LA METHODE SLOW :

POUR RALENTIR LE RYTHME ET RETROUVER + DE 14 JOURS DE VIE DANS L'ANNEE.

Ce guide est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Louis BAUMSTARK comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers https://slow-world.com

« La Méthode Slow » par Louis BAUMSTARK est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

LA METHODE SLOW – INTRODUCTION

J'ai décidé d'écrire cet *ebook* car vous êtes de plus en plus nombreux à me demander comment faire pour retrouver du temps dans ce monde ultra speed.

Vous y découvrirez comment faire vos premiers pas dans le SLOW et trouver vos propres leviers d'action pour **gagner du temps IMMÉDIATEMENT**.

Je vous donnerai également **une méthode pour appliquer les 3 premières clefs de développement personnel** sur les 26 que je vous propose **gratuitement** sur mon blog.
Elles vous permettront de retrouver du temps et de ralentir votre rythme au quotidien.

Cet *ebook* que je vous offre gratuitement est issu de mes réflexions personnelles, mes propres expériences, et de l'ensemble des livres que j'ai lus. Vous les trouverez dans la section **BONUS** de mon site.

Je suis certain qu'après la mise en pratique des exercices, vous retrouverez du temps.

Bonne Slow lecture ☺

Amicalement,

Louis de SLOW WORLD

I- FAIRE SES PREMIERS PAS DANS LE SLOW

Il y a encore quelques années, l'ensemble de ma vie était régulé par la pression sociale (la vitesse qu'elle impose, mais également les codes qu'on se sent obligé d'appliquer).

J'ai découvert durant mes études de MBA **la philosophie Slow** (via le Slow Management). Cette méthode de management était expliquée en quelques lignes à peine. Je me suis renseigné (difficilement car il n'y avait - à ce moment-là - que peu de sources gratuites disponibles ☺) et j'ai tout de suite compris que le Slow était une solution au contexte sociétal.

C'est pourquoi je me suis lancé dans la réalisation de mon blog **SLOW WORLD**. Je souhaite transmettre les valeurs de cette philosophie et vous aider (du mieux que je le puisse) à la comprendre et vous faire adhérer à cette démarche.

Si vous avez téléchargé ce livre, c'est que vous êtes convaincu que le Slow peut vous aider à ralentir le rythme de votre vie et retrouver un équilibre :)

Pour vos premiers pas dans l'univers du Slow, je vous propose **un résumé des articles que vous retrouverez gratuitement sur mon blog SLOW WORLD.** Les résumés vous suffiront à comprendre la suite de cet *ebook*, mais je vous invite tout de même à prendre le temps de lire la partie **TEMPO GIUSTO** et **SLOW MOVEMENT** sur le blog.

A) TEMPO GIUSTO

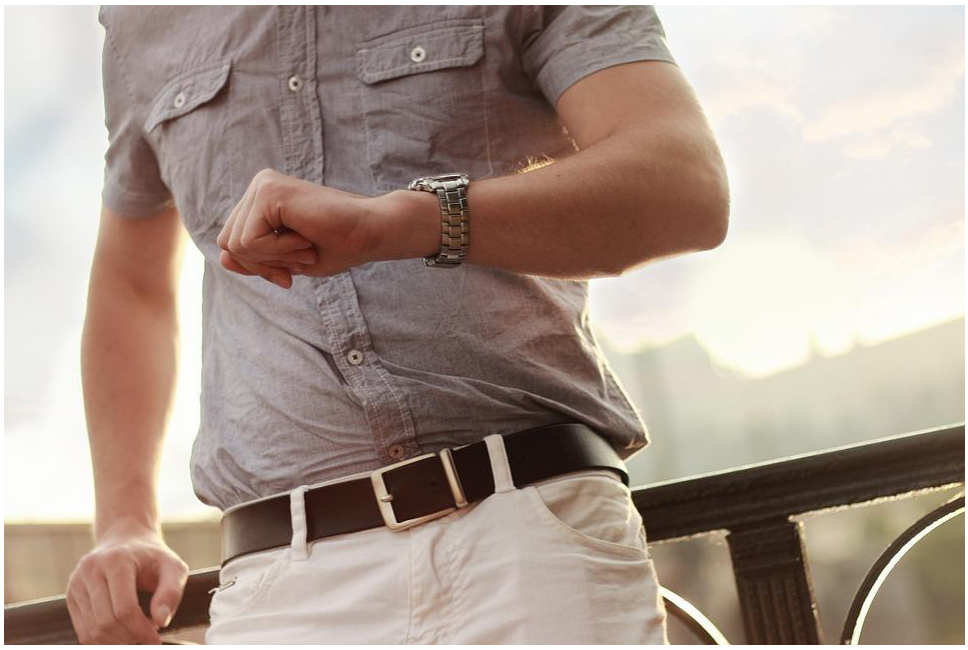
Pour bien comprendre la philosophie SLOW, il faut **ABSOLUMENT** (et je le mets en gras souligné car c'est ULTRA IMPORTANT) bien intégrer le concept de **TEMPO GIUSTO**.
Cette notion est, pour moi, la base qui permet de développer le mouvement SLOW au sein de la société.

Le TEMPO GIUSTO (ou « à la bonne vitesse » en français) démontre simplement le fait que, pour vivre sa vie de manière « optimale », il faut **trouver sa propre vitesse personnelle**. Par définition, chaque personne est différente, donc le TEMPO GIUSTO de chacun est différent.

En société, il faut essayer de trouver une vitesse moyenne pour laquelle l'ensemble des individus peut se raccrocher.

L'objectif de cet *ebook* est que vous puissiez commencer à trouver votre TEMPO GIUSTO.

Cliquez ici pour en savoir + sur le TEMPO GIUSTO.
Cliquez ici pour voir la vidéo que j'ai faite sur le TEMPO GIUSTO.



B) SLOW MOVEMENT

Ayant compris ce qu'était le TEMPO GIUSTO, il est maintenant très simple d'intégrer la **philosophie SLOW et sa logique**. SLOW ne doit pas se traduire littéralement (« lent » en anglais) mais de cette façon: **ralentir les rythmes, prendre le temps et aller à son TEMPO GIUSTO**. C'est valable pour les êtres humains, mais également pour la nature.

Par exemple:
*Pour **SLOW FOOD**, on y retrouve la partie concernant les êtres humains et celle concernant la nature.*
On respecte la nature en arrêtant de la blinder de pesticides & autres produits chimiques pour augmenter le rendement. On la laisse aller à sa propre vitesse. On obtient de ce fait des produits de meilleure qualité. Par extension, l'être humain se nourrit mieux et sa santé n'en est que meilleure. Avec de bons produits, on reprend le goût de cuisiner et on arrête d'acheter des plats préparés remplis de conservateurs et autres substances suspectes… Tout est lié !

Cliquez ici pour en savoir + sur le SLOW MOVEMENT.
Cliquez ici pour voir la vidéo que j'ai faite sur le SLOW MOVEMENT.

Cliquez sur les différents domaines du SLOW pour les découvrir. Vous serez redirigés directement sur mon blog ☺

- SLOW MONEY
- SLOW TOURISM
- SLOW COSMETIQUE
- SLOW MANAGEMENT
- SLOW CITY
- SLOW EDUCATION
- SLOW ART
- TOUS LES AUTRES MOUVEMENTS SLOW

II- DETERMINER VOS LEVIERS D'ACTION POUR RETROUVER DU TEMPS

Maintenant que vous avez fait vos premiers pas dans le SLOW et que vous en avez compris les tenants & les aboutissants, il est temps de passer à la pratique.
Dans ce chapitre, vous allez réaliser un exercice qui vous permettra de trouver **des leviers d'action pour RETROUVER DU TEMPS IMMÉDIATEMENT.**

---------- ***Début exercice*** ----------

Ouvrez un document Word ou prenez une feuille de papier et **reproduisez** le tableau suivant : « Audit de Votre Planning ».
Vous noterez chaque activité dans une nouvelle ligne (*ex : vous faites un travail temps plein et complémentaire, vous l'indiquerez sur 2 lignes différentes*).

AUDIT DE VOTRE PLANNING

Activités	Temps Hebdomadaire
Exemple : Travail (temps plein, partiel, complémentaire, etc.)	**35h**
Exemple : Divertissement (réseaux sociaux, tv, jeux, etc.)	
Exemple : Social (repas entre amis réguliers, café, réunions loisirs, etc.)	
Exemple : Toute autre activité	
TOTAL	

Ce tableau permet de mettre en évidence de manière objective votre planning et vous aider à **trouver immédiatement vos premiers leviers d'action**.

Maintenant, **analysez** votre tableau et **déterminez** les activités pour lesquelles vous pourriez réduire dès maintenant le temps que vous y consacrez.

Il est normal que vous trouviez beaucoup d'activités incompressibles (comme le travail ou le temps alloué à votre famille). Pour vous donner une idée, dans mon tableau, j'avais identifié notamment 2 paramètres sur lesquels je pouvais directement influer : *mon temps passé sur les réseaux sociaux et le café le matin avec mes amis (que j'ai évalué à environ 8h par semaine !! C'est énorme !).*

---------- ***Fin exercice*** ----------

Pour rappel :
Pour retrouver + de 14 jours de vie dans une année, il vous faut réduire votre planning **d'1h par jour soit 7h hebdomadaire**.

Avec cette méthode, vous allez forcément trouver des moments à réduire voire même à supprimer car trop chronophages et/ou inutiles.

Et si vous n'avez vraiment rien trouvé, alors le 3ème chapitre va vous aider. ☺

III- APPLIQUER CONCRÈTEMENT LES 3 PREMIÈRES CLEFS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Si vous avez téléchargé cet *ebook*, c'est que vous me suivez sur mon blog. Vous savez alors que je me suis lancé **un défi de vous offrir gratuitement 26 clefs SLOW de développement personnel**. Dans ces articles où vous trouverez les clefs je vous donne les leviers sur lesquels jouer pour retrouver du temps.

Ce que je vous propose dans ce livre, c'est de vous donner **une méthode concrète pour appliquer les 3 premières clefs.**

A) CLEF N°1 : L'ASTUCE DE LA TV

Si vous n'avez pas encore lu l'article sur **l'astuce de la TV**, **alors cliquez ici**. Pour appliquer cette 1ère clef, je vous propose la méthode suivante.

---------- Début exercice ----------

Prenez une feuille de papier ou ouvrez un document Word sur l'ordinateur, et reproduisez le tableau suivant : « AUDIT TV HEBDOMADAIRE ».

AUDIT TV HEBDOMADAIRE

Programmes	**Nombre de minutes**	**Leviers d'Action**
Lundi - -		
Mardi - -		
Mercredi - -		

Jeudi - -		
Vendredi - -		
Samedi - -		
Dimanche - -		
TOTAL NOMBRE DE MINUTES		

Listez vraiment TOUS les programmes que vous regardez dans la colonne « *programmes* » :

- Les émissions quotidiennes,
- Les films,
- Les séries,
- Les news,
- Tout autre programme TV…

Faites-le pour l'ensemble d'une « semaine type ».

Dans la colonne « *nombre de minutes* », **inscrivez** pour chaque programme le nombre de minutes passées devant ces émissions.
En fin de document, inscrivez le total de minutes passées dans la semaine devant la TV. (Vous pouvez ensuite le convertir en heure).

Dans la colonne « *leviers d'action* », **annotez** les émissions que vous pourriez arrêter immédiatement car vous les regardez de manière mécanique (comme les jeux télévisés, par exemple) plutôt que par réel plaisir. **Faites le calcul du temps directement économisé dans TOTAL**.

Puis **listez** les programmes que vous voulez absolument regarder et vérifiez leur disponibilité en *replay* sur Internet.
Le temps que vous gagnerez sera lié au temps de publicité. Les pages pubs sont de plus en plus longues en télévision. Mais pour ce qui concerne le *replay*, cela reste encore maigre. **Vous pourrez aisément gagner 10 à 15 minutes minimum par émission**.

Même chose pour les journaux télévisés. Ils sont généralement disponibles en *replay*. Ils deviennent surtout de moins en moins utiles au sens où, avec les applications de news, vous avez accès à l'information 24h/24h et en temps réel via les Smartphones.

En ce qui me concerne, voici ce qui me reste de la TV : **quasiment rien**.
Tout ce qui peut m'intéresser, je le trouve sur Internet. Les fois où je regarde encore la TV sont relativement rares.

Une autre astuce pour regagner 7 jours sur une année est de vous imposer un temps à respecter pour regarder la TV. Reprenez votre tableau et, pour chaque jour de la semaine, calculez le nombre d'heures (ou minutes) et retirez 30min à chaque fois. Voici le temps que vous devez vous imposer pour chaque journée.

---------- ***Fin exercice*** ----------

Comme vous pourrez le lire dans mon article, **30 minutes par jour équivaut à 7 jours sur une année.**

B) CLEF N°2 : L'ASTUCE DU SMARTPHONE

Si vous n'avez pas encore lu l'article sur **l'astuce du Smartphone**, **alors cliquez ici**.
Comme mentionné dans mon article, un européen passe en moyenne entre 52 et 66h par MOIS devant son Smartphone. Les 2 principales raisons sont : le côté accro et les notifications constantes.

Pour appliquer cette 2ème clef, voici ma méthode :

Pour le côté accro, vous devez vous imposer une rigueur que je ne peux pas vous expliquer. Vous seul êtes maître sur ce paramètre.
Par contre, **je peux vous expliquer comment décrocher du téléphone avec les notifications**.

Il s'agit tout simplement de paramétrer votre téléphone.

---------- ***Début exercice*** ----------

Comme pour les exercices précédents, reprenez votre feuille ou un nouveau document Word sur l'ordinateur.
Faites la liste de l'ensemble des applications qui vous envoient des notifications (souvent les réseaux sociaux, mails, news, *WhatsApp*, etc.).

Rentrez dans les réglages de votre Smartphone (*Par exemple, pour les iPhones, allez dans « réglages » puis simplement « notifications »*) :

- *Désactivez l'ensemble des notifications des applications réseaux sociaux* (Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, etc.),
- *Désactivez les notifications mail (*à moins que ce ne soit vraiment vital pour votre travail),
- *Désactivez les notifications de toutes les applications « news »* **SAUF celle de votre média news préféré** (pour avoir un

oeil sur les actus en temps réel en cas d'information HYPER IMPORTANTE),

- *Désactivez les notifications de toutes les applications « divertissement »* : ciné, radio, tv, musique, etc.
- *Désactivez les notifications de toutes autres applications secondaires* : cuisine, etc.
- Si vous avez *WhatsApp*, *désactivez les notifications de groupe*. Généralement, ce sont les discussions les plus chronophages. Pour le faire, c'est simple: ouvrez *WhatsApp*, allez dans « réglages », puis « notifications ». Et *désactivez les notifications de groupe*.

---------- ***Fin exercice*** ----------

A partir de maintenant, c'est VOUS qui maîtrisez les informations et non l'inverse. Vous pourrez consulter tout ce que vous souhaitez lorsque vous le voudrez, mais vous ne serez désormais plus tenté de consulter votre Smartphone constamment à cause des notifications.

C) CLEF N°3 : L'ASTUCE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Si vous n'avez pas encore lu l'article sur **l'astuce des Réseaux Sociaux**, **alors cliquez ici**.

Voici ma méthode que j'appelle **« La Force du Tri » pour diviser par presque 2 mon temps de consultation des réseaux sociaux**.

---------- ***Début exercice*** ----------

Pour chacun de vos réseaux sociaux:

- Dislikez / Défollowez les pages / comptes de divertissement que vous suivez et qui ne vous apportent rien. Si vous souhaitez laisser votre soutien à ces pages mais que vous

voulez épurer votre mur, alors la plupart des réseaux proposent des options pour ne plus voir les publications (je vous explique comment faire juste après).
- Gardez 3 ou 4 pages / comptes des stars ou entreprises que vous aimez et appliquez le même conseil que pour les pages de divertissement.
- Si vous avez des amis qui « polluent » votre mur à coup d'images de chat ou de vidéos de gens bourrés, vous pouvez mettre leur compte en « sourdine » pour ne plus voir leurs publications tout en continuant d'être leur ami sur les réseaux (cerise sur le gâteau, vos amis ne seront pas notifiés que vous les avez mis en sourdine ☺).
- N'hésitez pas à bannir les pages / comptes qui publient beaucoup trop et qui ne vous apportent rien.

Tout naturellement, avec moins de contenu (et souvent du contenu inutile) sur votre mur, vous perdrez moins de temps sur les réseaux.

Pour arrêter de voir les publications d'une page / compte voici comment faire pour :

- *Facebook* :

Allez sur la page ou le compte ami en question, cliquez sur « abonné(e) », puis « se désabonner ».

- *Instagram* :

Lorsque vous voyez une publication dans votre fil d'actu d'un compte que vous souhaitez mettre en sourdine, cliquez sur les 3 points à côté du nom du compte, puis cliquez sur « Sourdine ». Vous pourrez ensuite masquer au choix : les publications, la story ou les 2. A vous de choisir ;)

- *Twitter* :

Cliquez sur la flèche à côté du nom du compte que vous voulez masquer. Cliquez dessus, puis activez tout simplement le mode « masquer @nom_du_compte ».

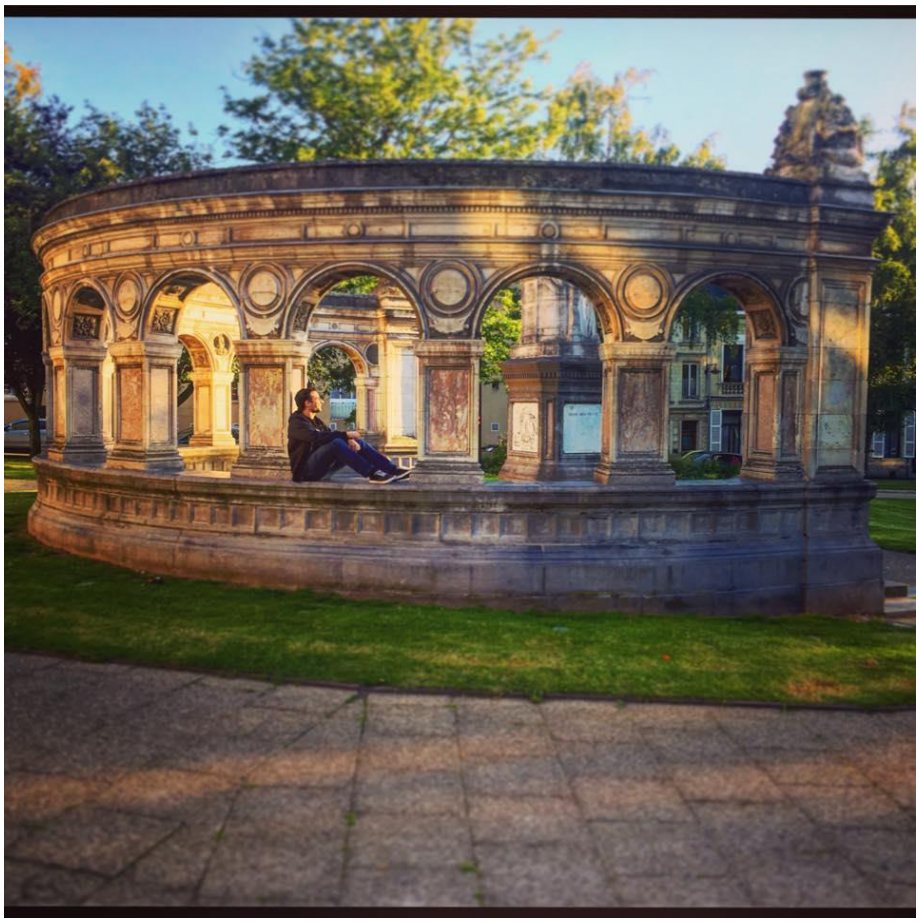
- *Snapchat* :

Cliquez sur la photo de l'avatar du compte que vous souhaitez mettre en sourdine. Allez dans « réglages » puis « masquer la story ».

Je ne peux malheureusement pas vous lister l'ensemble des réseaux, mais vous avez compris le principe qui est toujours le même ☺

---------- ***Fin exercice*** ----------

Maintenant que vous avez épuré vos fils d'actus, vous allez retrouver du temps. Comme pour l'astuce précédente, **avec 30 minutes en moins sur les réseaux par jours, vous allez retrouver 7 jours de vie sur une année !**



LA METHODE SLOW - CONCLUSION

Eh voilà ! Nous arrivons à la fin de ce guide. J'espère avoir répondu à vos attentes via ce guide et que vous **ralentirez** le rythme de votre vie comme vous le souhaitez.

Si vous mettez en application les exercices que nous avons vus précédemment, vous **retrouverez dans l'année + de 14 jours de vie**. Pour rappel, il vous faut trouver 1h par jour à « raccourcir » pour récupérer ces + de 14 jours.

Ce que je voulais, à travers « La Méthode SLOW », c'était d'une part vous donner les **bases** pour bien comprendre la philosophie SLOW et commencer à l'appliquer, et d'autre part vous donner une **méthode structurée** et **applicable immédiatement** pour commencer à **ralentir les rythmes** et **retrouver du temps** pour vous.

Comme d'habitude, si vous avez des questions, je vous invite à les poser en commentaires sur mon blog ; comme ça tout le monde pourra profiter des réponses.

Maintenant, vous pouvez fermer ce livre et commencer à profiter de la **SLOW LIFE**, en attendant de recevoir les prochains articles par mail ;)

A bientôt sur le blog, et merci pour votre inscription à la Newsletter ☺

Louis

Vous êtes également libre me rejoindre sur mes différents réseaux sociaux :

Facebook : https://www.facebook.com/slowworldoff
Instagram : https://www.instagram.com/slowworldoff/
YouTube : Cliquez ici pour rejoindre la chaîne
Twitter : https://twitter.com/SLOWWORLDOFF

SLOW WORLD
THE SLOWER, THE SMARTER