

Écrit par MADELEINE ARCAND et MAXIME MORIN  
en collaboration Catherine Blanchet

# À GO, on ralentit

12 mois pour se reconnecter à l'essentiel



## LE POINT DE DÉPART

*Après quoi on court?*

Être hyper occupé, courir d'un endroit à l'autre, travailler tard le soir et ne jamais voir le temps passer, tout cela est devenu la norme. C'est bien vu d'être *busy busy*. Si vous demandez à quelqu'un comment il va et qu'il vous répond: «Je vais très bien, je suis relaxe», vous allez sans doute vous demander ce qui cloche chez lui. Être calme et paisible, c'est louche.

Pourquoi l'inverse ne serait-il pas la norme? Pourquoi ne serait-il pas valorisé d'être calme et reposé? Parce qu'être performant, travailler fort et cocher des tâches sur notre looooooongue liste de choses à faire, c'est gratifiant, c'est enivrant. On se trouve bon et efficace d'en accomplir autant! Nous aimons la petite dose d'adrénaline que déclenchent les notifications incessantes sur notre téléphone. C'est quoi? C'est pourquoi? Qui a besoin de toi? Le problème, c'est que les autres aussi travaillent de plus en plus vite, ce qui a pour effet d'inhiber notre propre efficacité. Alors qu'est-ce qu'on fait? On accélère, encore et toujours, puis on se fatigue, jusqu'à se brûler.

Nous sommes prisonniers de la culture de la vitesse.

«Le monde n'a pas besoin  
de nous pressés,  
le monde a besoin de nous présents.»

Nous avons l'impression que le temps passe vite et que nous devons accélérer le rythme pour le rattraper et en « profiter ». Donc nous courons. Nous courons pour nous préparer le matin, pour nous rendre au boulot, pour retourner à la maison à la fin de la journée de travail. Nous courons pour préparer le repas, puis pour nous mettre au lit (ou faire l'amour... vite). Entre-temps, nous allons jogger.

Même les cérémonies les plus sacrées sont passées en deuxième vitesse. Certaines paroisses américaines et japonaises offrent désormais des enterrements *drive-in*, où les endeuillés n'ont même pas à descendre de leurs voitures. Dépêche-toi de reposer en paix!

Résultat, le stress est immense et la dépression frappe à notre porte.

— T'es où, bonheur?

— Attrape-moi si tu peux.

## À GO, ON RALENTIT

C'est le père de Maxime, Michel, psychologue depuis plus de quarante ans, qui aime à rigoler avec cette expression de son cru : *à go, on ralentit!* Il parodie ainsi notre quotidien fait de travail acharné, de course folle à la performance et d'innombrables activités à accomplir, entremêlés de visites au spa pour nous détendre. « À go, on ralentit, Maxime! » Ouf! Quand on en est rendu à vouloir se dépêcher de ralentir...

L'idée n'est pas de laisser notre emploi afin d'aller vivre en campagne pour élever des poules, mais plutôt de ralentir dans notre réalité. Là où nous sommes en ce moment. Bien sûr, c'est plus facile de ralentir dans un contexte qui permet d'être lent. Mais nous, ce que nous voulons faire, c'est de ralentir dans notre vraie vie, celle qui nous pousse à aller à toute allure.

À quand remonte la dernière fois où vous avez réellement eu du temps pour réfléchir à un problème ou à une situation? Ça fait un bail, n'est-ce pas? Nous sommes constamment emportés dans le tourbillon des tâches banales, notamment répondre à toutes ces petites questions reçues par courriel, assister à une réunion en ligne, nous afficher sur Facebook. Consacrez-vous une grande partie de votre temps à la gestion de vos réseaux sociaux et de vos messageries?

## UN MOUVEMENT QUI FAIT DES PETITS

C'est pour dénoncer cette accélération effrénée de la vie en général, qui se reflète jusque dans notre façon de nous nourrir, que le mouvement international slow food (ou écogastro-nomie) est né. Après avoir appris que la chaîne de restauration rapide McDonald's allait s'installer au cœur de Rome (sacrilège!), le journaliste gastronomique et sociologue Carlo Petrini et ses amis ont fondé ce mouvement. Leur objectif était de «réduire la fracture, d'un côté, entre les consommateurs fortunés qui cherchent de bons produits authentiques cultivés par des gens pauvres et qui s'appauvrissent encore en perpétuant leurs pratiques traditionnelles, et, de l'autre côté, les petits consommateurs contraints d'acheter des aliments de mauvaise qualité mais peu chers, produits par des industriels immensément puissants<sup>1</sup>».

Bref, le mouvement slow food porte à réfléchir sur la provenance et l'impact environnemental des aliments ainsi que sur la façon (vitesse, attention) dont nous les consommons.

Durant les années qui ont suivi, on a vu naître, aux quatre coins du monde, des tendances qui ont toutes le même objectif: réfléchir à notre rapport à la vitesse. Pensons notamment au slow tourism, au slow sex ou à celui qui nous intéresse plus particulièrement, le slow living.

«Nous troquons un monde  
dans lequel les gros mangent  
les petits pour celui où  
les plus rapides mangent  
les plus lents.»

KLAUS SCHWAB

---

1. Pour plus d'information sur ce mouvement, voir le site de Slow Food International: <https://www.slowfood.com/fr/>

## LE TEMPO GIUSTO


Alors que la simplicité volontaire consiste à réduire *volontairement sa consommation* (et les impacts de cette dernière) et que le minimalisme propose de simplifier sa vie dans tous ses aspects, le *slow living*, lui, est une philosophie qui nous invite à vivre en pleine conscience, même au cœur de la tempête qu'est notre quotidien. Autrement dit, le *slow living*, ce n'est pas de vivre lentement en cessant nos activités. C'est plutôt de **développer notre capacité à ralentir intérieurement, même quand tout va vite autour de nous**. C'est tirer son épingle du jeu en faisant ce qu'on a à faire, au bon rythme. C'est aller vite quand il faut aller vite – tout en restant calme intérieurement – et aller lentement quand la situation le permet. C'est une invitation à vivre de façon consciente et à manifester cette présence dans toutes les sphères de notre vie.

C'est choisir de faire de l'espace dans notre vie afin d'avoir enfin du temps pour VIVRE. C'est trouver des moyens simples et doux de rester en équilibre au cœur du tourbillon en choisissant simplement de ralentir. C'est repenser nos priorités et nos décisions au quotidien, afin de vivre à un rythme plus sain, de profiter de la présence de ceux qu'on aime et de dire non aux nombreux stimuli externes qui nous éloignent des bonheurs simples.

Le mouvement *slow living* pourrait donc se résumer à ce seul mot : *équilibre*. Comme le disent si bien les musiciens, il faut trouver le *tempo giusto*, le rythme juste.

### LES PRINCIPES DU SLOW LIVING

- ◆ Se rendre compte de ce qu'on fait quand on le fait.
- ◆ Partager sa vie avec des gens qu'on aime.
- ◆ Faire des choix qui permettent de réduire le stress et de vivre plus en accord avec ses propres valeurs.
- ◆ Se (re)connecter à ses sens.
- ◆ Renouer avec la simplicité.
- ◆ Se (re)connecter à la nature.
- ◆ Trouver le bon rythme dans toutes ses activités quotidiennes.
- ◆ Faire preuve de gratitude.
- ◆ Se (re)donner la priorité en s'accordant du temps.
- ◆ Éliminer les activités non essentielles de sa vie, afin de dégager du temps pour ce qui compte vraiment.

*Madeline*  C'est en 2013 qu'Adèle est née. Léonie avait alors deux ans. J'avais adoré ma grossesse, et j'ai eu un accouchement rapide et « facile ». J'aimais mon compagnon, même si ce n'était pas parfait. Quand Adèle a eu trois mois, il est parti en voyage d'affaires. À son retour, ça avait changé... Je me suis tout de suite doutée que quelque chose ne tournait pas rond. C'était très fort en moi. J'étais fragile et je me sentais abandonnée. Quelques jours plus tard, la nouvelle est tombée : il me quittait pour une autre, rencontrée lors de ce voyage.


*Je me souviens clairement de cette sensation de poignard dans le cœur. Non seulement je me faisais laisser, mais je perdais ma famille, en fait pire : j'entamais une garde partagée qui allait m'enlever mes enfants la moitié de leur vie (et gâcher mon allaitement).*


*Je me sentais comme une moins que rien. Pas assez bonne-fine-belle pour que mon compagnon reste avec moi, malgré nos deux enfants. Ça arrive à d'autres et ce n'est pas la fin du monde, mais à ce moment-là, quand je pleurais sur Adèle en la berçant, c'était la fin de mon monde. J'ai donc essayé d'être forte. Mes parents m'ont aidée à racheter le condo et je suis retournée au travail. J'étais journaliste et animatrice pigiste, ce qui me plaçait dans une situation précaire financièrement. J'étais en mille morceaux. Je tentais de me remettre de ma peine d'amour, tout en gérant le boulot, la garderie, les repas et tout le reste. Rien d'extraordinaire, mais ça m'a brûlée. Totalement.*

*Un matin, j'étais trop mal. La tristesse sans fin s'était transformée en dépression. Je ne comprenais pas pourquoi la vie me faisait ça. Je n'avais plus aucune estime pour moi-même. Je me suis donc dirigée vers la clinique médicale sans rendez-vous la plus proche de chez moi. Là, je me suis liquéfiée dans le cabinet du médecin. Devant mon désespoir et ne pouvant assurer un suivi avec des antidépresseurs, il m'a dit : « Je vais appeler l'ambulance pour vous emmener en psychiatrie à l'hôpital », ce à quoi j'ai répondu : « Je ne peux pas, je dois aller chercher mes deux enfants à la garderie. »*

*Je suis ressortie avec l'énergie du désespoir. Je suis allée chercher les filles, j'ai préparé le repas, donné le bain, puis je les ai mises au lit. Là, j'ai décidé de remettre ma vie à l'endroit et de me créer un quotidien en lien avec mes valeurs profondes. Pour ce faire, j'ai mis de l'ordre dans mes priorités. Le plus important : ma santé mentale. Puis être avec mes enfants et ralentir le rythme. Je me suis remise au yoga et à la méditation. J'ai consulté une psychologue et*

*fait beaucoup de lectures. J'ai décidé de changer de milieu de travail pour démarrer une entreprise avec deux personnes merveilleuses. J'ai fait le ménage tant dans ma tête et mon cœur que dans mes armoires et mes fréquentations.*

*Depuis, je continue de prendre des décisions en pensant à l'ordre de mes priorités et à mes valeurs profondes. Je tente constamment de me placer dans des situations qui me nourrissent et qui m'apportent calme et joie. *


*Maxime  Le slow living a fait une entrée « slow » dans ma vie. C'est un chemin qui s'est défriché doucement, mine de rien. J'ai grandi dans une famille un peu hippie, minimaliste, grano. Finalement, une famille « slow ». Adolescente, je trouvais parfois que notre maison et nos meubles n'étaient pas au goût du jour. La réponse de mes parents était toujours la même : « On est bien, non ? Pourquoi se stresserait-on à vouloir plus ? On voyage, tu fais du ski... » Ma mère avait choisi de travailler de la maison pour être présente. La porte était toujours ouverte, littéralement. Les amis entraient chez nous sans cogner et se servaient dans le frigo. C'était simple et vivant. Ce n'est que bien plus tard que j'ai pris conscience que j'avais envie de reproduire cette liberté, cet espace, cet environnement propice à cultiver des relations significatives et à rêver. Une vie en SLOW.*

*J'ai, bien sûr, fait un grand détour avant d'y arriver. J'ai poussé la machine. J'ai cultivé plusieurs projets en même temps (trop), j'ai mis le pied dans le train en marche et j'ai pris de la vitesse. Je n'ai pas toujours été à l'écoute de qui j'étais, trop préoccupée par ce que je pensais vouloir. Les signes étaient clairs que je n'étais pas alignée sur mes valeurs. Je me souviens d'un moment en particulier : j'étais dans mon appartement étendue sur mon lit, j'avais mis fin à une relation malsaine quelques mois auparavant et j'occupais un emploi qui était à l'opposé du sens que je voulais donner à ma vie. Mon chat miaulait au pied du lit pour que je le nourrisse. Je me suis mise à pleurer juste à l'idée de devoir me lever pour lui donner sa nourriture. À ce moment-là, j'ai su que je devais prendre soin de moi. Tranquillement, au fil des années, en étant plus présente à qui je suis, j'ai pu prendre de meilleures décisions et trouver un certain équilibre.*

*Pour moi, le slow living, c'est l'art de vivre de façon consciente selon mes valeurs, en cultivant la joie au quotidien. Quand je ne me sens pas envahie par ce que la vie me demande, par ce que les autres veulent, par mes objets à gérer. Quand j'ai de l'espace dans ma tête pour réfléchir, pour ÊTRE.*



*L'importance, et je dirai même l'urgence, de vivre de cette façon ou du moins d'amorcer une démarche plus concrète est arrivée avec la maternité. J'étais enceinte de Claudelle et c'était très fort en moi. Je voulais transmettre les valeurs de mon enfance et donner la priorité à ma famille. Je ne savais pas ce que je ferais, mais je savais que quelque chose devait changer. Je me suis inscrite à un cours en lancement d'entreprise, sachant seulement au départ que je voulais évoluer dans le milieu du bien-être ou du yoga.*

*Quelques mois plus tard, je repoussais au second plan une carrière dans les médias comme comédienne et animatrice pour me lancer dans le vide avec mes deux amis, en créant un beau projet complètement fou en accord parfait avec nos valeurs familiales et environnementales. Depuis, ma mission est de partager l'idée qu'il est possible, en faisant des choix, de vivre en harmonie avec ce que nous souhaitons être et créer.* 

## RALENTIR: MODE D'EMPLOI

Ralentir une vie ne se fait pas en claquant des doigts. Et vous n'êtes pas obligé d'attendre le drame ou la situation vraiment difficile pour vous y mettre. C'est une longue et lente démarche, qui transformera pour le mieux tous les aspects de votre vie. Nous vous proposons donc d'explorer chaque mois une sphère différente de votre réalité, en lien avec le slow living : 12 mois pour réfléchir, analyser, constater et évoluer ensemble. Nous sommes loin d'être parfaites, nous avons aussi nos journées (très) difficiles et nous ne sommes pas expertes. Nous sommes comme vous et partageons simplement nos expériences, nos découvertes et nos réflexions sur le sujet. Quand le besoin se fait sentir, nous faisons appel à des pros de différents domaines, afin de nous guider et de nous permettre d'aller plus loin.

Au fil des pages, nous aborderons les thèmes suivants: les priorités, l'équilibre psychologique, la santé physique, le désencombrement, les matins, les week-ends, la performance, le sommeil, l'hyperconnexion, la consommation, la nutrition et les relations. Ce sera l'occasion pour vous de vous pencher sur ces différents aspects de votre vie (et de les réorganiser au besoin). Si l'un de ces sujets ne vous concerne pas, vous pouvez passer au suivant. Vous pouvez également lire les chapitres dans l'ordre ou le désordre, selon vos besoins. L'idée ici n'est pas de transformer votre vie de l'extérieur, mais bien de l'intérieur. Nous travaillerons sur la façon dont nous aimerions nous sentir dans notre quotidien, et non sur ce que nous voudrions avoir ni comment nous voudrions que les choses se passent.

Comme nous vous proposons des exercices écrits, nous vous recommandons de vous équiper d'un carnet de notes qui deviendra votre compagnon de route tout au long de l'année. Il sera le témoin de vos réflexions et de votre progression vers une vie plus lente, douce et joyeuse, remplie de ce qui compte vraiment pour vous.

Les changements s'effectueront lentement, mais sûrement. En effet, observer les mécanismes et les habitudes qui régissent nos vies est plutôt simple, mais les transformer durablement est plus ardu et demande du temps. C'est pourquoi nous vous proposons chaque mois une «expérience» qui vous permettra de mettre concrètement en application les notions importantes du slow living, pour un changement de vision profond et durable.

À go, on commence quand?

«Ce qui est merveilleux, c'est qu'en ralentissant on parvient enfin à mieux apprécier le paysage, et à s'intéresser à autre chose qu'à nous-mêmes. Jusqu'à se faire avaler par le grand spectacle du monde avec les arbres, les gens, les sentiments, tout ce qui vibre autour de nous. Mais pour mesurer une pareille ardeur, il faut ralentir.»

DANY LAFERRIÈRE<sup>2</sup>

---

2. Dany Laferrrière, *L'Art presque perdu de ne rien faire*, Montréal, Boréal, 2011.





PREMIER MOIS

## ÉTABLIR SES PRIORITÉS

*Et (enfin) apprendre à dire non*



# TABLE DES MATIÈRES

Le point de départ –	
Après quoi on court? .....	9
À go, on ralentit .....	10
Un mouvement qui fait des petits .....	11
Le <i>tempo giusto</i> .....	12
Ralentir: mode d'emploi .....	15

## PREMIER MOIS

Établir ses priorités –	
Et (enfin) apprendre à dire non ....	19
L'équilibre, la clé .....	21
Trouver son pourquoi .....	23
À la recherche du temps perdu .....	27
Les fameux «faut que» .....	30
Dire non, oui ça se peut! .....	31
L'expérience du mois .....	36

## DEUXIÈME MOIS

Trouver l'équilibre – Moins de	
stress, plus de joie .....	39
Comment ça va, moi? .....	41
L'antidote au mal-être .....	44
Maudite anxiété! .....	48
Nos deux systèmes nerveux,	
gardiens de notre équilibre .....	50
Les pensées sont-elles réelles? .....	54
L'outil de calme qui me suit partout .....	58
L'expérience du mois .....	60

## TROISIÈME MOIS

Un esprit sain dans un corps sain	
– Bouger, ça fait du bien! .....	63
Un retour aux sources .....	65
Bouger... où, quand, comment? .....	67
Le yoga en toute simplicité .....	72
L'expérience du mois .....	78

## QUATRIÈME MOIS

Désencombrer son espace –	
Ou l'art de se sentir bien chez soi ...	81
Le tri «émotif» à la Marie Kondo .....	83
Commencer par soi .....	84
Faire le tri pièce par pièce .....	85
Organiser et ranger .....	98
Lavez, lavez .....	100
L'expérience du mois .....	102

## CINQUIÈME MOIS

Petit matin, grand stress	
– Commencer la journée sur	
une note zen .....	105
Comment adoucir les débuts	
de journée? .....	107
Le réveil .....	109
La toilette .....	112
Le petit-déjeuner .....	115
Muffins aux œufs et aux légumes	
à préparer à l'avance .....	116
Gruau aux petits fruits et au cacao	
à préparer la veille .....	119
Le départ de la maison .....	121
Mission accomplie: on est dans l'auto,	
le bus ou le métro .....	123
L'arrivée au boulot .....	124
Méditer le matin, est-ce réaliste? .....	125
L'expérience du mois .....	128

## SIXIÈME MOIS

Savoir s'arrêter – Comment faire	
rimer week-end avec repos? .....	131
Dieu merci, c'est lundi! .....	133
Vivre son week-end en mode	
slow living .....	134
Vivre ses vacances en mode	
slow living .....	138
Adopter l'art du <i>dolce farniente</i> .....	141
L'expérience du mois .....	142

## SEPTIÈME MOIS

Performance et productivité	
– Réapprendre à marcher plutôt que sprinter .....	145
La glorification de la vie hyper occupée .....	147
La performance se cache partout .....	149
Une réflexion sur l'ego .....	152
L'immédiat ou l'important? .....	153
«Se désamorcer» .....	165
Adoucir sa vie au bureau .....	166
L'expérience du mois .....	168

## HUITIÈME MOIS

Le sommeil réparateur	
– La base du bien-être .....	171
La privation de sommeil: aïe! .....	174
Rituel pour dormir comme une bûche .....	180
L'expérience du mois .....	190

## NEUVIÈME MOIS

L'hyperconnexion – Et si on se débranchait? .....	193
«Je ne me déconnecte pas parce que je n'en ai pas besoin.» .....	196
Tout ce qui entre en nous a une influence sur nous .....	198
La détox numérique .....	202
L'expérience du mois .....	204

## DIXIÈME MOIS

Consommer moins, consommer mieux – En route vers le zéro déchet .....	207
Pourquoi consommer moins? .....	210
Les bases du mode de vie zéro déchet .....	211
Les ravages de la mode éclair ( <i>fast fashion</i> ) .....	214

Le gaspillage alimentaire .....	218
– Soupe du dimanche aux légumes ratatinés .....	224
– Barres granola aux céréales mélangées ..	227
Se meubler en mode zéro déchet .....	228
Chaque geste compte .....	230
L'expérience du mois .....	234

## ONZIÈME MOIS

Manger, savourer, partager	
– Parce qu'on a du temps .....	237
La pleine conscience s'invite à table ....	241
Alors, qu'est-ce qu'on mange? .....	249
– Ragoût de patates douces au beurre d'arachide .....	250
– Bol-repas bouddha - thaï BBQ .....	253
– Les burritos mioum mioum .....	254
L'expérience du mois .....	256

## DOUZIÈME MOIS

Retour à soi – Pour des relations plus authentiques .....	259
Prendre soin de soi .....	264
Communiquer avec bienveillance .....	265
L'expérience du mois .....	272

La suite – Après quoi on court maintenant? .....	275
La gratitude pour voir clair .....	276
Le journal intime .....	277
L'expérience de votre vie .....	280

Lectures inspirantes .....	282
Remerciements .....	283