

Prendre une pause

pour changer de rythme

Par l'ACSM – Division du Québec

« Pourquoi sommes-nous toujours si pressés? Comment guérir de cette obsession du temps? Est-il possible, ou seulement désirable, d'aller plus vite?

Souvenez-vous du vainqueur de la course du Lièvre et de la Tortue. Tandis que nous traversons notre vie ventre à terre, en exigeant chaque jour un peu plus de nos heures déjà bien remplies, nous tirons sur la corde jusqu'au point de rupture. [...] Du travail en retard? On s'abonne à une connexion plus rapide à Internet. Pas de temps pour lire le roman reçu à Noël? On apprend la lecture rapide. [Pas le temps de faire de l'exercice? On s'achète un tapis de marche qu'on installera devant l'écran de l'ordinateur au bureau. Trop occupé pour cuisiner? On achète un four à micro-onde qui réchauffera le plat préparé et congelé.] Pourtant, il y a certaines choses qui ne peuvent pas et ne devraient pas aller plus vite. Elles prennent du temps, elles demandent de la lenteur¹. »

Ces choses sont de celles qui nous relient à la vie et lui donnent un sens — par exemple, la communauté, la famille, l'amitié, l'engagement social, l'amour. Or, ces choses ont besoin de temps pour se développer.

Mes pauses pour changer de rythme



A large blue circular graphic with horizontal dashed lines for writing, resembling a globe or a large bubble.



À vous de changer de rythme!

Pendant un mois, ralentissez votre rythme dans une des sphères de votre vie.

Exemples :

- J'arrive toujours en retard le matin et je ne prends pas le temps de déjeuner. Vu l'importance de ce repas pour l'énergie et la bonne concentration, j'ai décidé de me coucher 30 minutes plus tôt pendant un mois et d'avancer mon réveil de 30 minutes. Avant de me coucher, je prépare la table afin de me donner le goût de déjeuner (bol, cuillère, céréales...). Prendre le temps de bien déjeuner m'aide à ne pas avoir un coup de barre en cours de matinée.
- Au lieu de maudire les personnes qui prennent le temps de sortir leur petite monnaie au supermarché et qui prolongent l'attente à la caisse, pourquoi ne pas rêvasser, jaser avec son voisin ou jauger l'état de notre monde en jetant un œil sur les grands titres des magazines à potins?

« Nous avons mieux à faire de la vie que d'en accélérer le rythme. »

Gandhi

¹ HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 15 et 16.