

## • QU'EST-CE QUE LA SLOW LIFE ? •

*La slow life est une véritable philosophie de vie vers plus de cohérence avec soi-même et vers plus d'authenticité. Ralentir nécessite une profonde transformation pour asseoir sa démarche sur le long terme et changer (vraiment) ses habitudes de vie.*

## • INFOS •

80% de français estiment que le rythme actuel est trop rapide (selon l'étude internationale « Modes de vie et mobilité : une approche par les aspirations », 2016). 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. Pour illustrer ce propos, une citation de Sylvain Tesson, extraite de son livre *Dans les forêts de Sibérie* : « En rétrécissant la panoplie des actions, on augmente la profondeur de chaque expérience. »

## • INSPIRATION •

*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 et se concentrer sur ses essentiels.

... savourer le moment présent, se réapproprier son temps, **améliorer sa qualité de vie dans le respect de soi (de ses aspirations profondes), d'autrui et de l'environnement**.

## • EN SAVOIR + •

*Du constat à l'action*

Au quotidien, nous ressentons ou plutôt subissons l'accélération globale. Il faut dire que l'évolution du monde du travail, les nouvelles technologies, le chevauchement des activités quotidiennes, ont généré un sentiment d'accélération du temps. Le constat est le suivant : **nous avons l'impression de passer à côté de nos priorités**.

## • DES PISTES •

*Être slow ce serait ...*

C'est tout d'abord **vivre intensément l'instant présent**, savourer les plaisirs simples quotidiens. C'est aussi remettre à l'honneur ses priorités, défendre son temps, se réserver régulièrement des bulles de lenteur (aller marcher, être vraiment présent à l'instant en prenant un café avec un(e) ami(e) et autres) ou encore consommer autrement (minimalisme, manger local et autres). Vivre slow consiste en fait à **reprendre les rênes de son planning**, de sa vie, pour améliorer son mode de vie, faire en sorte qu'il soit plus cohérent avec ses valeurs et aspirations profondes.

## • INSPIRATION •

*Améliorer sa qualité de vie*

Intégrer la slow life dans son quotidien, c'est trouver son rythme idéal et ainsi satisfaire ses priorités, ses valeurs, renforcer son bien-être jour après jour, **retrouver la saveur du temps, profiter de la vie et être pleinement épanoui !**