

# EN 2022, PRENONS LE TEMPS, RESPIRONS ET SOYONS SLOW !

Réduire son stress, c'est possible, nous explique Corinne Vallotton, coach et formatrice à l'enseignement de l'Atelier & Co, dans le cadre de la thématique « Soyons slow ! » des Bibliothèques de la Ville.

**L'année 2022 est placée par les Bibliothèques de la Ville de Lausanne sous le signe de « Soyons slow ! », en lien avec les mouvements *slow food* mais aussi *slow reading* et autres tendances, telles que l'*upcycling* des vêtements ou l'édition artisanale. D'où viennent ces mouvements de société ?**

Ce rythme effréné dans nos vies engendre une telle pression et une telle charge mentale que nous avons progressivement perdu notre capacité à ne rien faire et à « être » simplement. Ces mouvements du ralentissement expriment ce besoin de renouer avec le moment présent, de prendre le temps « d'être », aussi de revenir à l'essentiel et de faire plus simplement.

**En quoi est-ce important de réfléchir à notre usage du temps ?**

Réfléchir à notre usage du temps permet de se confronter à la perception personnelle que

nous en avons. Le temps est certes une donnée objective, mais la manière de l'aborder et de le vivre est très subjective. Conscientiser son fonctionnement est donc une étape indispensable pour pouvoir changer sa manière de gérer son temps.

**Vous proposez des pistes pour trouver un nouvel équilibre dans son emploi du temps. Quelles sont ces principales pistes ?**

Si vous pensez avoir besoin de deux heures pour une tâche, planifiez au moins deux heures trente. Prévoir une marge permet de tenir compte des imprévus, de laisser la place aux moments de réflexion spontanée, à la créativité et d'être ainsi plus serein. Et si vous avez terminé avant, ce temps est un moment cadeau à apprécier ! Il est essentiel de s'accorder des temps de ressourcement. Quitte à noter dans son agenda : « mon moment à moi » ! Nous pensons

devoir « arriver à dire non » pour pouvoir enfin en faire moins. Je propose de changer de regard et d'apprendre à se dire « oui ». Connaître ses limites et en tenir compte revient alors à agir pour soi, et non pas contre la demande de l'autre.

**Vous proposez par ailleurs un atelier « Réduisez votre stress ! ». Le stress est-il à votre avis la maladie de notre siècle ?**

Le stress est très présent dans nos vies, car nous sommes envahis de possibilités et devons constamment faire des choix. Là aussi, un changement de perspective peut aider : il y a beaucoup de situations que nous ne pouvons pas changer, nous pouvons, en revanche, changer notre manière d'y faire face et de les vivre. C'est là qu'est notre réel pouvoir d'action.

**Comment se rendre compte que nous sommes victimes du stress ?**

Si vous avez l'impression d'être toujours en train de courir, il devient primordial de questionner la place que vous accordez au repos et au ressourcement. Si en plus, vous n'arrivez pas à récupérer le week-end ou pendant les vacances, alors il est évident qu'il faut effectuer des changements.

**Qu'avez-vous changé personnellement dans votre vie, au cours des années, en termes de gestion du temps et du stress ? Que vous a appris votre expérience de vingt ans dans le domaine ?**

Je planifie systématiquement des moments de « vide », les moments que je veux m'accorder pour faire ce que je veux ou ne rien faire. Si je ne les note pas, ils passent en dernier et je les perds de vue. La méditation et la nature m'aident à ralentir, à me ressourcer et à vivre plus consciemment le moment présent.

**Lire pages 12 et 34**