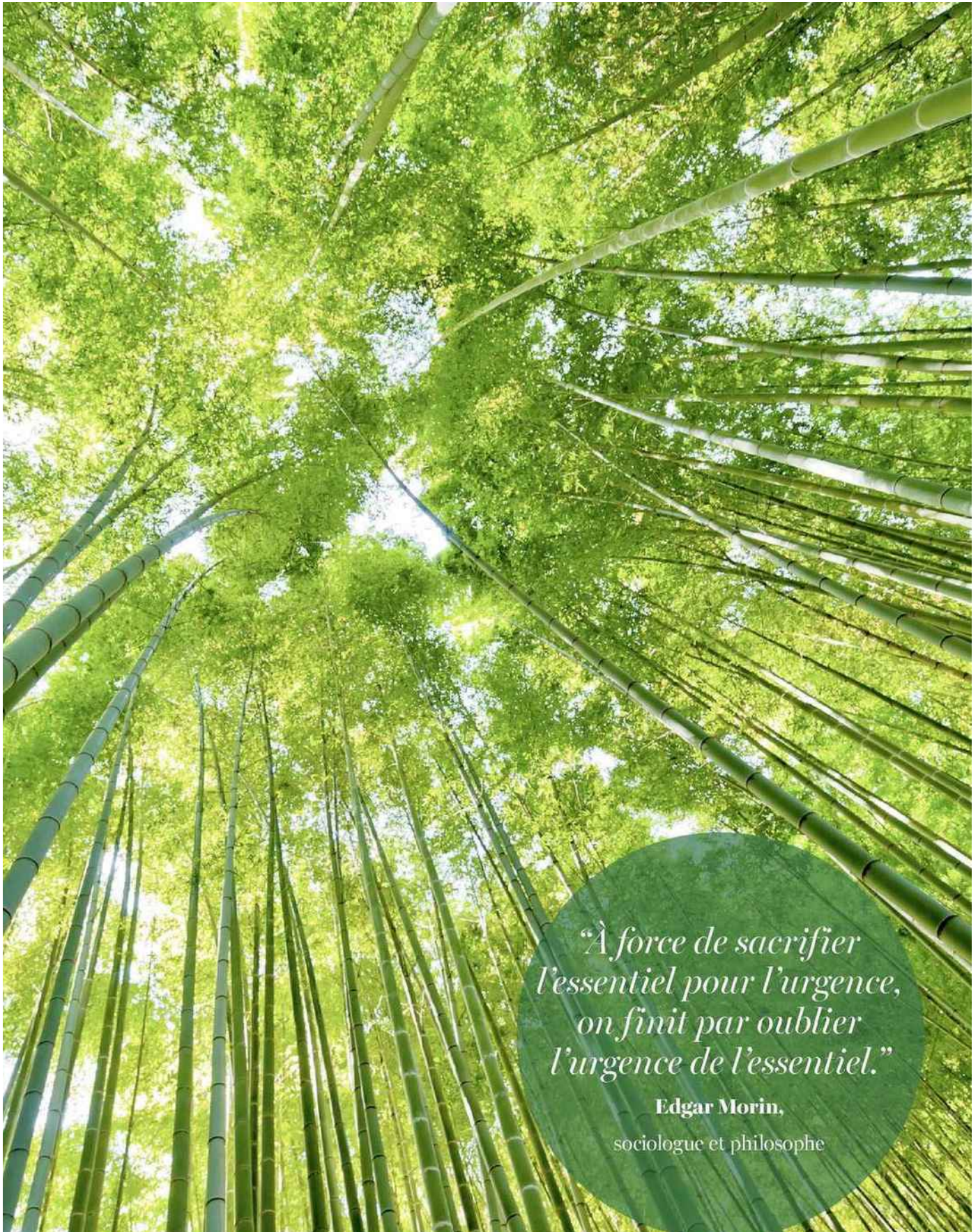
Gagner du temps en acceptant d'en perdre

“Nous n'avons jamais eu autant de temps pour nous-mêmes”, remarque Fabienne Kraemer. Nous vivons bien plus longtemps que nos grands-parents et travaillons moins. Mais étrangement, l'impression de manquer de temps nous poursuit. Pourtant, à y regarder de près, nous disposons tous de 60 secondes dans une minute, de 60 minutes dans une heure et de 24 heures dans une journée... Ce n'est donc pas le temps qui change, mais bien la perception que nous en avons. *“Notre relation au temps nous est propre, explique Diane Ballonad Rolland, particulière, due à notre héritage culturel – le rapport au temps des Brésiliens n'est pas celui des Allemands, par exemple –, à notre éducation, notre personnalité mais aussi à nos croyances.”*

Comment définir ce temps pour soi? En sachant distinguer nos rythmes propres des rythmes imposés. *“Pour jouir de son temps, il ne faut ni se laisser envahir par l'activité, ni se laisser piéger par le fantasme d'éternité à coups de ‘Vivement les vacances que je n'aie plus rien à faire’”*, conseille Diane Balonad Rolland. Alors comment s'y prendre? *“Il faut se ménager des espaces non cultivés qui vont permettre de se retrouver”*, précise Fabienne Kraemer. Marcher, faire du sport, se lancer dans une discipline artistique, se faire masser... Une seule activité, librement choisie. *“Trouver du temps pour soi, c'est d'abord accepter le risque d'en perdre, ajoute Fabienne Kraemer. Accepter la surprise, d'être déstabilisé aussi, et persévérer de façon presque obsessionnelle”*, recommande-t-elle



GETTYIMAGES/ MMACTZ



*“À force de sacrifier
l'essentiel pour l'urgence,
on finit par oublier
l'urgence de l'essentiel.”*

Edgar Morin,
sociologue et philosophe