

Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?

Tout doit aller vite ! Alors on est stressé et on consomme plus et mal. Comment ralentir pour vivre mieux ? Bienvenue, pas à pas, dans la vie côté slow.



Slow Life : comment ralentir pour vivre mieux ?

Plus d'une personne sur deux aimerait ralentir son rythme de vie.^[1] On vit à une cadence folle. Faute de temps et pour décompresser, on consomme des produits « vite faits mal faits ». Et on alimente sans le vouloir les dérives de notre société et son modèle économique basé sur la croissance.

Le mouvement *slow* se trouve à contre-courant de ce culte de la vitesse et de la performance. Il propose de ralentir pour gagner en qualité de vie, en sens, en convivialité... Son crédo pourrait être « moins mais mieux » ou même "less is more". Le principe s'applique à tous les domaines : les vêtements, la nourriture, les cosmétiques, le tourisme, l'éducation...

> Voir notre campagne "[Less is more](#)" et ses conseils pour se prédire un avenir radieux.

Tenté.e ? Cheminer vers plus de lenteur est un parcours personnel, où chacun est invité à trouver un nouvel équilibre qui lui convient. Il n'y a pas de formule clé en main. Alors voici

quelques questions à se poser et des idées dont s'inspirer pour avancer pas à pas. Un article à lire... en prenant le temps de la réflexion.

Sommaire :

- [Si on jouait à la banque magique ?](#)
- [On est débordé... alors on consomme](#)
- [Mettre du SLOW dans sa vie](#)
 - [Se poser des questions pour faire le point](#)
 - [Adopter quelques bonnes habitudes](#)
 - [Réserver certaines plages dans son agenda](#)
- [Slow food](#)
- [Slow fashion](#)
- [Slow cosmetic](#)
- [Slow travel](#)
- [D'autres « slow »](#)
- [Ralentir : gare aux extrêmes !](#)
 - [Vouloir tout révolutionner en une fois](#)
 - [Angoisser et s'isoler](#)
 - [Se la jouer trop rétro](#)
 - [Se mettre la pression](#)

Si on jouait à la banque magique ?

Vous avez gagné le gros lot !

Imaginez : chaque jour, une banque magique vous verse 86 400€. Vous pouvez en faire ce que vous voulez ! Mais à condition de respecter ces quelques règles :

- Pas d'épargne possible : l'argent non dépensé à la fin de la journée est perdu.
- Vous pouvez dépenser l'argent pour ce et pour qui vous voulez.
- La banque peut s'arrêter à tout moment de faire des versements.



Alors, vous en faites quoi de vos 86 400€ ? Le premier jour, puis le deuxième, le troisième ?

On vous laisse réfléchir.

...

Au début c'est facile, on achète tout ce qui semble nous manquer. Pour nous, pour nos proches. On rembourse les prêts, on achète une maison, on part en vacances, on développe quelques projets... On finit par aider ceux qu'on ne connaît pas, parce que la somme est tellement importante qu'on n'arrive plus à tout dépenser.

Quelque chose comme ça ? C'est correct ? C'est en tout cas ce qu'ont répondu plusieurs groupes auxquels on a proposé cet exercice.

Cette banque magique existe

Ce qui est formidable, c'est que **cette banque magique existe**. Si, promis ! Mais **elle ne délivre pas des euros, juste des secondes**. Du temps.

Chaque matin, on dispose de 86 400 secondes qu'on doit dépenser dans la journée. On peut faire ce qu'on veut de son temps, le consacrer à soi-même ou aux autres. Et bien sûr, un jour, ça s'arrête.

Ça remet les choses en perspective, n'est-ce pas ? Alors, si quand on compte en euros ça semble démesuré, pourquoi quand on réfléchit en secondes, on semble pris de court ?

On est débordé... alors on consomme

61% des belges ont le sentiment d'être débordés en permanence.^[2] On a pris l'habitude de ne pas avoir une minute à soi.

Le quotidien est ainsi parsemé de « dépêche-toi » qu'on rabâche aux enfants, les amis se moquent de notre agenda de ministre, les « to do list » restent toujours inachevées et on en finit par se faire livrer des plats préparés non par envie mais pour gagner un peu de temps... Ça vous semble familier ?

Cela fait partie de notre époque. **Tout doit être rapide, performant, utile... :**

- **Notre modèle économique** est basé sur ce principe : la croissance à tout prix, la compétition, la productivité à augmenter sans cesse, la fabrication « just in time », les clients qui doivent être livrés toujours plus vite... N'a-t-on pas toujours entendu que « le temps c'est de l'argent » ?
- **Notre vie personnelle** suit le même schéma : de grosses journées de travail, des réseaux sociaux consultés plusieurs dizaines de fois par jour, du temps libre bourré d'activités et de « choses à faire ». Il serait même mal vu de ne rien faire de son week-end !

La lenteur, la flânerie sont devenues des défauts. Des défauts pourtant **essentiels à la créativité**... Et de la créativité, il en faut pour imaginer les solutions aux enjeux futurs, tel que le réchauffement climatique. La sociologue Elise Boulding écrivait à propos de l'épuisement temporel : « Si on est tout le temps essoufflé mentalement à gérer le présent, il ne nous reste plus d'énergie pour imaginer l'avenir ». ^[3]

Cette frénésie a aussi un coût personnel. On a le sentiment de ne pas avoir assez de temps et de ne plus arriver à suivre. Et on va jusqu'à perturber nos rythmes biologiques, à force de pousser notre organisme dans ses retranchements. Avec stress et fatigue à la clé.

NOT TO DO LIST

- Flâner sur les sites de vente en ligne
- Manger devant la télé
- Accepter des tâches ou des activités sur un coup de tête
- Utiliser la voiture pour des trajets de moins de 15 min.
- Oublier de lire une histoire aux enfants

C'est à ce moment que la « **fast consommation** » **se propose de voler à notre secours**. Elle mise sur la rapidité avec ses solutions et articles prêts à l'emploi. On en vient à **consommer plus et mal** :

- On fait du shopping pour se déstresser. « La consommation joue un rôle de compensation au mal de vivre, au stress lié à la vie professionnelle ». ^[4] On se laisse alors tenter par les publicités, les soldes, les promotions qui n'en finissent pas de se succéder. On sort sa carte de banque en permanence, même pour se détendre ou pratiquer ses hobbies.
- On se connecte trop souvent pour se distraire facilement et ne rien louper de ce qui se passe sur les réseaux sociaux, quitte à manquer ce qui est vraiment important. Et tant qu'on est là, on est assailli de publicités ciblées.
- On opte pour des solutions rapides et faciles, mais rarement écologiques et saines. Par exemples des plats préparés bourrés d'ingrédients industriels et d'additifs.
- ...

> **Pour en savoir plus, lire : [Pourquoi être pressé fait consommer plus ?](#)**

Mettre du SLOW dans sa vie

Il est essentiel de se réapproprier son temps et diminuer la pression de l'accélération de nos vies. De « prendre » le temps pour ce qu'on juge prioritaire.

C'est ce que propose le mouvement *slow life* ^[5] qui touche à tous les domaines de la vie.

Mais attention, il n'est pas question de remplir les plages libres de son agenda d'activités zen. Ni de tomber dans l'autre extrême et de se déconnecter totalement du monde et des technologies.

La *slow life* propose d'apprendre à ralentir pour :

- **reprendre possession** de son emploi du temps ;
- gagner en **qualité de vie** et lui donner du **sens** ;
- se concentrer sur ses **besoins profonds** et se consacrer à l'essentiel ;
- retrouver ses **rythmes naturels** (saisons, périodes de vie) ;
- **profiter** intensément des moments que l'on vit et des choses qui nous entourent ;
- **être en accord** avec soi-même et le monde.

Ce n'est pas ne rien faire, mais faire différemment. Et se rendre compte que le temps n'est pas un ennemi.

Le temps est comparable à une ressource naturelle à utiliser avec conscience car son exploitation intensive est intenable. Repenser son rapport au temps aide à prendre conscience des limites individuelles, collectives et planétaires.

Si on peut ralentir dans de nombreux domaines, mettre en place ces beaux principes n'est pas toujours facile. Les changements d'habitudes peuvent angoisser, sans parler du regard des autres et des contraintes sociales. Dès que le rythme change, on est déstabilisé. Le meilleur exemple est le confinement qu'on a vécu : beaucoup de temps à disposition, l'interdiction de le dépenser dans les magasins... Cela nous a forcé à quitter notre rythme effréné et à voir les choses autrement.

Passer à la *slow life* doit donc aussi se faire... lentement. Rien de radical. **On met en place des changements progressivement.**

Voici quelques idées pour se mettre en route...

Se poser des questions pour faire le point

- **Quelles sont mes priorités ? Puis-je réduire ma consommation ?**
On doit s'habiller oui, mais a-t-on vraiment besoin d'avoir 25 T-shirts différents ? Est-ce que partir dans un endroit atypique à l'autre bout du monde rendra vraiment les vacances plus enrichissantes ? Si on diminue sa consommation, on réduit son budget... et on peut envisager de réduire son temps de travail aussi.
- **Où passe mon temps ?**
On fait un petit exercice d'analyse, sur une semaine par exemple : on liste les activités et le temps qu'elles prennent dans notre vie. Liste à l'appui, on évalue ce qui est indispensable, ce qui apporte vraiment quelque chose et quel serait l'impact si on ne faisait plus l'une ou l'autre de ces choses. Repasser ses vêtements est-il toujours nécessaire ? Et si on ne consultait plus les réseaux sociaux que 3 fois par jour ?

Adopter quelques bonnes habitudes

- **Privilégier la qualité à la quantité.** Dans le mouvement *slow*, on préfère choisir de bons produits, qu'on apprécie à leur juste valeur. On consomme moins mais mieux.
- **Faire les choses une à une.** Si on fonctionne avec des to do list, on identifie les tâches prioritaires sur lesquelles se concentrer. Une à la fois pour augmenter sa productivité et éviter de s'éparpiller. On anticipe le temps nécessaire à chaque item et on n'hésite pas à le surestimer un peu, histoire de ne pas déborder ou de - oh bonheur - avoir un peu de temps à ne rien faire si on a été plus rapide que prévu !



- **Lâcher son smartphone.** On le consulte environ 150 fois par jour^[6] alors qu'il a tendance à nous déprimer à force de nous renvoyer à nos manques^[7]... Par exemple, on l'éteint lors des moments en famille et on désactive les notifications après 19h. On peut aussi le mettre sur silencieux pendant 1h pour s'accorder une session de travail sans interruption. Enfin, on se désabonne des mailing lists non essentielles, surtout celles des boutiques en ligne.
- **Apprendre à apprécier le moment présent.** Cela paraît bateau... mais en réalité c'est un apprentissage progressif. On peut essayer de donner plus de sens aux choses. Le souper du soir est une corvée ? Et si on le préparait en famille en s'écoutant une playlist « spécial optimisme » ? Car la « vraie vie » ne commence pas après le travail ou la vaisselle. Et pour l'inévitable qu'on déteste faire, il est conseillé de le placer en début de journée, histoire de s'en débarrasser au plus vite et conserver le meilleur pour la fin.

Réserver certaines plages dans son agenda

- **Bloquer des moments pour « ne rien faire ».** Quelques moments juste pour soi, sans les sollicitations de son entourage, où on ne prévoit rien de spécial en se disant qu'on suivra son envie du moment. Histoire de repartir gonflé.e à bloc. Par exemple, opter pour le train plutôt que la voiture permet de lire, se reposer... plutôt que d'être stressé par les embouteillages. Pareil pour les enfants : s'ils s'embêtent, on les laisse découvrir tous seuls à quoi s'occuper plutôt que proposer sans arrêt des activités. C'est excellent pour l'imagination !
- **Prévoir des activités nature.** On se reconnecte ainsi à l'environnement, à la terre, aux saisons. On fait une petite balade sur le temps de midi, du jardinage après le travail, une excursion en forêt le samedi... Ça peut aussi simplement consister à adapter ses recettes de cuisine aux produits de saisons ou à plier le linge au jardin.



- **Créer du lien humain.** Au lieu d'échanger des messages avec ses amis sur son smartphone, on s'organise pour se voir. C'est tellement plus agréable !

Enfin, **on se déculpabilise**. Prendre son temps n'est pas de la paresse mais s'écouter avec bienveillance. Suivre son propre tempo permet de gagner en bien-être et même en productivité.

Envie de faire un test pour voir où vous en êtes ? [Voici un petit quizz réalisé par France Inter et l'ADEME.](#)

Slow food ^[8]

Seulement 38 % des Belges consacrent plus de 30 minutes à préparer le souper.^[9] Et qui dit peu de temps, dit plats vite prêts.

Pas étonnant donc que les aliments ultra-transformés représentent **50 à 90 % des nutriments dans les pays d'Europe Centrale et du Nord.**^[10]

> Lire aussi [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)

Cela a des **conséquences sur la santé**. On constate que prendre le temps de préparer un repas (et prendre le temps de le manger) est souvent associé à des repas plus sains et à un indice de masse corporelle plus petit.^[11] Pourquoi ? Parce qu'on utilise plus de produits frais que l'on prépare soi-même.

Cuisiner maison est non seulement meilleur pour la santé mais revient aussi **moins cher**. Manger moins de viande et préparer des repas maison permet d'économiser 600€ par personne et par an en moyenne.^[12]

> Voir aussi : [7 astuces pour manger bio et pas cher](#) et [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

Mais soyons honnêtes : on ne va pas consacrer trois fois plus de temps à la cuisine du jour au lendemain. On commence donc par se faciliter la vie...

S'organiser et rassembler certaines préparations

- **Prévoir les menus de la semaine.**

Voilà moins de temps perdu à se demander ce que l'on va manger pour finalement se retrouver à cuire une lasagne surgelée ou une soupe en boîte par manque d'idées ou d'ingrédients.

- **Préparer certains aliments de la semaine à l'avance.**

Par exemple, pendant que des rondelles de courgettes grillent pour le menu du soir, on coupe le reste en gros cubes et on les cuit déjà en soupe pour le lendemain. C'est aussi un bon réflexe pour emmener un pique-nique sain le midi sans y consacrer beaucoup de temps le matin.

Quand on s'est un peu entraîné à préparer d'avance, on passe au **batch-cooking** : en 2h le week-end, on « pré-prépare » tous les plats de la semaine. On vous laisse chercher,

internet regorge de menus hebdomadaires à *batchcoker* (ou cuisiner en lots).

Cuisiner des recettes simples et rapides

Si on n'a pas la possibilité de prévoir un menu, rien n'est perdu pour autant. On privilégie alors les recettes simples, faciles et rapides à faire même si on n'a rien préparé.

[Un dahl de lentilles ou des lentilles au lard](#) sont deux exemples de repas rapidement prêts qui ne demandent pas plus de 30' pour être prêts.

Elles se prêtent aussi très bien à la cuisson en grande quantité. Et on peut même superviser les devoirs des enfants pendant que cela cuit sans surveillance.

Savourer son repas

À table, on prend le temps d'apprécier chaque bouchée et la compagnie des personnes avec qui on partage le repas. Et on éteint son téléphone évidemment !

> **Pour en savoir plus, lire aussi : [La slow food pour lutter contre la malbouffe](#)**

Slow fashion

La mode *slow* va à contre-courant de la *fast fashion*, cette tendance à vendre des vêtements tellement peu chers qu'on peut en changer sans réfléchir, presque comme s'ils étaient jetables. Le tout à grand renfort de nouvelles collections et actions promos comme les soldes. Évidemment, ils sont de mauvaise qualité, avec des impacts sociaux et environnementaux désolants. Mais force est de constater que beaucoup de personnes ont adopté le rythme de l'industrie des textiles.



La *slow fashion* propose un autre rapport aux vêtements. On résiste aux dérives de la mode pour mieux apprécier sa garde-robe. De nombreux consommateurs ont déjà pris le pas et achètent de moins en moins de vêtements au fil des ans.^[13]

On **diminue le nombre de pièces** pour ne conserver que ses essentiels et ses pépites préférées. En bonus : **on gagne du temps quand on doit choisir une tenue** car faire son choix entre trois pantalons est plus rapide que d'hésiter devant une quinzaine et qu'on connaît bien les combinaisons qui fonctionnent. Et en plus on fait des économies !

On privilégie :

- **l'achat réfléchi plutôt qu'impulsif.** Pour acheter moins mais ce qui est nécessaire. On ne fait plus de shopping sans raison particulière : on prend le temps de réfléchir et lister ce qu'on doit acheter, de vérifier ce qu'on a déjà dans sa garde-robe... On parie qu'avec cette nouvelle habitude, on se rendra souvent compte qu'aller en magasin n'est pas nécessaire ? Histoire de consacrer ce temps et ce budget à autre chose.
- **les basiques de bonne qualité.** On opte pour des pièces solides et intemporelles dans lesquelles on se sent bien et mis.e en valeur, qu'on portera à chaque fois avec plaisir et pendant longtemps. On gagne aussi du temps puisqu'on ne doit pas remplacer ses vêtements déjà abîmés après l'avoir porté 3 fois...
- **les alternatives à l'achat neuf** comme la seconde main, la location, le prêt, voire le troc.
> Lire [nos 4 astuces pour des vêtements à la mode sans acheter neuf](#)
- **des vêtements écologiques**, que ce soit grâce aux matières naturelles, bio, recyclées... Et des fringues équitables, éthiques et locales, pour être fier.ère de contribuer à une vie décente pour les travailleurs du secteur. Les marques qui répondent à tous ces critères sont encore assez peu nombreuses, de quoi faire un choix plus rapidement.
> Découvrir [les labels pour des vêtements écologiques et équitables](#)
- **la réparation ou l'upcycling** pour faire durer ses vêtements le plus longtemps possible.
- **un entretien écologique** et raisonné car la lessive a des impacts sur la santé et l'environnement.
> Lire nos [9 conseils pour une lessive écologique](#)

On applique ces principes pour les vêtements de tous les jours mais aussi pour [les tenues de soirée](#), [les vêtements d'extérieur](#), les [habits de bébé](#)...

> **Découvrir tous nos conseils pour [choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables](#).**

Slow cosmetic

La cosmétique « slow » ou *slow beauty* invite à utiliser des produits d'hygiène et des cosmétiques de bonne qualité et de façon raisonnée. Sans céder aux sirènes du marketing et à ses belles promesses.

Pour la mettre en pratique :

- **On mise tout sur les basiques essentiels.** La routine de soin devient rapide avec seulement quelques produits simples adaptés à notre peau. Par exemple avec une huile végétale qui sert à la fois pour se démaquiller, pour hydrater sa peau, comme lotion après-rasage... Et [un bon savon solide, naturel](#) et saponifié à froid. Sélectionner quelques bons produits prend un peu de temps au début mais c'est pour en gagner par la suite.

> Découvrir [les produits cosmétiques essentiels à choisir pour l'été](#)

- **On choisit des cosmétiques écologiques et sains.** Car leur rôle est de prendre soin de nous, être fier des produits qu'on utilise donne plus de sens à nos actions. Et sans forcément courir en magasin. Par exemple, si on tombe sur un reste de yaourt ou quelques fraises trop mûres, hop ! On s'en fait un masque pour le visage naturel sans petit pot en plastique pour lequel on aura pris du temps à acheter, hésiter sur le parfum...

> Savoir [quels produits cosmétiques sains et écologiques acheter ?](#)

> Lire [comment éviter les perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques](#)



- **On s'accepte pour se sentir bien.** La cosmétique naturelle invite aux changements en douceur. Les cheveux totalement décolorés, les visages ensevelis sous une tonne de maquillage... n'en font pas partie. Combien de temps gagne-t-on si on allège ou on supprime sa routine maquillage du matin ?
- **On s'accorde le temps de prendre soin de son corps.** On n'en a qu'un après tout ! On troque les couches de produits appliqués vite vite avant de partir travailler pour un bon soin naturel en profondeur une fois de temps à autres et on en profite de ce moment pour se relaxer.
- **On prépare soi-même quelques recettes simples,** voire zéro déchet, comme [un gommage au marc de café](#), un [baume pour les lèvres](#) ou une [crème hydratante](#). On peut aussi fabriquer ses cosmétiques à plusieurs, pour enrichir ses connaissances en toute convivialité.

Le mouvement est porté, en Belgique et en francophonie (essentiellement), par [Slow Cosmétique](#) et la mention du même nom.

Slow travel

Normalement, les vacances sont un moment de détente.

Mais elles peuvent être une grande source de stress : embouteillages pour arriver à destination, enfants agités dans l'avion, bagages perdus, hôtel décevant, devoir se lever avant les voisins pour réserver sa chaise longue au bord de la piscine, respecter un programme de visite super chargé pour voir un maximum de choses... Au final, on rentre

bronzé mais fatigué.

Seul un tiers de vacanciers se dit plus reposé à la fin de ses congés. ^[14] On repartirait bien pour se reposer de ses vacances... Un comble !

Et si on sortait de ce cercle vicieux ? Quelques idées :

- **Partir en vacances à proximité et moins charger son emploi du temps.**

Fini le stress des trajets interminables. Et ce n'est pas grave de « rater » quelque chose, on pourra toujours le découvrir une prochaine fois. On peut en profiter pour mieux découvrir la Belgique ou les pays voisins. Il existe de multiples circuits pour découvrir un territoire et les atouts du patrimoine, de la gastronomie, des paysages.



- **Opter pour un voyage à vélo.**

Le vélo impose un rythme plus lent, où l'on profite des paysages et des lieux traversés. On s'arrête facilement pour passer un moment dans un coin découvert par hasard. Pour les amateurs de vélo il existe de multiples itinéraires sécurisés pour sillonner la Belgique et l'Europe : [RAVeL](#), [Eurovélo](#), promenade verte... Et des établissements offrent des facilités pour les cyclistes, comme avec [le label Bienvenue vélo](#), chez des particuliers qui ouvrent leur jardin comme [Welcome to my garden](#) ou leur maison comme dans le réseau [Warm showers](#).

- **Randonner quelques jours.**

Les randonnées donnent accès à certains endroits impossible à atteindre autrement qu'à pied. La garantie d'une expérience exceptionnelle, d'une pause nature et d'un bon bol d'air ! Une rando de quelques jours en pleine nature est dépaysant et encourage la déconnexion. C'est une excellente alternative au citytrip citadin où l'on court de l'avion à son hôtel en enchaînant les attractions entre les deux.

- **Voyager en train.**

On embarque dans l'avion, on y regarde un film et voilà que l'on est déjà à destination. C'est magique mais cela peut perturber. On n'a pas vu les paysages changer, la température évoluer. Le rapport au temps est faussé. Nombreux sont les voyageurs qui apprécient de revenir au voyage en train, cet allié du slow tourisme, et de profiter de voir par leur fenêtre le territoire et l'habitat changer en chemin. Et pour ceux qui préfère « gagner du temps », le train de nuit refait peu à peu son retour.

- **Loger dans des petits hébergements familiaux.**

Chambres d'hôtes, gîtes, petit hôtel de famille. On prend le temps de se poser dans un lieu tenu par des locaux, qui partageront volontiers leurs bonnes adresses et leurs

coins préférés.

Pour beaucoup, les vacances sont aussi surtout l'occasion de **passer de bons moments en famille ou entre amis**, dans un **rythme ralenti**, loin du stress des tâches quotidiennes. Et pour cela, pas besoin de partir loin !

> Voir [8 conseils pour des vacances durables](#) et nos [bonnes adresses pour l'écotourisme](#).

Bien sûr cela n'empêche pas de s'offrir un beau voyage dans une contrée lointaine et de prendre l'avion. Dans ce cas, on préfère un séjour suffisamment long, qui donne le temps de découvrir le pays, de rencontrer les habitants et de se mettre au diapason des habitudes locales. Bref, partir moins mais mieux en profiter !



D'autres « slow »

La tendance « slow » s'imisce dans une multitude de domaines. Signe, s'il en fallait encore, que le besoin de ralentir et de troquer la quantité pour la qualité touche tous les secteurs :

- **slow cities** pour les petites villes de moins de 50 000 habitants qui réduisent le bruit, la circulation et augmentent les espaces verts, les piétonniers, les consommations locales...
- **slow gardening** qui vise à collaborer avec la nature pour que son jardin redevienne un lieu de plaisir plutôt que de travail. Il fait bien sûr la part belle aux techniques écologiques.
> Lire [nos conseils pour un jardin écologique](#) et [nos astuces pour éviter les pesticides au jardin et au potager](#)
- **slow parenting** qui empêche d'imposer un rythme frénétique aux enfants et laisse une belle place au jeu, à l'écoute, à la prise d'autonomie et à l'ennui dans un esprit de lâcher-prise parental.
- **slow business et slow management** dont l'optique est de repenser son approche du travail : plus de temps, de relations humaines et de pauses pour moins de stress. Le tout pour prendre plaisir à travailler dans un souci de saine productivité.
- **slow dating et slow sex** pour prendre le temps d'apprécier les rencontres et l'intimité de son.sa partenaire.
- **slow media et slow journalism** pour réduire « l'infobésité » tout en rendant l'actualité plus réfléchie, pertinente et riche de sens en lui autorisant un temps de

recul, à l'opposé de l'instantanéité de l'actualité.

Mais aussi les slow home, slow book, slow cinema, slow TV, slow art, slow design, slow money, slow made, slow science/tech, slow web, slow marketing...

Ralentir : gare aux extrêmes !

Prendre du temps peut sembler utopique quand on travaille à temps plein, qu'on doit s'occuper parfois seul.e des tâches ménagères et des enfants, avoir une vie sociale épanouie...

Quand toute la société fonctionne à grande vitesse, ralentir est un sacré pari ! Voici quelques écueils desquels se méfier.

Vouloir tout révolutionner en une fois

« **Consommer mieux, ça prend du temps au lieu d'en faire gagner !** », voilà ce que l'on peut parfois entendre. C'est vrai que ça peut demander du temps de préparer maison au lieu d'acheter tout fait, de se renseigner, de lire les étiquettes... Comme pour tout changement, il faut s'adapter.

C'est **surtout au début** qu'on doit « investir » du temps et de l'énergie pour mettre en place de nouvelles routines.^[15] Après, on gagne du temps grâce à de nouveaux automatismes d'éco-consommation. Par exemple, la première fois qu'on fait une lessive maison, on met 3 ou 4 fois le temps nécessaire car il faut rassembler le matériel, vérifier les instructions à chaque étape... Et après, on le fait en 5 minutes sans même regarder la recette !

Pour les produits que l'on veut remplacer par du fait-maison, on met toutes les chances de son côté et **on commence par des recettes faciles et sans trop de travail**. Par exemple, le pain du paresseux (qui ne demande pas de pétrissage)^[16] ou les yaourts qu'on peut oublier la nuit au four^[17]. Ces recettes saines demandent un minimum de temps de préparation car il suffit de mélanger certains ingrédients puis de les oublier quelques heures. Ou [la lessive au lierre](#), déconcertante de rapidité et de facilité, en plus d'être quasi gratuite.

Ceci dit, on n'oublie pas que **le but n'est pas de « gagner du temps » pour faire plus et mieux**. On est bien dans une logique de « **ralentir** » **pour faire moins et mieux**. Mais on s'autorise à y aller **progressivement**... et à utiliser des astuces pour faciliter le changement.

Angoisser et s'isoler

Prendre du temps pour soi, c'est super. Mais quand on a eu l'habitude de consommer pour se déstresser, cela peut aussi créer de l'angoisse. On **comble le vide laissé par la surconsommation** avec d'autres activités. Exit le lèche-vitrine du samedi qu'on troque contre la cuisine, le jardinage, le chant... en fonction de ses envies et besoins, seul ou à plusieurs.



Et on n'hésite pas à transformer certaines activités – ou certaines corvées ! – en moment collectif. Par exemple :

- On veut faire ses produits d'entretien ou ses cosmétiques ? **Et si on organisait un atelier** avec des ami.e.s ?
- On veut préparer des collations maison ? Et si on en faisait un **moment de complicité avec ses enfants** ? Ou pourquoi ne pas **organiser une tournante avec d'autres parents** intéressés ? Préparer 10 cookies ou 40, cela ne change pas grand-chose. Du coup, on ne doit pâtisser qu'une fois par mois mais chaque lundi matin, à l'école, on récupère une fournée pour la semaine.
- On ne s'en sort pas avec la quantité de fruits qui arrive en une fois au jardin ? Et si on proposait à la **famille** ou aux **voisins** de venir nous aider ? Cueillir les fruits, les nettoyer puis en faire des confitures peut prendre la journée. Mais **si on s'y met à plusieurs, on gagne en temps et en convivialité.**

Se la jouer trop rétro

La société de consommation promettait de se simplifier la vie et de gagner du temps.^[18] Le tout pour permettre aux femmes de s'émanciper. Évidemment, la *slow life* **ne vise pas à renvoyer les femmes à la maison** ou à augmenter leur charge mentale. La répartition des tâches, les moments rien que pour soi, le partage avec son.sa partenaire et ses enfants y ont la part belle.

Le but est au contraire d'**ajuster son mode de vie à ses aspirations profondes.**

Ralentir invite aussi à **repenser son rapport au travail et à l'argent.** Faut-il toujours « travailler plus pour gagner – et donc dépenser – plus » ? On peut considérer que l'argent a moins de valeur que le temps. Changer ses priorités et revoir sa consommation permet parfois d'opter pour une réduction du temps de travail.

Ce temps peut bien sûr être consacré à sa famille ou son foyer si on le souhaite. Mais ce n'est pas une obligation. Cela peut aussi être l'occasion de suivre une formation et ainsi se reconverter vers une voie professionnelle qui nous convient mieux. Ou simplement prendre du temps pour soi. À chacun d'adopter le Slow qui lui correspond.

Et si réduire son temps de travail n'est pas une option, on peut toujours miser sur les [bons plans pour gagner en budget et en qualité](#) de vie.

Se mettre la pression

La tendance « slow » **ne doit pas être une énième injonction** à bien faire qui génère encore du stress.

Ralentir c'est aussi **prendre conscience de ses limites**, comme de celles de la planète. On dispose de 86 400 secondes dans une journée, soit 24 heures. On se fixe donc des objectifs tenables qui n'impliquent pas de surconsommer. Le but n'est pas de remplacer un agenda trop rempli de shopping par un agenda trop rempli de contraintes écolos. On se donne le temps d'y aller pas à pas, sans se stresser.

Ce n'est pas grave de surcharger de temps à autres son agenda parce qu'on a plaisir à voir ses amis, même s'il y a un gros dossier à boucler au boulot et l'anniversaire du petit à préparer. Ou de manger parfois un plat préparé devant la télé.

Tant que ça reste l'exception plutôt que la règle, on savoure aussi ces instants-là.

Quelques références pour aller plus loin

Notre campagne 2020 est consacrée au thème « Less is more ». Elle propose de nombreuses suggestions pour réduire et ralentir afin de gagner en qualité de vie : santé, économies, convivialité, sens, pouvoir d'action, liberté.

> Voir les suggestions [Less is more](#)

On est entouré de livres, articles, coach pour apprendre à gérer son temps, nous organiser, lutter contre la procrastination, cultiver la lenteur ou le zen...

Par exemple :

- Éloge de la lenteur, de Carl Honoré, 2007, Editions Marabout
- Éloge du retard, d'Hélène L'Heuillet, 2020, Albin Michel
- Flâner, rêver, musarder, de Pierre Sansot, 2000, Rivage Poche
- La vitesse, c'est le pouvoir, de Paul Virilio, 1977, Editions Galilée
- Les Hommes lents, de Laurent Vidal, 2020, Flammarion

Sources :

- Aubert Nicolas, 2018. @la recherche du temps, Eres.
- En marche, 2020. Société à grande vitesse : histoire d'une discrimination
- Féminin bio, 2015. [La slow attitude c'est prendre le temps de vivre](#)
- Goldbeter Albert, 2016. [Rythmes du vivant et rythme de vie structurent notre rapport au temps](#), Bulletin de la Société Royale des Sciences de Liège, Vol.85, Actes de colloques, Le temps, p. 29-37
- Huffpost, 2018. [4 méthodes pour vivre plus lentement et mieux profiter du moment présent](#)
- La libre, 2019. [La slow fashion : "Acheter moins, choisir mieux et faire durer"](#)
- Oxfam, [Une autre mode est possible](#)
- RTBF, 2018. [Le stress et les réseaux sociaux : "la peur de rater quelque chose"!](#)
- Site [La Slow Life](#)
- Site [Psychologies](#) :

- 2020, [Le jour où j'ai décélééré](#)
 - 2011, [Comment ralentir ?](#)
 - Site [Slow Beauty](#)
 - Site [Slow Cosmétique](#)
 - Site [Sloweare](#)
 - Zen et organisée, 2014. [Slow Life : 3 pistes pour ralentir](#)
-

[1] 53% des personnes interrogées dans l'étude Harris interactive, 2018, [Les Français et leur rapport au temps](#) et 78% d'après [une enquête ObSoCo de 2016](#).

[2] Enquête en ligne d'iVOX à la demande d'Omnivit, 2018

[3] En 1978 déjà ! "The Dynamics of Imagining Futures", World Future Society Bulletin.

[4] Interview du philosophe et sociologue français Gilles Lipovetsky dans [Le Soir](#)

[5] Le mouvement Slow s'est bien développé depuis les années 80. Il a débuté par le Slow Food en Italie, pour s'opposer à l'apparition des premiers Fast Food. Carlo Pétrini proposait alors de retrouver le plaisir de cuisiner et de déguster.

[6] Source, [l'Observatoire société et consommation](#).

[7] À force d'y voir nos contacts sous leur meilleur jour : belle maison, vacances paradisiaques... Selon Michael Stora, psychologue et fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines dans [Psychologies, 2016](#).

[8] Le mouvement « Slow Food » a été créé suite à l'[établissement d'un McDonald's à Rome, en 1986](#).

[9] Bel S. [Temps de préparation et durée des repas](#). Dans : Lebacqz T, Teppers E (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Bruxelles, 2015.

[10] Slimani et al. « Contribution of highly industrially processed foods to the nutrient intakes and patterns of middle-aged populations in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study » (2009).

[11] Crawford et al. « Which food-related behaviours are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? » (2007) et Chu YL et al. « Time spent in home meal preparation affects energy and food group intakes among midlife women. » (2012), cités dans [Temps de préparation et durée des repas](#). (WIV-ISP, Bruxelles, 2015).

[12] Selon [une étude WWF / Eco2initiative](#).

[13] 44% des consommateurs français déclarent avoir acheté moins de vêtements en 2018. Par contrainte économique pour 60% et par choix d'écoconsommation pour 40% d'entre eux. Source, [enquête 2018 de l'IFM](#).

[14] D'après [le sondage réalisé par Odoxa](#) en 2017.

[15] D'après De Bouver, E., « [Faire du ralentissement un droit pour tou.tes](#) », Institut d'Eco-Pédagogie, juillet 2020.

[16] Voir un exemple de [recette sur Régal de paresse](#).

[17] Voir un exemple de [recette yaourt à oublier une nuit au four](#).

[18] Les salons des arts ménagers ont eu beaucoup de succès dans les années 1950-60 en France, avec des technologies promettant de libérer les ménagères. Source : Élisabeth Tissier-Desbordes, 2018. [Le cours du temps et la course du consommateur](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/slow-life-comment-ralentir-pour-vivre-mieux-et-preserver-la-planete>