

# ÉLOG LEN



Par Clio  
FRANGUIADAKIS,  
à Bordeaux  
Développement des  
performances & potentiels.  
Facilitation du changement  
& de la coopération.

# E DE LA TEUR !

Combien de temps encore allons-nous nous imposer ce rythme infernal ? Cette injonction à mener une vie à 100 à l'heure vient de nos parents et enseignants, et de notre société. Cette culture de la vitesse et de la performance nous malmène, alors que nous sommes à saturation ! Sommes-nous capables de vivre autrement ? En avons-nous seulement envie ?

## PAS LE TEMPS, JE VOUS DIS !

Dépêche-toi ! Ne traîne pas ! Plus vite ! Urgent ! Allez, avance ! Encore en retard ? C'est le rush ! Pas le temps ! Accélère ! Hâtez-vous ! Pressez-vous un peu ! Active ! Expédiez-moi ça ! Doublez la cadence ! Grouille-toi, on n'a pas que ça à faire ni toute la journée ! Hurry up ! Presto ! Schnell ! Rapido ! Quelles expressions reflètent votre rythme au quotidien ?

## CES GENS QUI COURENT EN PERMANENCE

...renvoient à la fois une image d'efficacité et performance, et d'excitation nerveuse qui dérange les plus calmes. Il y a ceux qui manquent de confiance en eux, ne vont pas jusqu'au bout de leur tâche, convaincus de manquer de temps, et qui malgré tout en font toujours plus. Et d'autres sous forte pression, qui se dispersent et courent partout, avec de nombreuses activités en parallèle, prenant des excitants pour tenir bon. Et enfin ceux qui ne prennent pas le temps, décident vite et bien sans anticiper, interrompent ou finissent les phrases des autres, et ne savent pas mener un entretien ou une réunion sans fermer leur porte, sans laisser de côté leur téléphone ou ordinateur. Vous reconnaissez-vous ? Que révèlent ces comportements ?

## CONSÉQUENCES DE NOTRE « VITE VITE VITE ! »

Notre santé est malmenée : tensions, fatigue, irritabilité, anxiété, voire même sentiment de persécution et agressivité. Et également difficultés de concentra-

tion, oublis, erreurs fréquentes, trop d'importance aux détails. D'où le recours aux excitants ou médicaments, pour tenir bon et poursuivre nos activités à vitesse « V ». Jusqu'à l'épuisement, un AVC, une alerte cardiaque... Le cœur a ses raisons que la raison ignore ! Que diable nous empêche de ralentir ?

## LA DICTATURE DE L'URGENT : PLUS VITE !

Révolution industrielle, capitalisme, concurrence, recherche du profit et de la rentabilité, nouvelles technologies... Les entreprises n'ont plus que cela à l'esprit depuis 2 siècles. Nous vivons entourés d'indicateurs de temps : de quoi devenir fou ? ! Malheureusement, la crise sanitaire et économique que nous traversons depuis mars 2020 semble n'avoir rien changé, contrairement à ce que nous espérions. En quoi cela a-t-il du sens ? Pourquoi attendre de côtoyer la maladie, l'accident ou la mort pour changer ?

○○○

### RALENTIR : ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Le dictionnaire propose diverses tonalités :

- diminuer la cadence, réduire, freiner, tempérer, temporiser, atténuer, modérer ;
- retarder, retenir, paralyser, lever le pied, lâcher-prise ;
- flemmarder, traîner, flâner, tarder, prendre son temps, glandouiller ;
- patienter, rayonner, s'écouter, profiter, observer, déconnecter.

Que ressentez-vous à la lecture de ces synonymes ? Est-ce agréable ou désagréable ?

### RALENTIR : BIZARRE ET EFFRAYANT !

Changer de perspective et regarder notre vie sous un autre angle exige un peu d'introspection. À savoir identifier nos besoins, freins et croyances limitantes. Et également nos rêves, aspirations et ambitions oubliés. De quoi redéfinir nos moteurs de vie personnelle et professionnelle... à condition de s'accorder du temps ! Évoluer plus lentement nous expose au regard d'autrui, à peut-être gagner moins d'argent ou renoncer à certains projets, à vivre une certaine solitude. À chacun ses questionnements et réponses.

### FAIRE VITE POUR ÊTRE APPRÉCIÉ.

« Fais vite ! » est l'un des 5 « drivers » (du verbe anglais « to drive » = conduire) mis en lumière par Éric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle. Il s'agit d'un message parental ou sociétal, inconscient, qui nous amène lorsque nous sommes en stress à nous dépêcher coûte que coûte. Ceux qui sont sensibles au « fais vite ! » sont convaincus d'être quelqu'un de bien et apprécié uniquement si ils se dépêchent ». En effet, ils ont un tel besoin de reconnaissance par leur N+1 ou leurs collaborateurs qu'ils en perdent la raison, alors qu'ils auraient justement besoin à ce moment-là de ralentir sérieusement, et d'écouter leurs besoins. Notre « fais vite ! » brouille les cartes entre ce qui est bon ou pas bon pour nous. Certes il affiche nos qualités

d'efficacité, rapidité et réactivité. Mais il a également un côté excessif car il devient une fin en soi, bloquant notre discernement et générant de la souffrance, puisque l'on s'oublie.

Les « fais vite ! » qui travaillent dans la précipitation, manquent de temps pour finaliser un dossier, n'ont aucune organisation, sont impatients, ne supportent pas d'attendre, n'expliquent rien, sont des « persécuteurs » en puissance pour autrui, ou bien des victimes. Ils se reconnaissent à leur voix rapide aigüe, ton impatient et stressant, agitation, sourcils froncés, parole coupée, conclusions hâtives. Leur devise est alors

Ce n'est pas parce que  
l'on vit à 100 à l'heure que  
l'on vit à 100 %.

Cindy Chapelle

« l'action accomplie en peu de temps possède une vertu supplémentaire ! ». Et ils carburent au discours « arrête de traîner, ne perds pas de temps, tu es trop lent, allez, on commence » en parlant de soi ou des autres. Si vous vous reconnaissez, alors il est temps de ramollir votre « fais vite ! » pour limiter son emprise à l'avenir.

### UNE NOUVELLE CASE DANS NOTRE CERVEAU ?

Les neurosciences ont prouvé que notre cerveau est mono-tâche : 1 chose à la fois nous permet d'être efficace et qualitatif, conscient et pertinent. L'idée est de veiller sur nos besoins de stimulation et variété, vie passionnante, plaisirs sensuels, bonne santé et bien-être, respect de son rythme biologique, spiritualité et sens, bienveillance pour soi, détente et ressourcement.

Il s'agit-là de se donner la permission de ralentir et de profiter de la vie, tout en osant être déloyal à la culture du « fais vite ! » et de la performance à tout prix.

En outre, un cerveau reposé est plus créatif. S'octroyer du temps est source de nombreux bénéfices qui rejailissent positivement sur notre discernement, choix, prise de décision, gestion des priorités, expression des émotions, qualité des relations, énergie et santé, vision et optimisme.

Enfin, l'être humain n'a qu'une seule quête : le bonheur. Il questionne alors la réussite de sa vie, la façon de rééquilibrer certains schémas ou fonctionnements, ce qui est juste et bon pour lui. Qu'est-ce qu'une vie pleine et riche pour vous ? Pour aboutir à quoi finalement ?



## IDÉES POUR RALENTIR

### RAMOLLIR VOTRE « FAIS VITE ! »

Quels talents et qualités avez-vous développé grâce à votre « fais vite ! » ? Qu'est-ce qui vous fait croire qu'il est essentiel d'aller vite ? En quoi est-ce utile ? Que serait-il plus juste de croire ? En quoi est-il un problème dans vos comportements, vos relations ? Dans quelles situations voulez-vous ralentir et/ou prendre le temps ? Pour faire quoi ? Qu'est-ce qui est essentiel et a du sens ? (Cf. article consacré aux rêves).

### SILENCE, ON TOURNE !

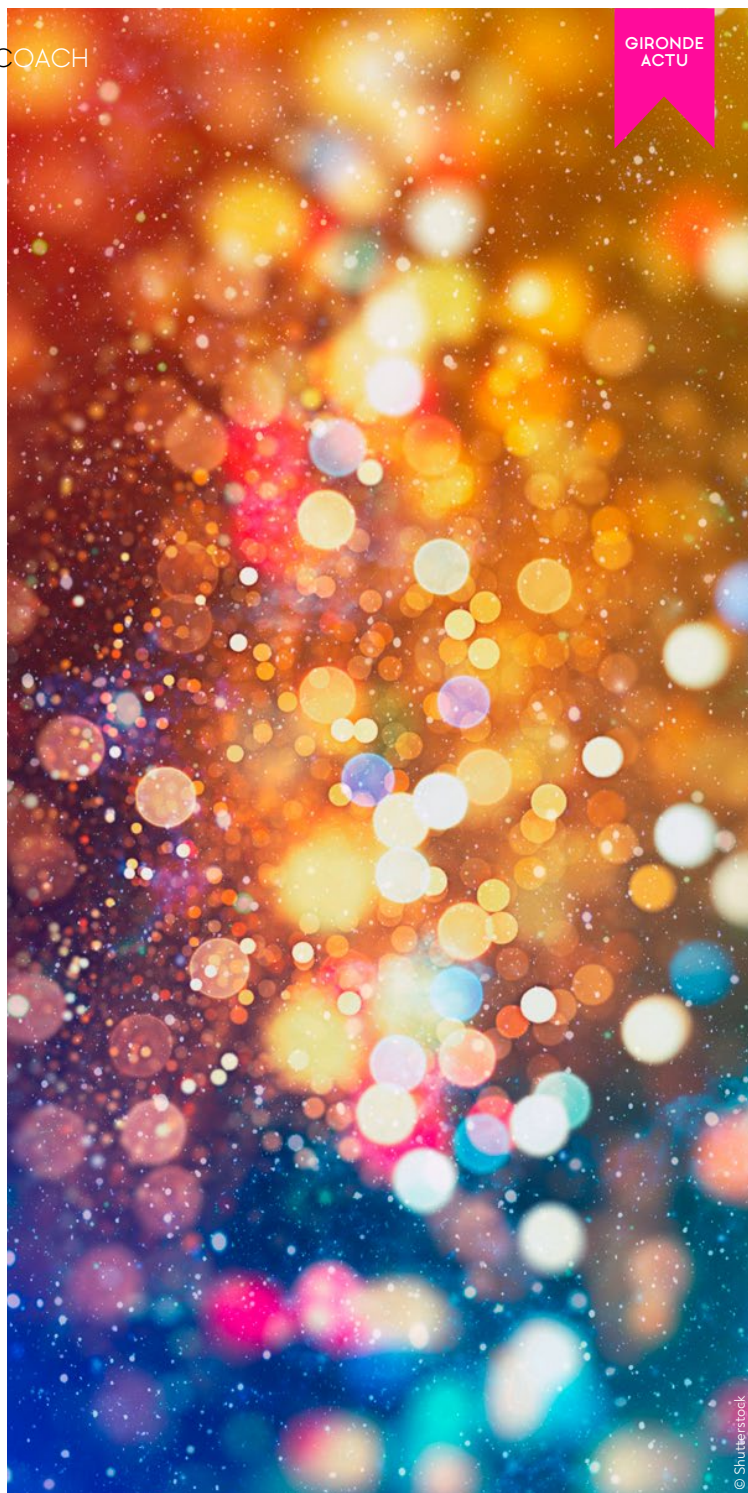
- Éloignez et mettez en silencieux vos téléphones, ordinateur, notifications d'applications, SMS, courriels, réseaux sociaux, télévision et médias anxigènes.

### SPHÈRE PERSONNELLE

- Écoutez votre horloge naturelle et accordez à votre corps davantage de repos.
- Trouvez ce qui vous fait vraiment du bien et stimulez vos hormones du plaisir.
- Prenez le temps de cuisiner et manger en pleine conscience.
- Osez des moments de solitude et silence, écoutez et accueillez vos pensées et ressentis.
- Choisissez un loisir qui se pratique lentement, et respirez !
- Adoptez le SLOW food, sex, life, thinking (= manger, aimer, vivre, penser au ralenti) et dégustez.

### SPHÈRE PROFESSIONNELLE

- Clarifiez vos enjeux et sélectionnez les activités essentielles.
- Libérez dans votre agenda des plages horaires pour la gestion de vos dossiers et votre bien-être.
- Acceptez l'idée de ne rien produire durant quelques heures : tête, cœur et corps ne peuvent être créatifs en permanence.
- Faites régulièrement une pause au grand air et respirez !



**Quoi que vous fassiez et où que vous soyez, vivez-le pleinement : aimez, savourez, dégustez, partagez, créez avec vos 5 sens ! Profitez de la vie !** Ce n'est pas farfelu et ça évite les regrets au moment de mourir.