

C'EST MALIN

Xavier Kreutzer

C'EST DÉCIDÉ, JE RALENTIS !



Les bienfaits de la pleine conscience
pour vivre heureux

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE

L E D U C . S

« **Toujours plus vite !** » Dans un monde où tout s'accélère, aller vite est devenu la norme. Mais ne sommes-nous pas en train de passer à côté de l'essentiel ? Alors que les cas de burn-out se multiplient, il est temps de revenir à un rythme qui nous correspond vraiment !

Un guide pratique riche en témoignages pour :

- **Comprendre** les bienfaits du mode « slow » et ralentir en douceur.
- **Découvrir** les méthodes de bien-être qui marchent à travers le monde.
- **Expérimenter** les formidables pouvoirs de la méditation de pleine conscience : diminution sensible du stress et des ruminations, meilleure concentration, baisse du rythme cardiaque...
- **Apprendre à vivre le moment présent, tout simplement !**

**PRATIQUER DES EXERCICES
DE MÉDITATION POUR RETROUVER
CALME ET SÉRÉNITÉ**

Xavier Kreutzer travaille depuis plus de vingt ans dans les domaines du numérique, des médias et de la communication et pratique la méditation depuis cinq ans. Il est l'heureux papa de deux petites filles. Suivez-le sur Twitter (@XavierKreutzer) et LinkedIn.

ISBN : 979-10-285-1711-3



9 791028 517113

6 euros
Prix TTC
France

POCHE

L E D U C . S

Rayon : Développement personnel

C'EST MALIN

XAVIER KREUTZER

Préface de Betsy Parayil-Pezard

C'EST DÉCIDÉ, JE RALENTIS !

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR :

Mon cahier malin : super papa mode d'emploi, 2017.

Nouveau papa en 50 questions-réponses, c'est malin, 2016.

Devenir un super papa, c'est malin, 2013.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Suivi éditorial : Céline Haimé

Relecture : Anne-Lise Martin

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1711-3

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

PRÉFACE	5
INTRODUCTION	10
PARTIE 1.	
POURQUOI EST-IL URGENT DE RALENTIR?	13
1. L'OBSESSION DE LA VITESSE	14
2. LES RÉPONSES À CETTE OBSESSION DE LA VITESSE	69
PARTIE 2.	
COMMENT RALENTIR?	95
1. TOUR D'HORIZON DES MEILLEURS MOYENS POUR RALENTIR	96
2. RALENTIR GRÂCE À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	135
CONCLUSION	185
REMERCIEMENTS	188
TABLE DES MATIÈRES	190

*À ma femme Alix, et à mes filles Nola et Tess.
À mes parents Catherine et Michel,
et à mon frère Jérôme.
Merci pour votre amour.*

L'Homme pressé, Paul Morand (Gallimard, 1941)

« Il fit un rêve : il était mort et se veillait lui-même, tout étonné de voir un Pierre Niox qui ne bougeait plus. C'était monstrueux, ce corps solidifié par la fuite de la vie, cet homme pressé soudain fixé, pondéreux pour l'éternité. Avec un couteau il ouvrit les veines de ce cadavre et vit qu'aucun sang ne coulait. Dans un de ces calembours symboliques que sont les jeux de mots des songes, Pierre murmurait : "L'homme pressé a vraiment été pressé jusqu'à la dernière goutte !" » (p. 322)

PRÉFACE

C'était quand le premier moment où vous avez réalisé qu'il pourrait être bénéfique pour vous de ralentir ? Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est qu'il est peut-être en résonance avec votre expérience, avec un besoin que vous pourriez ressentir, même maintenant, à l'instant où vous lisez ces mots ?

Est-ce que c'était un jour en vacances, quand vous avez senti que vous n'étiez pas réellement « parti » dans votre esprit, qu'un problème dans votre travail continuait à vous déranger, au point de ne plus vraiment être dans le plaisir ? Est-ce que c'était un moment à la maison, où vous avez senti que vous n'écoutez plus votre partenaire ou vos enfants, que vous étiez distrait ? Est-ce que c'était un incident concernant votre santé

mentale, un oubli ou une angoisse ? Ou peut-être bien une fatigue qui a commencé à se généraliser ? Avez-vous écouté une conférence ou fait une session avec une application ?

Les événements personnels ou professionnels qui pourraient vous amener à ralentir sont très nombreux. Néanmoins, quels que soient celui ou ceux qui vous ont poussé à songer à ralentir, un autre problème apparaît immédiatement, celui de savoir *comment* ralentir.

J'ai rencontré Xavier Kreutzer lors d'un de ces moments, ce qu'il a décrit comme une « prise de conscience ». Xavier était dans son entreprise, et moi j'étais la facilitatrice d'une formation de *mindfulness*, ou pleine conscience, visant à accompagner les salariés dans leur découverte de cette pratique. Nous pouvons débattre sur la place des programmes de *mindfulness* dans le milieu professionnel, mais ce qui est certain, c'est que pour Xavier, ça a été le début d'une réflexion passionnante sur son propre fonctionnement en tant que manager, puis plus personnellement et encore plus profondément sur sa vie.

Dans ma mission de facilitatrice, il y a des moments forts où nous sommes pleinement en contact avec le sens de notre travail. Partager la *mindfulness* avec Xavier, c'était de cet ordre, c'était un moment inoubliable pour moi, car j'ai pu l'observer prendre à cœur l'invitation à la présence attentive qu'est la *mindfulness*, et commencer à l'appliquer dans son quotidien. Rapidement, et ce n'est pas le cas pour nous tous, il s'est senti touché par cette découverte, et plus connecté à son leadership intérieur. Suite à son initiation à la *mindfulness*, Xavier a demandé aux experts qu'ils connaissaient comment, et avec quels outils, approfondir sa pratique. Peu satisfait des réponses qu'il a obtenues, il a décidé de faire des recherches plus poussées par lui-même.

Xavier nous offre aujourd'hui le fruit de ces recherches. Il a pris le soin de rassembler et de formaliser ce qu'il était en train d'apprendre pour le partager avec d'autres à travers cet ouvrage. Quand il m'a confié son intention d'écrire sur le thème du *ralentir*, j'ai immédiatement pensé à une citation de Maya Angelou, la poétesse américaine : « Quand vous recevez, donnez. Quand vous apprenez, partagez. » Xavier a appris, et il en fait profiter les autres.

Ce livre répond aussi à un besoin réel qui émerge dès lors que nous sentons le désir ou le besoin de ralentir. Nous comprenons bien qu'il serait souhaitable et bénéfique de *décélérer*, de ne plus être connectés en permanence, d'avoir plus de présence. Cependant le paysage des chercheurs et des acteurs du « *slow* » peut nous sembler confus. Par où commencer ? Qu'est-ce qui pourrait m'aider ? Puis, en bon cartésien, comment éviter de me perdre dans une pratique qui ne me correspond pas ? Ce sont ces mêmes questions que j'ai vu Xavier se poser, et je suis heureuse qu'il nous aide à y répondre en présentant les données importantes et les options actuelles pour cultiver le *ralentir* dans nos vies, sans changer de personnalité. Au contraire, il nous donne des informations sans chercher à nous influencer dans nos choix.

Il ne nous reste plus qu'à découvrir ces différentes pratiques pour voir comment des changements dans nos habitudes, des modifications souvent petites et simples, peuvent nous aider à cultiver une expérience de la vie plus respectueuse de nos valeurs humaines et de notre personne. Ces changements peuvent s'expérimenter à la fois dans le corps et l'esprit, et créer les sensations d'alignement tant recherchées.

Ralentir n'est pas uniquement l'affaire des individus, mais implique les groupes auxquels nous nous sentons appartenir, et même notre société tout entière. Il est question, suite à ces expériences, de réfléchir à la philosophie que nous incarnons, puis à son effet, non seulement sur nous, mais aussi sur les autres. Dans la pratique du ralentir, nous apprenons à reconnaître notre besoin d'être en connexion authentique avec les autres, avec la terre qui nous nourrit, avec les autres formes de vie qui nous entourent.

À travers ces différentes expériences, nous accédons à la joie d'être humains, d'avoir un corps, et d'être en vie. Le fait de devenir plus présents nous permet également de cocréer un autre futur. Cela compose un terreau fertile pour une prise de conscience forte, mais aussi pour le courage et l'action. Grâce au « *slow* », nous redessignons les possibles de l'expérience humaine. J'ai confiance que ce livre vous accompagnera dans votre recherche d'humanité et de sens.

Betsy Parayil-Pezard

Coach et coprésidente de Mindfulness Solidaire

INTRODUCTION

Le monde dans lequel nous vivons est en perpétuelle accélération. L'homme doit trouver les ressources physiques et mentales pour y faire face. Faire plus en moins de temps. Se donner l'illusion d'être accompli en accumulant des tâches, des actions, en ayant un agenda rempli des semaines à l'avance, sur le plan professionnel, bien sûr, mais pas seulement. La vie privée est également concernée.

Nous souhaitons également bénéficier d'une vie sociale riche. Voir nos amis, et avoir des distractions. Aller au cinéma et au théâtre. Nos enfants débordent eux aussi d'activités extrascolaires : cours de musique, de danse, de langues étrangères, sport, cirque... Au point de ne pas avoir une minute dans la journée

pour nous consacrer à notre vie intérieure, et cela nous paraît normal et sans conséquence. Sommes-nous les spectateurs « actifs » de nos vies ? Les heures, les jours, les mois, les années défilent sous nos yeux, et nous sommes impuissants à avoir prise sur le réel.

Ne devons-nous pas démentir le très populaire adage « Le temps, c'est de l'argent* » prononcé par Benjamin Franklin et qui rendit anormale une certaine forme de lenteur. Cela eut un impact culturel très fort sur l'inconscient collectif en Occident, poussant les hommes à aller toujours plus vite, et culpabilisant ceux qui ne suivaient pas le mouvement.

Réhabilitons le ralentissement, la vie intérieure, l'intuition et la prise de recul. Mais comment procéder ? Quels sont les outils, les expérimentations et les travaux qui peuvent nous permettre d'y parvenir ? Cela nécessite une prise de conscience.

* La phrase « Le temps, c'est de l'argent » est issue de la formule « *Remember that time is money* » qui a été utilisée par Benjamin Franklin en 1748 dans *Advice to a Young Tradesman* dans *The Complete Works of Benjamin Franklin*.

Ce livre est là pour vous y aider, vous y préparer. Il prendra appui sur la méditation pleine conscience qui permet de se focaliser sur le présent, sans ruminer le passé, ou se projeter un futur qui pourrait être source d'inquiétude. Son objectif est de vous ancrer dans le moment présent, et cela a des effets positifs sur un champ de domaines très large : l'amélioration de la santé, la réduction du stress, la prise de décisions et la productivité.

Voilà pourquoi aller plus lentement peut en définitive vous permettre d'atteindre plus vite et efficacement les objectifs convoités.



**POURQUOI
EST-IL URGENT
DE RALENTIR ?**

Chapitre 1

L'obsession de la vitesse

**ALLER DE PLUS EN PLUS VITE
EST DEvenu LA NORME
ET EST VALORISÉ !**

La vitesse est devenue une norme obsédante. Nous avons le sentiment de vivre une époque où tout s'accélère, et que ce mouvement est permanent et inéluctable. N'avez-vous pas cette impression, quand vous vous promenez dans une grande ville, d'être confronté à une agitation incessante qui n'offre comme seule possibilité d'exister que de se laisser happer par ce mouvement permanent, poussant à avancer constamment, et à accélérer souvent sans jamais s'arrêter ? Car s'arrêter reviendrait à perdre du terrain, à laisser les autres avancer sans soi

et du coup à rester seul sur le bord de la route. S'arrêter s'apparenterait ainsi à un sentiment d'abandon, ce que personne, évidemment, ne souhaite.

Cette accélération dans l'histoire s'explique par la révolution industrielle puis technologique. Cette révolution industrielle s'est accompagnée de la mise en place de transports pour faciliter la circulation des matières premières et des marchandises. L'innovation a joué un rôle clé permettant de créer de nouveaux besoins et d'y répondre. Une innovation technologique est souvent créée pour apporter une réponse à une question qui se pose ou à un blocage que l'on cherche à contourner. Comment pouvons-nous transporter ces marchandises d'un point A à un point B ? Comment pouvons-nous communiquer de façon simultanée à plusieurs ? Comment pouvons-nous indexer des millions de documents et en faciliter l'accès ? Comment pouvons-nous trouver le nom d'une chanson qui est diffusée ?... Et cela crée d'autres freins ou problématiques pour lesquels nous devons trouver des solutions, ce qui permet des avancées de plus en plus importantes. Prenons l'exemple de la messagerie instantanée qui permet de communiquer à deux ou plusieurs facilement.

L'étape d'après est de pouvoir le faire avec des personnes ne parlant pas notre langue grâce à un système de traduction automatique. Nous voyons bien que cela permet de faire des choses que nous ne faisons pas par le passé, et par là même, de repousser certaines limites que nous avions. Nous faisons autrement et cela prenait beaucoup plus de temps. C'est une accélération dans les usages. Autre exemple que nous connaissons tous : le fait d'être connectés en permanence et d'avoir l'outil dans notre poche fait que nous sommes joignables et en lien continuels avec nos communautés personnelle et professionnelle. Nous pouvons donc en un message et un clic (ou caresse sur notre téléphone mobile) solliciter un collègue sur un sujet ou un problème urgent, proposer à un ami de boire un verre, quand par le passé, c'était plus compliqué, et organisé différemment. Nous pouvons donc parler d'accélération qui abolit les distances de l'espace-temps et crée une instantanéité qui impacte la vie quotidienne par un envahissement subi et insidieusement accepté. Cela a contribué à créer une intensification des relations et interactions sociales.

La mondialisation, ou globalisation, a développé la nécessité de faire toujours croître la productivité, donc de produire plus vite, donc de rationaliser, prendre des décisions rapidement pour survivre et croître dans un environnement toujours plus concurrentiel.

Cela s'apparente à ce que l'on appelle « l'hypothèse de la reine rouge^{*} ». Cette hypothèse proposée par le biologiste évolutionniste américain Leigh Van Valen tire son nom d'un épisode fameux du livre de Lewis Carroll, *De l'autre côté du miroir*^{**}, au cours duquel le personnage principal et la Reine Rouge se lancent dans une course effrénée. Alice demande alors : « Mais, Reine Rouge, c'est étrange, nous courons vite et le paysage autour de nous ne change pas ? » Et la reine répond : « Ici il faut courir pour rester à la même place. Pour aller quelque part, il faudrait courir deux fois plus vite. »

* Cette hypothèse signifie que « l'évolution permanente d'une espèce est nécessaire pour maintenir son aptitude suite aux évolutions des espèces avec lesquelles elle coévolue » (Wikipédia).

** Roman de Lewis Carroll publié en 1871 qui fait suite aux *Aventures d'Alice au pays des merveilles*.

Dans la vie quotidienne

Prenons une journée type d'une famille de quatre personnes :

Entre 7 heures et 8 heures :

- Se réveiller à 7 heures
- Se doucher
- Habiller les enfants
- Préparer le petit déjeuner
- Se brosser les dents
- Préparer le cartable et le goûter

Entre 8 heures et 9 heures :

- Emmener les enfants à l'école
- Prendre les transports en commun ou la voiture pour aller au travail

De 9 heures à 19 heures :

- Enchaîner les réunions, le travail opérationnel, les rendez-vous et autres sujets à traiter... entrecoupés d'une pause pour déjeuner

De 19 heures à 21 heures :

- Vérifier les devoirs des enfants
- Traiter des sujets administratifs
- Préparer le dîner
- Effectuer les tâches ménagères

Une journée en semaine est composée d'un enchaînement d'activités qui évoluent en permanence. Nous y sommes habitués, et donc cela nous semble tout à fait normal, mais en réalité, notre organisme est en permanence en train de s'adapter.

Nous subissons cette vie qui va à toute vitesse, mais ne sommes-nous pas bien souvent des victimes consentantes ? Tellement habitués à ce que tout aille vite, ne sommes-nous pas les acteurs de cette accélération ? Prenons des exemples concrets : lorsque j'envoie un mail, un SMS ou un message sur une messagerie instantanée, ne suis-je pas dans l'attente d'une réponse immédiate ? Il existe des applications qui permettent de savoir quand un message a été lu, ainsi, cela pousse à répondre rapidement, car sinon cela voudrait dire que vous ne souhaitez pas répondre à un ami ou à un membre de votre famille. Cela crée de l'urgence là où il n'y a pas de raison d'en avoir, et génère ainsi du stress.

Si Amazon enregistre des millions d'abonnés à son service Prime qui permet d'être livré en 48 heures, n'est-ce pas aussi parce que cela répond à un besoin, ou au moins une habitude

prise par les consommateurs d'avoir tout à disposition et surtout tout de suite ?

Nous ne supportons plus d'attendre, imaginez-vous aujourd'hui avec une connexion à Internet qui ne serait pas en haut débit. Bien sûr que non, vous ne l'accepteriez pas. La connexion a commencé avec des modems 56k (souvenez-vous des modems US Robotics), puis est venu le haut débit qui n'a fait que progresser d'année en année, puis la fibre optique... Et la vitesse est devenue la principale promesse marketing des opérateurs en permettant ainsi des usages plus nombreux (vidéos, musique...). La prochaine étape sera la 5G...

Il y a l'accélération que nous subissons, celle que nous recherchons et celle que nous nous imposons à nous-mêmes, et les trois peuvent se mélanger. Les écrans captent l'attention au quotidien, prennent beaucoup de place et de temps dans nos vies et en même temps font défiler la vie. Passer du temps devant un écran donne l'impression que la vie passe plus vite, et d'une certaine façon peut nous faire perdre le temps précieux de la vie. Les écrans créent des sollicitations permanentes et chronophages. Ne devrions-nous pas résister à cette addiction

qui accapare notre temps et nos vies ? Nous serions les victimes et moteurs de cette vitesse créant un emballement généralisé, une spirale infernale et incontrôlable. Le patron de Netflix, Reed Hastings, résume assez bien ce phénomène. Selon lui, le principal concurrent de Netflix est le sommeil : « Quand vous regardez une série sur Netflix et que vous en devenez accro, vous veillez tard le soir. À la marge, nous sommes en concurrence avec le sommeil. Et ça fait donc beaucoup de temps* . »

Dans la vie professionnelle

Il n'est pas rare d'employer le mot « courir » quand on parle de son travail, de son agenda surchargé, qui se remplit sans même que l'on puisse le maîtriser, entre les réunions récurrentes et celles imprévues. C'est non-stop. L'agenda est rempli, « booké », des semaines à l'avance et ce n'est pas le plus compliqué à gérer. Des changements dans nos plannings interviennent constamment, modifiant, surchargeant nos journées. Ces changements permanents contribuent à cette accélération

* <https://www.theguardian.com/technology/2017/apr/18/netflix-competitor-sleep-uber-facebook>

des événements. Il faut se rendre à l'évidence, dans nos sociétés modernes occidentales, nous n'avons que peu de prise sur nos activités.

TROIS EXEMPLES CONCRETS

› **Sophie** travaille sur un nouveau projet et doit organiser une réunion de lancement « kick-off » avec les principaux protagonistes. Comment va-t-elle procéder ? Comme dans la plupart des entreprises, Sophie va organiser cette réunion sur Outlook et la placer dans les agendas de tous pour, disons, le mardi suivant à 11 heures, car il s'avère que c'est le créneau qui rassemble le plus de personnes disponibles dans les deux semaines à venir. Tout le monde est disponible sauf Marc qui s'était déjà engagé auprès de cinq personnes sur ce créneau. Il va découvrir ce conflit de dates rapidement car il va sur son agenda électronique toutes les cinq minutes, et cela de 8 heures à 19 heures. Un dilemme va se poser à lui. Doit-il décliner l'invitation de Sophie, sachant que c'est un nouveau projet pour l'entreprise et que sa contribution est attendue, ou bien l'accepter et du même coup, tenter de trouver un autre moment pour sa propre réunion prévue de longue date ? Ce type de choix se

présente aux salariés de façon quotidienne et les oblige en permanence à s'adapter, et disons-le, se sur-adapter, au mode de fonctionnement dominant aujourd'hui.

➤ **Paul** se rend tous les jours sur son lieu de travail en RER et a une bonne douzaine de stations à faire avec deux changements, ce qui lui prend 1 h 15. Des problèmes techniques réguliers et des grèves entraînent souvent un dépassement de 50 % de ce temps de transport. Il est ainsi fréquent que Paul doive annuler ou décaler ses activités prévues en début de matinée, ce qui crée en cascade des bouleversements dans l'organisation de plusieurs autres personnes. Pour information, les Français passent en moyenne 64 minutes par jour dans les transports selon une étude DaliaResearch de 2017. À titre de comparaison, ce phénomène est mondial, avec 79 minutes aux États-Unis, 80 en Australie, 73 au Royaume-Uni et 57 en Chine.

➤ **Lily-Rose** a un travail qui lui plaît énormément et elle s'implique beaucoup dans ses missions. Elle a la tête occupée par ses projets du matin au soir, parfois aussi le soir et la nuit. Elle jongle entre toutes ses priorités et tente de faire de son mieux pour satisfaire toutes les demandes qui lui arrivent en permanence.

→

« Lily-Rose, pourrais-tu voir untel pour régler ce problème ? », « Lily-Rose, as-tu eu le temps de préparer la présentation pour le comité de demain matin avec le directeur de production... ? » Elle n'arrête pas une seconde et, pourtant, elle n'a pas souvent le sentiment du devoir accompli et du travail bien fait. Quelles en sont les raisons ? Traiter plusieurs activités dans un temps très resserré n'est pas chose facile, tout comme passer d'un sujet à un autre en quelques secondes ou travailler sur plusieurs fichiers et présentations dans le même laps de temps, jongler avec plusieurs écrans (mobile, PC), et passer d'une conversation à une autre en une fraction de seconde. Lily-Rose a développé la capacité à passer d'un projet à un autre, d'un appel téléphonique à une conversation « physique », et cela lui paraît logique, car c'est devenu la norme.

Nous vivons à vitesse grand V dans un monde de technologies en perpétuelle transformation. La vitesse est un signe de réussite. Plus vous allez vite, plus vous comprenez vite, plus vous progressez vite dans une entreprise et plus vous êtes valorisé. La vitesse permet l'ascension et

celle-ci permet de gagner plus d'argent. Notre système met en avant ce qui va vite et ceux qui vont vite. La lenteur est considérée comme un problème. Être lent, c'est avoir une tare, et cela depuis le plus jeune âge. Ne pas avoir progressé rapidement dans une entreprise est considéré comme une erreur de parcours. Ralentir, prendre du recul, profiter du moment présent ne sont pas considérés comme des attitudes positives ou à suivre.

Sur les réseaux sociaux

Nous vivons une époque où les moyens de communication ont explosé, l'homme est joignable à tout moment et est en permanence en relation avec les autres, ses amis, sa famille, ses collègues, l'actualité généraliste ou sportive. Les êtres humains consultent en moyenne leur téléphone mobile 150 fois par jour, happés par un SMS, une notification de Twitter, Facebook, un message sur Snapchat, une alerte info ou un Slack, les jeunes générations étant les plus touchées par ce phénomène de société. Il n'y a plus aucune barrière entre les sphères publique et privée.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



C'est décidé, je ralentis !

Xavier Kreuzer



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E