



*Je veux lever
le pied*

CINQ FAÇONS DE RALENTIR

Même si nous ne savons pas toujours comment faire, retrouver son propre tempo est à la portée de tous, et l'été s'avère le bon moment.





les listes d'activités

«*notres ressemblent plus à la Prévert, sans hiérarchie, sans hiérarchie. C'est anxiogène et cela nous pousse à l'ac-*»
Diane Ballonad Rolland, autrice*. Prenez 5 à 10 minutes pour noter trois à cinq priorités de journée. Une feuille de papier vous allégera l'esprit.

2 Réinjecter 5 minutes par ci, par là

Nous vivons dans cette croyance qu'il faut tout bouleverser pour aller mieux: changer de vie, changer de travail, changer de partenaire. «*Surtout pas!*», s'exclame Diane Ballonad Rolland. Elle utilise un outil magique: aménager des tranches de 5 minutes dans une journée. «*5 minutes, c'est court et c'est*

long à la fois, il peut se passer tellement de choses», dit-elle. 5 minutes de silence, pour rêver, 5 minutes de marge pour ne pas partir en courant chercher les enfants, 5 minutes pour faire un câlin, 5 minutes pour laisser une émotion nous traverser... À nous d'inventer les nôtres!

3 Apprendre la modération

Trop de choix, trop de choses à faire, trop d'infos à gérer, trop d'objets dans nos maisons... Fabienne Kraemer, psychanalyste, va dans ce sens: «*Réapprendre la frustration de ne pas posséder quelque chose dans la minute nous reconnecte aussi avec nos vraies envies.*»

4 Ne rien faire une fois par jour

Pour beaucoup, le temps qui n'est pas «*utile*» est du gaspillage. Du coup, prendre son temps culpabilise. «*Donnez-vous l'autorisation de ne rien faire*», conseille Diane Ballonad Rolland. Commencez par faire une pause de 5 minutes sans regarder votre portable (*voir plus haut*). Que s'est-il passé? Vous avez trouvé cela inconfortable? Normal, vous n'avez pas l'habitude. Apprenez à répéter cet exercice jusqu'à ce que l'envie de vous activer vous quitte.

5 Faire le tri dans ses priorités

«*Suivre un régime, désencombrer sa maison, préparer un voyage... trop de projets parasitent notre esprit et neutralisent notre puissance d'action*», estime Diane Ballonad Rolland, qui recommande plutôt d'identifier parmi nos listes les deux projets qui sont notre priorité du moment, de mettre les autres en attente «*et décidez sciemment de vous y consacrer plus tard*». C'est le principe du *kaizen*: un pas à la fois.

MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

60 À lire

**Magical Timing, l'art de retrouver du temps pour soi*, Diane Ballonad Rolland, éd. Rustica, 12,95 €.