





**M**usarder, flemmarder : prendre le temps de ne « rien faire » est souvent assimilé à de la paresse, ce soi-disant vilain défaut. Mais, par les temps qui courent (voire galopent!), n'en ferions-nous pas trop ? Les psys le rappellent : savoir ralentir et s'arrêter est un art qui nous sort de la spirale dans laquelle nous vivons. Et c'est une pause nécessaire pour mieux profiter de l'instant présent, nous ressourcer et apaiser notre mental. ■

ISABELLE DELALEU

## S'occuper de soi

Prendre un long bain et y lire, appliquer et laisser sécher un vernis à ongles, se faire un gommage du corps entier et un masque : on en prend rarement le temps, c'est l'occasion. On s'enferme dans la salle de bains s'il le faut, avec de la musique et du thé... et on se chouchoute tranquillement sans regarder sa montre.

## Décélérer

Faire les courses et les ranger, prendre sa douche, préparer un pique-nique : on fait tout vite, dans la précipitation, comme s'il y avait une quelconque urgence. Épuisant ! Le remède : s'obliger à ralentir chaque geste, à bouger et à faire len-te-ment. Une expérience étonnante mais très

agréable... que l'on peut répéter dès qu'on stresse ! On en profite également pour arrêter de faire deux choses à la fois, comme vider le lave-vaisselle pendant que le café coule. On le regarde plutôt passer, on hume ses arômes, on ferme les yeux quelques instants...

## Libérer son planning

Week-ends et vacances débordent souvent autant que les semaines de travail. Comme si nous avions peur du vide ou de l'ennui et devons prouver que nous avons été active - voire hyperactive -, que nous n'avons pas « perdu notre temps ». Stop ! Et au lieu de courir entre activi-

tés nautiques et visites culturelles, on vide son agenda. L'idée, profiter de longs moments (voire de journées entières) où rien n'est programmé pour vivre sans stress ni contraintes : traîner en pyjama, observer les fourmis avec les enfants, faire des mots croisés ou une bonne sieste dans un hamac...

## Se déconnecter

Être joignable H24, surfer sur le Net à la plage, au lit ou aux toilettes : l'hyperconnexion nous épuise. Un break s'impose ! On s'y emploie peu à peu, a minima jusqu'après le petit déjeuner, puis le déjeuner, puis une journée entière, un week-end : on s'exile hors des réseaux sociaux, on ne regarde plus ses mails, on met son téléphone en mode avion, on passe en « off ». L'intérêt ? Sortir de « la course du monde », réduire les sollicitations superflues, chasser le stress et calmer l'esprit.

## Procrastiner

On prendrait bien le temps mais... il faut repeindre les volets, nettoyer les vélos, la piscine gonflable ou les vitres, faire un plein de courses ! Chercheur en psychologie américain, Cory Potts met en garde contre ce qu'il appelle la « précrastination » (vouloir tout faire tout de suite), qui cache une tendance à la précipitation, juste pour le soulagement de se sentir, parfois à tort, performante. On découvre plutôt les délices de la procrastination ! Il ne s'agit pas de tout abandonner, mais de distinguer l'important et l'urgent du reste et de laisser tomber ce superflu pour profiter de la vie. Un frisson d'interdit, au goût troublant... et délicieux !



## Jouer de ses mains

Tricoter ou broder, ces activités manuelles sont une tendance forte de la « slow-life ». Tout à la fois créatives, répétitives – donc hypnotiques – et antistress, elles demandent juste de l'attention (laquelle

mobilise l'esprit, ce qui évite alors de ruminer), obligent à laisser de côté son téléphone portable, font « rentrer dans sa bulle » et procurent le plaisir de voir son travail avancer patiemment...

## Faire silence

Se lever plus tôt pour prendre son petit déjeuner seule, faire une promenade ou rester chez soi une journée sans téléphone : s'imposer le silence pendant quelques heures est une intéressante expérience de ralentissement et de recul. Cela fait taire le vertige des mots qui tourbillonnent autour de nous, pour se mettre à l'écoute de soi et renouer avec des perceptions souvent négligées.

## Se promener sans but

Toute l'année, marcher consiste généralement à relier un point A à un point B, le plus vite possible. Redécouvrez le plaisir de la balade, sans but ni timing : flâner au gré de son humeur, jouer les touristes et emprunter des chemins de traverse, lever le nez pour regarder le ciel ou les bâtiments, ouvrir ses yeux et ses oreilles... Merveilleux pour redécouvrir sa ville, sa région, et y dénicher quantité de surprises à côté desquelles on est souvent passée.

## Prendre le temps de cuisiner avec plaisir

Écosser des petits pois frais, mijoter une ratatouille ou de la confiture d'abricots, faire son propre pain (ou une brioche pour le petit déjeuner) : cuisiner demande attention, calme, patience, et même « pleine conscience », cette façon d'être

simple – mais à 100 % – à ce que l'on fait. Et si on décidait de ne plus y voir une corvée, mais un moment de détente et de plaisir des sens ? Nul doute qu'en prime, une fois à table, on prendra le temps de déguster son œuvre !

## À LIRE (dans un hamac)

### ● Apprendre à s'épanouir

Dans ce joli « feel good » roman, Pauline, l'héroïne, qui vit toujours à 200 à l'heure, dérape... avant d'apprendre à freiner et à pratiquer le « slow parenting ». Pour le plus grand bonheur de ses enfants. Et le sien ! « *Et un jour... j'ai décidé de faire la tortue* », Nathalie Desanti, éditions Horay.

### ● Éloge de l'ennui

Il vous fait peur ? Apprenez à comprendre pourquoi, à l'apprivoiser et à en tirer le meilleur pour vous : écoutez vos besoins et vos envies profondes, puis libérez vos ressources et votre créativité. Mieux-être garanti ! « *Buller malin, ne rien faire et le faire bien* », Émilie Devienne, éditions Eyrolles.

### ● Patience, mode d'emploi

Faire la queue vous a toujours exaspérée ? Vous supportez mal l'attente ? Ce mini-livre à toujours avoir sur soi est fait pour vous ! Il propose idées, activités et réflexions pour bien la gérer. « *50 super activités pour cultiver la patience en toutes circonstances* », Floréal Sotto, éditions Jouvence.

