

Chronique livre : La slow Life, en pleine conscience de Cindy Chapelle

« Rythme effréné ». L'expression revient tout au long de ce petit livre de 95 pages. Pour Cindy Chapelle l'urgence de nos sociétés nous pousse à courir sans cesse et à oublier de prendre du temps pour soi. Anxiété au travail, épuisement ou « burn-out », sentiment de faire « fausse route » ou encore « état de blancheur » pour le sociologue David Le Breton dans son ouvrage *Disparaître de soi*, sont les conséquences psychologiques de cet état d'urgence. Ces états d'assèchement émotionnels ne sont pas encore reconnus comme « maladies professionnelles », mais ils tendent à le devenir. Cindy Chapelle propose de reprendre sa vie en main en décidant de ralentir. Une philosophie inspirée du mouvement de la Slow Food : LA SLOW LIFE.

La slow life qu'est ce que c'est ?

Ralentir. Reprendre conscience de soi. Respirer. La slow life est une philosophie qui vous pousse à repenser votre quotidien pour vous recentrer sur l'essentiel. Il s'agit de prendre le temps de faire les choses pour leur redonner un sens. Comme pour la cuisine par exemple. Prendre le temps d'acheter des produits que l'on apprécie vraiment, les cuisiner tranquillement, mais aussi prendre plaisir à les déguster lors des repas.

Il faut pour cela repenser la globalité de son quotidien : consommation, activités et manière de ressentir au quotidien. Cela passe par des pratiques en lien avec des valeurs qui nous importent, et cela même s'il faut y consacrer plus de temps.

Cela passe également par de la conscientisation à travers des exercices de méditation et de sophrologie.

« Vivre à 100% ne veut pas dire vivre à 100 à l'heure »

L'auteur, Cindy Chapelle, constate que cette fatigue émotionnelle tiraille beaucoup d'entre nous. Elle propose de tenter la slow life en 8 chapitres. Cette philosophie de vie doit être vécue comme un schéma global : slow body, slow self, slow job, slow people et slow cook.

Chacune des sphères est traitée de manière semblable. L'auteure propose d'établir des priorités, de « s'éveiller sur ce qui nous rend vraiment heureux », puis de prolonger ces ressentis en les peaufinant grâce à des exercices de méditation/sophrologie. Petit à petit notre conscience s'éveille, nos anxiétés s'apaisent pour discerner plus clairement les attentes de notre vie et les moyens de les réaliser. Le livre donne des clés. A chacun de les adapter à son quotidien. Les exercices de méditation sont développés et réalisables simplement. Cependant pour quelqu'un qui cherche à diminuer son angoisse peut être est-il préférable d'être guidé par un professionnel lors des premières séances pour ensuite s'essayer seul.

Cindy Chapelle

LA SLOW LIFE EN PLEINE CONSCIENCE

Ralentir et trouver son rythme idéal



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jou^vence
EDITIONS

La slow life en pleine conscience est une bonne introduction pour repenser son quotidien. On peut cependant regretter une analyse parfois trop généraliste du quotidien des individus : vie au travail, vie en famille et petits extras . Les conseils semblent davantage des évidences que l'on peine à atteindre plutôt que des vrais leviers. Un livre un peu facile mais qui a le mérite de ne pas brusquer celui qui souhaiterait amorcer un virage vers La slow life.

Diplômée de l'Ecole Française de Sophrologie, Cindy Chapelle est l'auteur de *La sophrologie pour les nuls, 7 jours pour être zen* (aux éditions Plume de carotte) et de *Méditer en tout lieu et à tout moment*.

Pour prolonger

[Un film *L'urgence de ralentir*](#)

[Une exposition « Ralentir »](#) prévue à la maison des peintres de Saint Jean Du Doigt pour 2017

[Un blog](#)