

Respire

Besoin de ralentir dans un monde qui accélère ? On déculpabilise et on respire !

« En retard ! En retard ! J'ai rendez-vous quelque part. Je n'ai pas le temps de dire au revoir. Je suis en retard, en retard ! ».

Tel le lapin d'Alice au pays des merveilles, vous faites peut-être partie des personnes pressées par le temps... Le genre à être occupées à équivalence deux temps plein, en mode multi-activités, comme l'homme de Vitruve. Pourtant, un besoin de ralentir se fait ressentir. Une petite voix intérieure vous dit de vous calmer, de respirer, d'aller vous balader dans la nature. Vous pensez ne jamais l'avoir entendue ? Alors, que ceux qui sont allés se balader en forêt et qui, en revenant, se sont exclamés « Comme ça fait du bien ! » s'arrêtent pour lire ces quelques lignes.

C'est un fait, ralentir dans un monde qui accélère, c'est humain, naturel, et nécessaire. Alors, décomplexons et revoyons, peut-être, notre rapport au temps.

Qu'est-ce qui nous pousse à toujours vouloir aller plus vite ?

Aristote a dit « la nature a horreur du vide ». Quelques siècles plus tard, ces mots semblent s'être téléportés dans nos vies matérielles. Aujourd'hui, chaque seconde compte, car la quantité d'informations qui arrive via nos téléphone, tablette, télévision, voisinage, bureau, ordinateur, publicités, vitrines... est largement supérieure aux 24h d'une journée. La peur d'être dépassé, de vieillir, d'être vintage pour nos enfants, d'être moins performant que nos collègues, ou de passer pour la plante verte décorative, nous pousse à élargir nos journées. Plus de temps devient synonyme de plus d'actions et donc de plus de résultats. Si l'on ajoute à ça, les vieux discours tenaces qui comparent le fait de ne rien faire à une flemmingite aiguë, on comprend mieux notre addiction à l'occupation. Cette optimisation du temps à l'excès nous procure une exquise sensation de pleine puissance. **Qui n'a jamais rêvé d'être sur tous les fronts, de tout maîtriser, sans fausse note ?** Le contrôle de nos vies nous donne l'illusion d'être plus fort et plus résistant.

Et quand tout s'arrête brutalement ?

Chute de ski, accident, rupture, burn out, décès...
La vie offre à chacun son lot de deuils à faire.
Des épreuves, souvent synonymes de cap à passer.
Des leçons de vie à se créer...

Quand l'obligation de ralentir s'impose, on constate amèrement que la Terre continue de tourner, que les saisons se poursuivent, que la nature reprend ses droits, quoi qu'il arrive. On redevient un humain. Bye-bye le super-héros 2.0. L'expression "personne n'est indispensable" s'invite et nous fait prendre conscience que la vie continue pour tout le monde, avec ou sans nous. À ce stade, on peut certainement déchanter, mais surtout se réjouir et se questionner. Pourquoi suis-je sur Terre ? Pour performer plus, gagner plus d'argent, avoir plus d'abonnés et de like. Et dans quel but ? Arriver en bout de course, épuisé, voire même... raide mort. Ou plus simplement pour vivre et contribuer à une communauté ? N'oublions pas que nos besoins fondamentaux restent de manger, boire, et de se réchauffer. Le reste, c'est de la littérature !

Alors comment ralentir ?

Lorsqu'on s'arrête, qu'on tente de ne rien faire en toute conscience, les pensées nous submergent pour combler le vide. Par un vieux réflexe, notre cerveau amène à notre conscience tout un tas de pensées parasites : la liste de courses, un colis à récupérer, le ménage délaissé, ou encore la to do list inachevée. Il faut alors réapprendre à cultiver l'instant présent.

Soyons à l'écoute de notre corps et mettons en route nos 5 sens.

Comment **respire**-t-on ? Et si, sans jugement, on observait, sans chercher à modifier le va-et-vient de l'air dans nos poumons ? Utiliser son **odorat** pour sentir le parfum d'une pièce ou la fraîcheur d'un lieu ; **écouter** les bruits et distinguer leur intensité, volume et fréquence ; savourer un goût sucré ou salé ; **observer et toucher** consciemment les couleurs et les matières... **Autant de petites choses qui demandent inévitablement de ralentir pour être finalement dans la pleine conscience.** À cet instant, nous sommes dans l'action. Celle de profiter d'un bon plat préparé avec soin. Celle de rire avec nos enfants, en jouant avec eux. L'action que nous vivons est un moment unique de partage et de joie. Savourons-le, pour mieux le remercier d'avoir existé. Profitons du chemin plutôt que de la destination.

Ralentir permet de profiter de la vie, sans courir après un idéal qui n'existe peut-être pas. **Ralentir est un besoin vital pour reposer son cerveau et laisser la place au corps pour s'EXPRIMER.** Un moyen d'observer un peu mieux le monde qui nous entoure.

Julie pour Angels Inside