

[SLOW DIABETE - JOUR 1] Pourquoi ralentir ?

Bonjour, je suis Cindy Chapelle, sophrologue et animatrice du blog : <https://www.laslowlife.f> qui invite à prendre le temps de vivre. Je vais vous accompagner tout au long de ce premier module du programme de 21 jours pour vivre votre diabète autrement en vous invitant à ralentir et ainsi à améliorer votre qualité de vie.

Comment vivre son diabète en mode slow? C'est ce que nous allons voir ensemble dans ce tout premier podcast.

Mais tout d'abord, pourquoi chercher à ralentir et à adopter un mode de vie slow? Le constat de l'accélération globale de nos sociétés modernes conduit à s'interroger sur les effets physiques et psychologiques de ce rythme effréné sur nous-mêmes au quotidien. Cela se traduit notamment par le fait de s'astreindre à faire un maximum de choses dans une journée, être le plus productif possible ou encore à être le parent parfait et autres se cachent derrière un rythme de vie en mode avance rapide, une société encline à la productivité galopante et à la compétitivité.

Pourtant, c'est inévitable, la course permanente entraîne la perte de sens de nos actions. Cela se résume en une image : *un citron pressé*. Ce rythme nuit clairement à notre bien-être et à notre santé. La vitesse peut être grisante. Et pourtant, ses effets collatéraux dommageables sont nombreux : Troubles du sommeil, troubles digestifs, anxiété, douleurs musculaires, variations de poids, burn out.

La pression du quotidien se traduit par une réponse physique et ou psychologique. Il y a donc urgence à ralentir.

Ralentir le rythme permet de retrouver son temps, de renforcer sa sérénité et d'améliorer sa qualité de vie. Pour désigner un mode de vie empreint de lenteur, on parle de slow life. Mais qu'est-ce que laisse Low Life? La slow life prend racine dans le mouvement Slow, qui a été initié dans les années 80 en réponse à l'accélération globale. En 1986, Carlo Petrini, journaliste gastronomique, fonde en Italie le Slow Food en opposition au fast food. Aujourd'hui, Slow Food est un mouvement international qui propose des événements divers et défend une alimentation de qualité avec le credo : bon, propre et juste. Et le slow s'étend désormais à tous les domaines. On parle de slow tourisme, slow management, slow cosmétique, slow parenting, slow sitting, slow sex et la liste n'est pas exhaustive.

La Slow Life invite avant tout à vivre intensément l'instant présent et à ralentir en douceur pour repenser ses priorités et accorder du temps à ses essentielles prendre le temps de vivre et savourer les plaisirs simples : Renouer avec soi-même, partager de jolis moments avec ses proches, se déconnecter régulièrement, s'ouvrir au monde, consommer responsable et durable, bien manger au plus local et de saison. La Slow Life, c'est tout cela et bien plus encore. Chercher à épurer son quotidien pour y voir plus clair, se concentrer sur ses essentiels et se simplifier la vie.

De façon générale, on s'aperçoit que ce n'est pas parce que l'on vit à cent à l'heure que l'on vit à cent pour cent. Bien au contraire, en fonctionnant ainsi, on passe souvent à côté de ses priorités, de ses aspirations profondes. Finalement, on en vient à se laisser porter par l'action et la vitesse globale.

Pourtant, on s'aperçoit que, comme l'écrit si bien Sylvain Tesson dans son livre Dans les forêts de Sibérie, en rétrécissant la panoplie des actions, on augmente la profondeur de chaque expérience. Ralentir, c'est l'aspiration de 8 Français sur dix, selon une étude internationale menée pour le Forum Vies mobiles par l'Observatoire Société et consommation auprès de 12.000 personnes dans six pays, dont la France. Intitulée Modes de vie et mobilité une approche par les aspirations. Cette étude met principalement en lumière la volonté de ralentir le rythme. Quatre vingts pour cent des Français estiment que le rythme actuel est trop rapide. Ce n'est pourtant pas si simple d'oser ralentir. Parmi les difficultés rencontrées au Quotidien, citons les mangeurs de temps que sont notamment les nouvelles technologies, le stress de la vie professionnelle qui peut aussi être un frein à plus de lenteur, ou encore la culpabilité que l'on peut ressentir en osant prendre du temps pour soi.

Et que dire du regard des autres qui veut que l'on soit toujours dans l'action répétée sans cesse? Je n'ai pas le temps serait presque une fierté et l'image même de la réussite. Pourtant, ralentir est un choix fort pour son bien-être et pour sa vie. Découvrons ensemble quelques principes d'un mode de vie slow :

- Privilégier la qualité à la quantité et le soin aux choses
- Valoriser ce qui compte vraiment pour soi.
- Savourer l'instant présent.
- Se reconnecter à la nature.

Alors, très bien. Le mode de vie slow est vraiment inspirant. **Mais concrètement, comment s'y prendre pour retrouver son temps?** Car dans un monde où tout s'accélère, la sensation de manquer de temps en permanence a la dent dure pour retrouver son temps.

Il s'agit d'abord de ne plus en perdre inutilement. Une étape qui consiste notamment à faire la chasse aux mangeurs de temps. Vous savez ce temps précieux que l'on perd parfois à errer sur les réseaux sociaux sans but précis? Et si vous mettiez en place des réflexes digital detox pour vous déconnecter régulièrement? Un mangeur de temps peut aussi être un manque de planification, une inaptitude à dire non ou encore une incapacité à déléguer. Il s'agit par ailleurs d'apprendre à se dégager du temps.

Pour cela, l'organisation est liée au lâcher prise, sont des clés essentielles. Trouver du temps pour soi et en profiter pleinement est entre autres essentiel à notre équilibre. L'occasion de vivre des moments partagés ou en tête à tête avec soi-même et de faire exactement ce qui nous plaît sans aucune contrainte. Ces parenthèses slow peuvent être dédiées à la détente, à la réalisation d'un projet personnel, à une activité physique, à un café entre amis, à un atelier créatif. La slow life vous invite à renforcer votre bien être, notamment parce que vous allez vous consacrer par ailleurs pour intégrer la slow life dans son quotidien. S'il y a un mot à retenir, c'est bien celui-ci : **prioriser**.

Il s'agit d'identifier clairement vos priorités, c'est à dire les urgences et obligations et surtout, ce qui fait sens pour vous. Ce qui vous épanouit au quotidien, et de les valoriser au mieux dans votre planning. Prévoir une liste de choses à faire pour le lendemain ou pour la semaine à venir est un moyen d'anticiper pour mieux gérer son temps. Loin d'être figée et rigide, l'imprévu a aussi sa place. Cette liste pourra vous permettre de vous fixer des objectifs réalistes par jour qui respecteront des temps libres pour retrouver son temps. Il s'agit aussi d'accepter de ne pas tout maîtriser. Oui, mais comment se dégager du temps pour soi lorsque l'on porte tout à bout de bras, que l'on cherche à tout gérer, tout maîtriser en apprenant à lâcher prise? Un des meilleurs moyens d'y parvenir est de reclasser vos urgences et obligations en vous interrogeant, *est-ce vraiment une urgence? Est-ce vraiment une obligation?* On peut facilement s'apercevoir que ce que l'on estime être une urgence n'indique pas vraiment une. Faire le tri entre ceux qui urgences et obligations et ce qui ne l'est pas est une piste intéressante à explorer pour ouvrir des perspectives de temps pour soi.

Enfin, il s'agit d'oser prendre du temps pour soi. Dès lors que vous vous dégager du temps, il est nécessaire d'être en accord avec vous même dans ces instants qui sont autant de sas de décompression, car on peut facilement culpabiliser à l'idée de prendre du temps pour soi alors qu'il nous reste encore. Ceci et cela à faire aux bulles de lenteur sont pourtant essentielles pour vous ressourcer, reprendre des forces et, par voie de conséquence, vous permettre d'être plus efficaces dans vos tâches à suivre.

Et vous, dans le diabète, quelles pistes pour ralentir Carole, de la Fédération Française des Diabétiques, le disait très bien en ouverture de ce programme : **L'idée est de faire équipe avec le diabète, de faire les choses parce qu'elles sont bonnes pour vous et pour votre diabète, et pas uniquement parce que vous devez les faire.** Ralentir. Adopter La Slow life vous invite à ouvrir le champ des possibles, à réinventer votre mode de vie vers plus de sérénité, à inspirer votre quotidien de touche, de bien-être et de poésie.

Le slow diabète propose une approche différente de la maladie en ne se sentiront pas uniquement sur elle en apprenant à mieux se connaître pour mettre en lumière ce qui est vraiment bon pour soi, ce qui nous est épanoui en apaisant la pression quotidienne, en trouvant votre propre rythme différent d'un individu à l'autre. Il s'agit là de mener sa vie en conscience, de reprendre les rênes de son existence qui ne se résume pas au diabète. L'amour de soi est une clé. En valorisant ce qui fait sens pour soi, la renforce.

Mais alors, concrètement, quelles pistes pour ralentir en vivant avec le diabète? D'abord, en prenant du temps pour soi, du temps pour penser mieux, se connaître, se détendre, partager de bons moments avec ses proches, se consacrer à une de ses passions aussi, en s'essayant à vivre plus lentement, au sens premier du terme, dans des gestes ordinaires de la vie quotidienne, que ce soit en étendant son linge ou en faisant la vaisselle en agissant avec plus de lenteur. On se laisse la possibilité de mettre plus de soin dans ce que l'on fait. Cela permet notamment de retrouver du sens dans des gestes faits automatiquement. Ralentir, c'est aussi prendre soin de soi et pas uniquement par rapport au diabète, prendre soin de soi au sens large en faisant attention à soi, en écoutant ses aspirations profondes, en apprenant à se relaxer, notamment après une journée fatigante et autres. Ralentir en mode slow diabète, c'est aussi retrouver le sens de la table, de la convivialité dans le respect de son régime alimentaire.

Nous aurons l'occasion d'en reparler dans le module 3 de votre programme. Aussi, en prenant tout simplement le temps d'échanger avec soi-même, de faire le point sur ce qui nous convient ou pas par rapport au diabète, mais aussi par rapport à sa vie globale. Vous l'aurez compris, adoptez le soleil. Et par-delà le slow diabète, c'est prendre du recul sur ses habitudes et son mode de vie pour renforcer son épanouissement personnel global.