

## Est si nous ralentissons ? n°6

80 km/h, cela sauve des vies humaines et c'est bon pour la planète. Mais si cela était aussi le premier pas vers un mode de vie plus équilibré ?

Plus je ralentis, plus je prends conscience de ce qui m'entoure et de ceux qui m'entourent. Aller vite c'est aussi consommer plus d'énergie, plus de ressources. Car aller vite c'est changer plus souvent de voiture, d'ordinateur...

Nous devons nous convaincre que ralentir le rythme de production et de consommation peut donner lieu à d'autres formes de progrès et de développement. C'est le pape François qui nous le dit en nous invitant à ralentir le rythme de production.

*" Beaucoup de personnes font l'expérience d'un profond déséquilibre qui les pousse à faire les choses à toute vitesse pour se sentir occupées, dans une hâte constante qui, à son tour, les amène à renverser tout ce qu'il y a autour d'eux " (LS 225).*

En effet, si une entreprise veut faire de la croissance, donc augmenter sa production, elle va diminuer le nombre d'employés. Cela va mettre sous pression ceux qui restent pour augmenter la productivité au détriment de leur qualité de vie et de leur santé. La souffrance au travail, les burn out augmentent.

La vitesse nous épuise. L'augmentation de vitesse de déplacement, d'échange d'informations, de façon de se nourrir n'est pas synonyme d'amélioration de la qualité de vie. Collectivement ou individuellement certains ont opté pour la lenteur. Ainsi, par réaction, sont apparus le mouvement Slow-Food, les Slow-up, ces routes dédiées pendant une journée aux déplacements non motorisés, le mouvement Slow City... Les initiatives locales se multiplient pour prendre à nouveau du temps, dessinant ce que pourrait être la "bonne vie" de demain.

Généralement nous ralentissons parce que nous y sommes contraints : vitesse limitée sur la route, manque de visibilité, embouteillage, verglas sur le trottoir, ennui de santé, handicaps physiques... Mais nous pouvons ralentir pour des raisons positives. En effet, ralentir nous permet de mieux apprécier la Création. Comme nous le rappelle le pape François,

*"Il est indispensable de ralentir la marche pour regarder la réalité d'une autre manière, recueillir les avancées positives et durables, et en même temps récupérer les valeurs et les grandes finalités qui ont été détruites par une frénésie mégalomane " (LS 114).*

**Et si nous devenions "slow" pour retrouver du temps et du sens ?**