

# 3 CLÉS INDISPENSABLES POUR INTÉGRER LA SLOW LIFE DANS VOTRE QUOTIDIEN



RALENTIR PAS À PAS ET S'ÉPANOUIR

Cindy Chapelle



# DÉCOUVRIR LA SLOW LIFE

Pourquoi ce guide ?

## CLÉ N°1 : APPRENDRE A LÂCHER PRISE

Pourquoi ?

Comment prendre du recul ?

Restez positifs

## CLÉ N°2 : AMÉLIORER SON ORGANISATION

Plus de bien-être

Comment s'y prendre ?

Gagnez du temps

## CLÉ N°3 : CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

L'instant présent

Des bulles de lenteur

4 exercices pratiques de relaxation

## CONCLUSION ET OUVERTURE

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification ». Il est ainsi libre de distribution à la condition de ne pas le modifier et de toujours citer Cindy Chapelle comme l'auteur de ce dossier sans oublier d'inclure un lien vers

[LaSlowLife.fr](http://LaSlowLife.fr).

# DÉCOUVRIR LA SLOW LIFE



# Pourquoi ce guide ?



Tout va de plus en plus vite ! Et nous avons tendance à courir après le train... Cette accélération globale nous la vivons ou plutôt la subissons au quotidien. Elle se traduit par un sentiment parfois euphorique, pris dans l'élan de l'action et dans l'excitation qu'elle peut susciter, et souvent par un état d'épuisement pouvant mener au fameux burn out. Être débordé et stressé, n'avoir que peu ou pas de temps pour soi, travailler même en rentrant à la maison, ne pas avoir suffisamment de temps à accorder à ses enfants, s'efforcer de tout maîtriser...

Il est temps de trouver votre rythme idéal ! Un rythme qui vous soit propre et qui vous permette de préserver et de renforcer votre équilibre et votre bien-être.

Il existe en effet une réponse à ce rythme effréné : **RALENTIR**. Et ce pas à pas pour s'épanouir.

## 80% des français estiment que le rythme actuel est trop rapide

Une étude internationale a été menée pour le Forum Vies Mobiles par l'Observatoire société et consommation (OBSOCO) auprès de 12 000 personnes. Intitulée « Modes de vie et mobilité : une approche par les aspirations », elle met principalement en lumière la volonté de ralentir le rythme.

Cette enquête a été réalisée dans six pays (France, Espagne, Allemagne, États-Unis, Turquie, Japon), en voici les grandes lignes en ce qui concerne l'aspiration à ralentir :

- 74% des répondants estiment que le rythme de vie dans la société actuelle est trop rapide (80% en France, Allemagne, Espagne, USA) ;
- 78% souhaitent personnellement ralentir (82 % en France). ;
- 50% indiquent manquer de temps actuellement pour faire ce qu'ils veulent ou doivent faire (60% en France).

Réorganiser leur rythme de vie pour quoi faire ?

- 90% pour accorder plus de temps à leurs proches (48% « très important » ; 42% « assez important ») ;
- 89% pour s'accorder plus de temps à soi-même (43% « très important » ; 46% « assez important »).

## Ralentir

Une idée-force, que l'on retrouve dans l'ensemble des pays étudiés, est la volonté de ralentir son rythme de vie. L'évolution du monde du travail, les nouvelles technologies, le chevauchement des activités quotidiennes, ont généré un sentiment d'accélération du temps. Cette accélération est étroitement associée à une ambiance stressante qui produit un effet de saturation. [...] L'accélération du temps confère cette impression de passer à côté de valeurs simples pourtant fondamentales sur le plan existentiel.

(Extrait de l'étude citée ci-dessus)

## Le mouvement Slow

Le mouvement Slow a été initié dans les années 80 en réponse à l'accélération globale. En 1986, Carlo Petrini, journaliste gastronomique, fonde en Italie le Slow Food en opposition au « fast-food ».

Aujourd'hui, Slow Food® est une organisation internationale qui propose des événements divers et défend une alimentation de qualité avec le credo « bon, propre et juste ».

Et le Slow s'étend désormais à tous les domaines : on parle de slow tourism (voyager local, écotourisme), slow management (qualité de vie au travail), slow cosmétique (produits bio, fabrication maison), slow school (autonomie, valorisation de l'enfant), slow city, slow sex et la liste n'est pas exhaustive.

## La Slow life en quelques principes

De façon générale, on s'aperçoit que ce n'est pas parce que l'on vit à 100 à l'heure que l'on vit à 100%, bien au contraire. En fonctionnant ainsi, on passe souvent à côté de ses priorités, de ses aspirations. Finalement, on en vient à se laisser porter par l'action et la vitesse globale.

La slow life invite, avant tout, à vivre intensément l'instant présent mais aussi à ralentir en douceur pour repenser ses priorités et accorder du temps à ses essentiels. Plus qu'une tendance, c'est un véritable mode de vie qui invite à plus de douceur, d'authenticité et de respect (de soi, d'autrui et du monde). Une philosophie de vie qui s'acquiert par de petits ou plus grands changements dans son quotidien en s'appuyant sur 3 clés indispensables.

Prendre le temps de vivre et savourer les plaisirs simples, renouer avec soi-même, partager de jolis moments avec ses proches, se déconnecter régulièrement, s'ouvrir au monde, consommer responsable et durable, bien manger... La slow life c'est tout cela et bien plus encore.

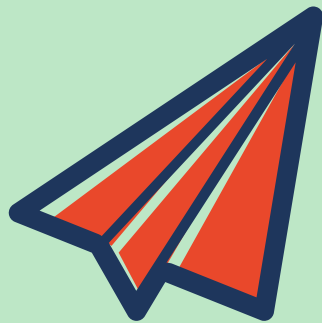
## Qui suis-je ?

Cindy Chapelle, je suis sophrologue, auteure de plusieurs ouvrages et blogueuse. Mon premier pas dans l'édition s'est concrétisé avec le livre [La Sophrologie pour les Nuls](#) aux éditions First (2011). Puis ont suivi une dizaine d'ouvrages dont [La slow life en pleine conscience](#) (Jouvence, 2016), [Mon année slow](#) (Plume de carotte, 2016) ou encore [Un rituel zen par jour](#) (Jouvence, 2018).





**CLÉ N°1 :**  
**APPRENDRE A**  
**LÂCHER PRISE**



# Pourquoi ?



Accepter ce qu'on ne peut pas changer, qu'on ne peut pas tout maîtriser, que de nombreuses choses ne dépendent pas de nous. Lâcher prise n'est pas une défaite : c'est une libération. C'est cette sensation qui naît par exemple lorsque l'on arrive enfin à voir que l'on ne peut rien changer à une situation et que l'on rebondit, que l'on avance. **En matière de slow life, lâcher prise permet de sortir des rails, de s'extraire du flux global pour prendre du recul. Cela nécessite un certain courage que de prendre conscience qu'une autre voix est possible, hors des sentiers battus.**

Le lâcher prise c'est oser ralentir pour trouver son propre rythme. Vous n'avez pas de prise sur le flux global du temps qui court de plus en plus vite dans notre société, mais vous avez la possibilité, le pouvoir (et le droit !) de gérer votre temps et de choisir votre rythme de vie, de le façonner selon vos critères, vos aspirations et votre personnalité. Lâcher prise sur un mode de vie après lequel on court (souvent anxiogène), pour mieux réajuster l'angle de son existence, envisager sa vie de façon plus sereine et à l'écoute de ses désirs profonds.

# Comment prendre du recul ?



## Les difficultés rencontrées :

- en activité constante,
- besoin de tout gérer,
- vouloir tout contrôler,
- peur de mal faire,
- aucune place laissée à l'improviste,
- peur de sortir du rythme global,
- peur de perdre son temps.

## Des solutions à envisager :

- Accepter ses limites.
- Laisser parfois courir les choses (sans intervenir).
- Changer ses automatismes.
- Accepter de ne pas pouvoir être partout, de tout suivre...
- Prendre conscience de ce qui dépend ou ne dépend pas de soi.
- N'accorder que peu d'importance au regard des autres.
- Développer sa capacité d'adaptation (outil précieux pour rebondir).
- Simplifier, jouer les minimalistes, s'alléger (vivre avec moins mais mieux).

## S'exercer au lâcher prise

Pour apprivoiser l'idée du lâcher prise, rien de tel que de le ressentir physiquement par une contraction douce puis un relâchement musculaire.

En posture assise ou allongée, inspirez profondément par le nez, opérez une rétention de l'air (souffle en suspension) tout en effectuant une tension douce de tout le corps de la tête aux pieds (comme si vous vous étiriez) et relâcher le corps d'un coup d'un seul tout en soufflant par la bouche promptement.

Percevez-vous cette sensation de relâchement, de libération ?

Prendre du recul c'est avant tout faire des constats, s'apercevoir de ce qui fonctionne bien ou moins bien, de ce que vous aimez ou n'aimez pas dans votre quotidien, de votre état de stress jour après jour, du temps accordé à vos priorités. C'est prendre conscience de votre agitation intérieure pour mieux la transformer en paix intérieure.

Comment ? En vous interrogeant, en notant vos priorités (combien de temps accordez-vous à chacune par jour ?), en indiquant ce qui vous stresse, en jouant les spectateurs (regarder sa vie de l'extérieur), en vous inspirant d'autres modèles (regarder des reportages sur le sujet, observer le mode de vie de certaines connaissances, se plonger dans des lectures ouvrant de nouveaux horizons et autres).

## Restez positifs



- **Votre image du lâcher prise**  
Prenez un instant et trouvez votre image positive du lâcher prise.

- **Vivre simplement**

La slow life invite à ralentir le rythme et plus largement à vivre simplement. Comment prendre le chemin d'une sobriété heureuse ? Un planning surchargé, une maison qui déborde, des pensées entremêlées, un corps qui bouillonne... Il est temps de chercher à « épurer » son quotidien pour y voir plus clair, se concentrer sur ses essentiels et se simplifier la vie. Et si vous méditez sur ces quelques inspirations :

- Penser durable
- Prôner la modération
- Créer du lien social
- Intégrer un état d'esprit positif
- S'en référer à la nature
- Savourer les plaisirs simples
- Transformer l'ordinaire en extraordinaire

- **La méditation, une discipline précieuse pour apprendre le lâcher prise**

Méditez régulièrement. La méditation apprend notamment à lâcher prise sur nos pensées (parfois sources de négatif). L'occasion de se recentrer pour calmer ses émotions, ses craintes, ses pensées. En partant du corps on engendre une autre dynamique.

## Une méditation

La méditation de pleine conscience invite à s'ancrer dans l'instant présent, à être à l'écoute de son monde intérieur et du monde extérieur.

Dans un endroit calme, prenez le temps de vous installer en posture assise (au sol en tailleur le dos bien droit si vous en avez la possibilité). Fermez les yeux et concentrez-vous pleinement sur votre souffle. Vous êtes attentif à chaque inspiration et à chaque expiration. Plaisir d'être à l'écoute de votre corps, de vous relier à votre souffle. Puis tendez l'oreille et portez votre attention sur les sons qui vous parviennent. Des sons plus ou moins forts, plus ou moins familiers, plus ou moins agréables... Accueillez ces sons sans jugement, juste en y prêtant attention. Et quand vous le souhaitez, rouvrez tranquillement vos yeux.

L'entraînement : De nombreuses études montrent les bienfaits de la méditation de pleine conscience notamment sur l'équilibre émotionnel. Au quotidien, réservez-vous 5 minutes (ou plus !) pour méditer. Ce peut-être le matin au réveil ou peut-être à la pause-déjeuner.



**CLÉ N°2 :**  
**AMÉLIORER SON**  
**ORGANISATION**



# Plus de bien-être



## Les difficultés rencontrées :

- submergé par le quotidien,
- organisation malmenée,
- procrastination,
- fatigue voire épuisement.

## Des solutions à envisager :

- Gérer la procrastination et piloter son mental.
- Utiliser des méthodes d'organisation éprouvées.
- Viser la qualité plutôt que la quantité (un principe valable dans de nombreux domaines).
- Se fixer des limites et faire des choix.
- Faire le point sur les mangeurs de temps.
- Miser sur l'alternance des rythmes (période intense, puis période de calme).
- Consacrer plus de temps et d'énergie à ce qui est bon pour soi, à ce qui nous fait du bien.

## Repenser son organisation personnelle pour plus de bien-être

Vous est-il déjà arrivé en fin de journée d'avoir l'impression de ne pas avoir avancé, de ne pas avoir fait tout ce que vous aviez à faire et de ruminer cette frustration ?

Cela est forcément dû à un problème d'organisation : soit vos objectifs du jour n'étaient pas réalistes (vous n'avez que deux mains !), soit vous avez eu des difficultés à gérer votre temps (distractions, procrastination, etc.), soit encore vous n'êtes jamais satisfait de vous (par manque de confiance mais aussi d'organisation).

Une meilleure organisation personnelle et professionnelle c'est avant tout viser le bénéfice de plus de sérénité et de bien-être. Fini la frustration, place à l'organisation positive !

## Comment s'y prendre ?

### Gérer sa charge de travail au quotidien

L'efficacité professionnelle se résume en la réalisation de tâches dans un temps imparti. Pour cela, vous pouvez par exemple minuter vos tâches quotidiennes (pour bien les segmenter et les encadrer), commencer votre journée de travail par les trois priorités du jour et ainsi vous tenir à un planning réaliste. Ayez confiance en vous quant à vos capacités car le doute s'installe parfois lorsque l'on se sent submergé. Affinez cette gestion de charge de travail par différentes méthodes dont Zen to done.

## Organisation personnelle

La repenser de façon à se dégager du temps (pour soi, pour une passion, pour les autres...) est une voix intéressante à emprunter. Vous pouvez par exemple anticiper les courses en prévoyant les repas de la semaine, réduire les activités des uns et des autres pour se consacrer aux plus positives (qui ont de réels bienfaits) et stimulantes. Posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce qui est indispensable ? Qu'est-ce qui m'apporte vraiment du plaisir ? Quelles sont mes priorités du jour ? Quelles sont mes (réelles) obligations ?

Mieux gérer son temps et gérer efficacement ses priorités, cela demande une vraie remise en question de ces habitudes pour ensuite prendre le temps de créer des rituels quotidiens enthousiasmants avec des **SAS** de plaisir pour soi et pour sa famille. Une routine joyeuse plutôt que linéaire voire stressante. Dès le matin, envisagez vos propres pistes pour être moins fixé sur le temps : plutôt que de presser vos enfants (et vous-même) dès l'aube vous pouvez par exemple imaginer vous lever un quart d'heure plus tôt.

## Gagnez en efficacité

Soyez pleinement présent à ce que vous faites : une chose à la fois ! Un conseil simple, de bon sens, qui vous fera gagner en efficacité. Par ailleurs, réalisez une to do list de la semaine à venir et notez une priorité par jour (et commencez par celle-ci). Il peut ainsi être intéressant de réaliser une to do list professionnelle et personnelle. L'occasion de ranger vos idées, vos rendez-vous, vos tâches et autres pour mieux vous y retrouver.

### Astuces slow

- Préparer sa journée la veille au soir.
- Faire une liste quotidienne réaliste (on ne peut pas se dédoubler) de tâches.
- Se fixer trois tâches, activités ou encore projets prioritaires par semaine.
- Se planifier un moment rien qu'à soi par jour.
- Répartir ses tâches quotidiennes selon leur caractère urgent ou non et toujours commencer par les plus urgentes.
- Utiliser la méthode Kaizen d'origine japonaise (exemple : si l'on veut se mettre au running, courir 5 minutes par jour pendant quelques temps puis passer un nouveau pas).

- Éviter les distractions (email, notifications et autres) qui compliquent la concentration.
- Se récompenser après avoir accompli une tâche qui nous a demandé un certain effort.
- Se concentrer sur une tâche en particulier et éviter de faire dix choses à la fois.
- S'intéresser à des méthodes de rangement pour se simplifier la vie et y voir plus clair.
- Se réserver des tâches peu productives dans une journée, couplées à des tâches plus prenantes.
- Penser à redistribuer son temps : temps pour soi, temps pour ses proches, temps pour son travail, temps en nature...
- Réduire au mieux ses temps de trajets où les améliorer par exemple en allant au bureau à vélo si on en a la possibilité.
- Marcher 20 minutes deux fois par jour.
- Être vraiment présent à ce que l'on fait.
- Ne pas se sentir obligé de répondre au téléphone, surtout si c'est un numéro inconnu.
- Respecter ses propres disponibilités lorsqu'il s'agit de planifier un rendez-vous (ne pas chercher à « serrer » le planning, à se « débrouiller »).
- Chaque chose en son temps.

# Gagnez du temps

## Dessiner un planning concis

Au travail notamment, établir un planning quotidien permet de poser un cadre, de définir des objectifs réalistes associés à des créneaux horaires prédéfinis. De petits objectifs aux grandes ambitions en somme. Un véritable fil conducteur tout au long d'une journée avec des pauses bien-être et des bulles de lenteur (espaces de temps libre). Au quotidien, cela peut se traduire par une to do list (elle aussi réaliste) permettant de cadrer ses tâches et d'avoir l'esprit libre pour d'autres choses ensuite.

## Se parer d'enthousiasme

Il est plus fréquent de procrastiner face à une tâche lourde à gérer, qui demande du temps et de l'énergie, qui plaît plus ou moins, que face à une activité dont on rêve. En ce sens, il est intéressant d'amener de la fraîcheur et de l'enthousiasme dans ce genre d'objectif. Pour cela, on peut prendre conscience de ce que sa réalisation va nous apporter peut-être en terme de bien-être, de soulagement, d'apprentissage et autres. De même, dans l'action on mise sur un discours intérieur positif en réponse peut-être à des "J'en ai encore pour deux heures !" ou "Ca me saoule, j'arrête !". On développe sa force mentale.

## Penser digital detox

Un premier pas pour éviter de perturber sans cesse sa concentration. Plutôt que de scruter son smartphone ou de vagabonder sur sa tablette, on utilise ses objets connectés avec parcimonie à des moments précis de la journée. Cela évitera par exemple de devoir se remotiver pour finir le rangement de la cuisine interrompu par une sonnerie de notification de réseaux sociaux.

## Savoir se récompenser

Je fais ceci et en retour j'obtiens cela. Je range cette paperasse puis je m'offre un moment de relaxation. Je vais vider mon bac de tri et au retour je déguste une citronnade bien fraîche. Je prends (enfin) rendez-vous chez le dentiste puis j'achète une belle aromatique pour agrémenter ma cuisine. On se fait gentiment plaisir.

## Décompresser

On s'autorise des moments de procrastination maîtrisée. On apprend ainsi à lâcher prise dans des moments où cela s'avère nécessaire ou adapté. Par exemple, lorsqu'on ne trouve pas la solution à un problème particulier, en y revenant plus tard, on y verra peut-être plus clair. On prend cependant garde aux dérives possibles en restant honnête avec soi-même : est-ce réellement approprié de remettre ceci ou cela à plus tard ? Autrement dit est-ce que cela me sert ou me dessert en toute objectivité ?



**CLÉ N°3 :**  
**CULTIVER SON BIEN-ÊTRE**



# L'instant présent



## Les difficultés rencontrées :

- savoir utiliser des outils de bien-être (respiration, relaxation, méditation, visualisation...) dans les moments propices (en situation),
- être assidu dans la pratique de techniques bien-être,
- difficulté de concentration (sur exercices bien-être et autres),
- trouver le temps,
- le stress personnel et ambiant.

## Des solutions à envisager :

- S'ancrer dans le moment présent.
- S'accorder du temps pour soi.
- Se reconnecter à soi-même.
- S'écouter.
- Adopter la zen attitude.
- Respecter ses rythmes biologiques (notamment son sommeil).
- Être bienveillant envers soi-même (accepter ses contradictions) et envers les autres.
- Devenir adepte de la sieste.

Savourer l'instant, être pleinement à ce que l'on fait, à ce que l'on pense, à ce que l'on vit. Ouvrir les bras au moment présent c'est toute une philosophie de vie représentée par la slow life. C'est être à l'écoute de soi, d'autrui, du monde qui nous entoure. L'instant présent peut aussi être sécurisant, se dessiner comme un refuge. Pourquoi ? Car c'est sur celui-ci que l'on a le plus de prise.

## Des bulles de lenteur

### • Déguster son thé

Plutôt que de plonger à la va-vite un sachet au hasard dans un gobelet plastique, on met plus de poésie autour de ce rituel. On choisit un joli mug et une variété de thé qu'on apprécie tout particulièrement, on laisse infuser le temps nécessaire et on le déguste gorgée après gorgée en laissant ses arômes se diffuser au creux de notre palais.

### • Peler ses légumes avec amour

Pommes de terre et carottes n'auront plus à subir le vif assaut de nos économes. Dorénavant on épluche ses légumes avec tendresse, une caresse après l'autre. On prend le temps d'apprécier ce geste, de sentir la texture du légume dans sa main, son parfum...

- **Marcher lentement**

Il n'est pas rare de se rendre compte que l'on marche à vive allure. Ce rythme rapide est parfois justifié lorsqu'on a pris du retard pour honorer un rendez-vous mais il peut devenir coutumier. Au quotidien, on prend le temps de marcher tranquillement, en décomposant ses pas, en appréciant cette capacité à se mouvoir, en ajustant son dos bien droit et en trouvant son propre rythme.

- **Écouter sa respiration**

Et pratiquer la respiration basse. Pour vous relaxer au quotidien ou mieux gérer un moment de stress, la respiration abdominale (aussi nommée ventrale ou diaphragmatique) est un outil précieux.

Posez une main sur votre ventre, l'autre sur votre thorax. **À l'inspiration (air qui entre dans les narines) gonflez votre ventre comme un ballon en poussant sur votre main. À l'expiration (soufflez tranquillement par la bouche) rentrez votre ventre.** La main posée sur votre thorax ne doit quasiment pas bouger tandis que celle posée sur votre ventre danse d'avant en arrière au rythme de votre souffle. Réalisez ainsi 3 respirations (une respiration = une inspiration et une expiration) successives puis reprenez votre respiration habituelle. Réalisez cet exercice plusieurs fois dans la journée (au moins 3 fois).

# 4 exercices pratiques de relaxation



## Exercice 1 : Bien respirer

J'inspire sur 4 secondes, je bloque ma respiration sur 4 secondes, j'expire sur 4 secondes et je bloque à nouveau ma respiration sur 4 secondes, puis je reprends une respiration ordinaire. Je peux effectuer cette respiration en 4 temps, 3 fois d'affilée pour bien la réguler.

## Exercice 2 : Souffler

L'expiration libère ! Je la mets à profit à plusieurs reprises dans ma journée de travail. J'inspire profondément par le nez et j'expire longuement par la bouche.

## Exercice 3 : L'auto-massage

Souvent utile pour dénouer la nuque et les épaules, l'auto-massage se pratique du bout des doigts ou à pleine main par des gestes de pétrissage, de pression ou encore par des mouvements circulaires.

## Exercice 5 : Un lieu bien-être

Si j'ai besoin de m'évader un instant au travail, je me relie à un lieu de bien-être. Je visualise ainsi un endroit qui me ressource en dessinant ses formes, ses couleurs, sa luminosité... Je concrétise ce tableau pendant une minute.

# Conclusion et ouverture

Adopter un état d'esprit positif et volontaire. Penser sa vie plutôt que subir le quotidien. Se parer de plus de légèreté et d'enthousiasme et trouver son rythme propre idéal. La slow life :  
une véritable philosophie de vie vers plus  
d'authenticité.

Vous l'aurez compris, être slow nécessite de sortir des stéréotypes et de tracer son propre chemin. Car au fond, être slow c'est tendre vers plus de simplicité, agir au quotidien dans le souci de la protection de l'environnement, s'écouter, s'ouvrir aux autres. En bref, c'est être soi en progrès, en amélioration progressive. Sortons de la file et visons l'équilibre, son propre équilibre, son propre rythme pour colorer la vie dans le respect de soi, des autres et de l'environnement.

**Merci pour le temps consacré  
à la lecture de ce dossier !**

[www.LaSlowLife.fr](http://www.LaSlowLife.fr)