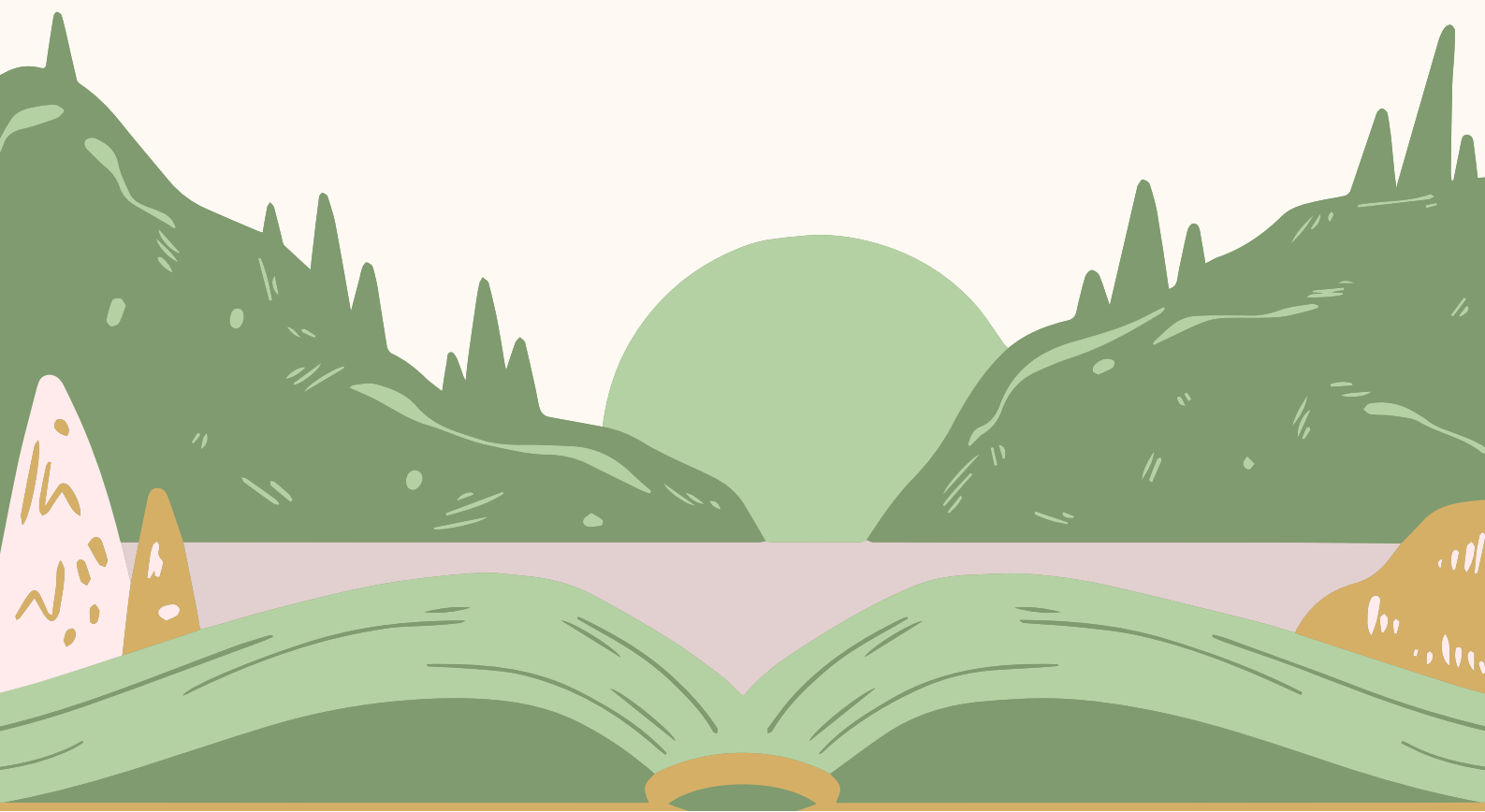




# 7 CLÉS POUR DÉMARRER LA SLOW LIFE

Et retrouver  
+ de 14 jours  
de vie dans 1  
année

LOUIS BAUMSTARK



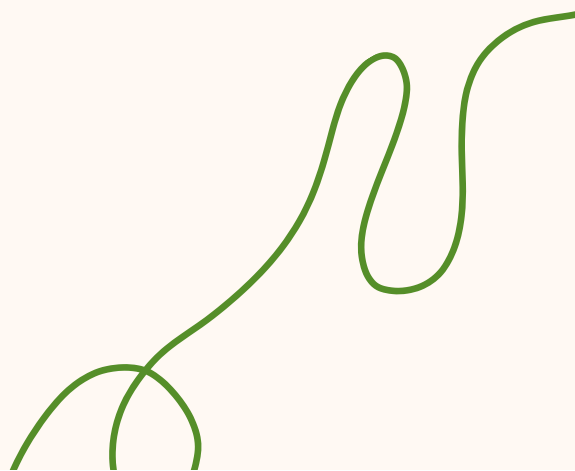


Ce guide est sous licence Creative Common 3.0 “Paternité – pas de modification”, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de **toujours citer l’auteur Louis BAUMSTARK** comme l’auteur de ce livre, et **d’inclure un lien** vers :

<https://slow-world.com>

**“7 Clés pour Démarrer la Slow Life”** par Louis BAUMSTARK est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

# AVANT-PROPOS



J'ai décidé d'écrire la 2ème version de cet ebook car vous êtes de plus en plus nombreux à me demander **comment faire pour retrouver du temps** dans ce monde toujours plus chronophage.

Vous y découvrirez comment faire vos **premiers pas dans la Slow Life** et trouver vos propres leviers d'action pour **retrouver du temps immédiatement**.

Ici, vous découvrirez "**7 clés pour démarrer la Slow Life**" disponible sur mon blog **Slow World**, mais ce n'est pas tout !

Elles sont issues de mon programme de formation "**Adopter la Slow Life**" et du guide complet "**26 clés pour Adopter la Slow Life**", et je vous les propose ici, gratuitement ! Elles vous permettront de retrouver du temps et de ralentir votre rythme au quotidien.

Les connaissances dans cet ebook gratuit sont issues de mes réflexions personnelles, mes propres expériences, et de l'ensemble des ouvrages que j'ai lu.

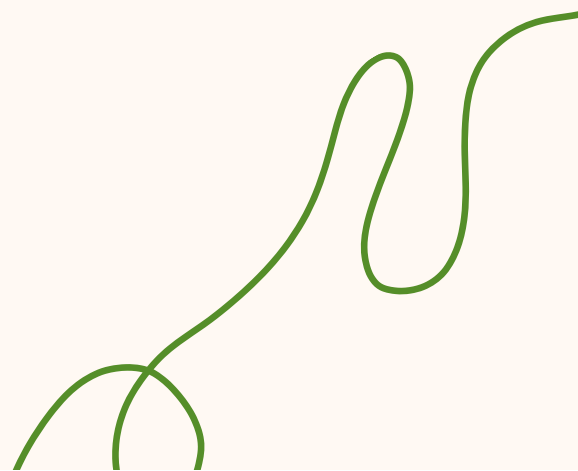
Je suis certain qu'après la mise en pratique, vous **retrouverez + de 14 jours de vie dans une année**.

Bonne Slow lecture,

Louis de **Slow World**

# 7 CLÉS POUR DÉMARRER LA SLOW LIFE

INTRODUCTION



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 que l'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 n'était expliquée qu'en quelques lignes dans mes documents.

Après m'être difficilement renseigné à ce sujet car peu de ressources gratuites étaient disponibles à cette époque ; le **mouvement "Slow" dans son ensemble** m'est apparu comme une **solution au contexte sociétal**.

C'est pourquoi je me suis lancé dans la réalisation de ce 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 de l'aide que la Slow Life peut vous apporter pour **ralentir le rythme de votre vie** et **retrouver un équilibre**.

Pour démarrer, je vous propose un rappel des concepts de **"Tempo Giusto"** et du **"Mouvement Slow"**.

## 1. Le Tempo Giusto

Pour s'approprier la philosophie Slow, il faut **ABSOLUMENT** intégrer le concept de **Tempo Giusto**.

Cette notion est, pour moi, la base permettant de développer le mouvement Slow aussi bien pour vous qu'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**.

La perception du Tempo Giusto variera d'un individu à l'autre puisque nous sommes - par définition - tous différents.

En société, la difficulté sera de trouver une vitesse moyenne pour laquelle l'ensemble des individus pourra se raccrocher.

## 2. Le Mouvement Slow

Grâce au Tempo Giusto, il est maintenant très simple de comprendre la philosophie Slow Life et sa logique.

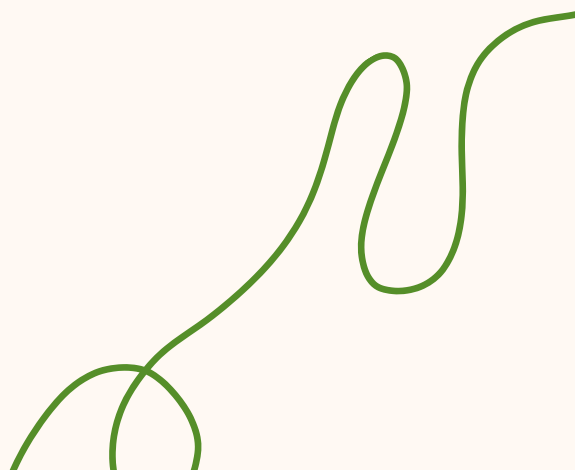
"Slow" ne doit pas se traduire littéralement ("*lent*" en anglais) mais de cette façon : **ralentir les rythmes, prendre le temps** et aller à son **Tempo Giusto**. C'est valable pour les êtres humains, mais également pour la nature.

# 7 CLÉS POUR DÉMARRER LA SLOW LIFE

PARTIE THEORIQUE

-

LES 7 CLES



Initialement, ce guide numérique ne disposait que de 3 clés pratiques pour adopter la Slow Life.

Après m'être lancé le défi de publier 26 clés en 26 semaines pour "Adopter la Slow Life" et avoir produit la formation éponyme ; j'ai décidé de créer la version 2.0 de ce guide en incluant 7 de ces clés Slow Life.

Vous découvrirez dans cette partie théorique une partie de la synthèse des concepts pouvant vous aider à démarrer (ou avancer) dans le mouvement "Slow".

## Clé n°1 – Astuce de la TV

La télévision... Cette invention ayant bercé notre enfance...

Pour bon nombre d'entre nous, c'est devenu une habitude depuis qu'on est gamin : "*regarder la TV*".

La preuve, l'habitude est tellement forte en France qu'une **personne consomme en moyenne 8h de TV par semaine.**

*(Source : baromètre du numérique 2022)*

Et nous ne parlons que de la consommation sur un poste de télévision ! Voyez-vous où je veux en venir ?

Si vous faites le calcul, cela représente en moyenne **+ de 17 jours sur une année !**

Bien évidemment, étant donné qu'il s'agit d'une moyenne, certains d'entre vous ne récupéreront peut-être que 15 minutes / jour. Pour d'autre, cela pourrait être 30 minutes...

En baissant votre consommation de TV de 30min/j, vous **gagnerez 7 jours de vie dans 1 année !**

Cette astuce n'a rien de révolutionnaire mais est très efficace (et facile à mettre en place...) :

➔ Réduire considérablement voire totalement la consommation de télévision.

## Clé n°2 – Astuce du Smartphone

Malheureusement, la TV n'est pas le seul appareil chronophage...

Celui que vous avez dans votre poche l'est également (et très certainement plus que la télévision !).

Selon une étude de 2021 partagée sur le site "*20 Minutes*", l'Homme passe en moyenne **4h48 / jour sur son Smartphone !**

Selon moi, il y a 2 choses principales qui génère un temps aussi important...

- 1- Notre côté accro,
- 2- Les notifications.

Et mon approche avec cette clé est de jouer sur ce levier “**notifications**”.

Nous sommes d'accord ? Dès que l'on reçoit une “*notif*”, on ne peut s'empêcher de l'ouvrir et la regarder... Les notifications sont une grande source de distraction et sont - selon moi - générateur d'infobésité.

Je décerne le trophée de la « **volonté d'or** » à celui qui me dit qu'en ouvrant une notification, il s'en tient **UNIQUEMENT** à celle qu'il a choisi ! Je suis prêt à parier que nous ouvrons tous 3 ou 4 notifs au passage sans compter celles de Facebook / Instagram où on enchaîne les publications des amis / pages...

Et tout cela gonfle le nombre d'heures passées sur son téléphone.

L'**astuce du Smartphone** (que j'appelle aussi “*la technique des notifications*”) consiste simplement à **paramétrer les notifications** de son téléphone pour ne plus être constamment sollicité par vos applications !



## Clé n°3 – Astuce des Réseaux Sociaux

Cette clé pourrait vous sembler être un doublon de la précédente mais que nenni !

Les médias sociaux, nous pouvons les consulter aussi bien sur téléphone, que sur tablette et ordinateur.

Et il ne s'agit pas simplement de “*désactiver les notifications*”.

Selon une étude de Hootsuit en 2023, les français passent en moyenne **1h46 / jour sur les réseaux sociaux**. Ce qui représente 26,5 jours dans une année !!

Comme pour la TV, si cette technique vous permet de gagner ne serait-ce que 30min par jour, c'est de nouveau **7 jours retrouvés sur une année**.

J'appelle cette technique : “**La Force du Tri**”.

Simple mais efficace. Il y a quelques temps, à force de voir des publications sur Facebook qui, très clairement, ne servaient à rien si ce n'est me faire perdre du temps, j'ai décidé de faire un grand tri. Je me suis désabonné de toutes les pages / comptes susceptibles d'être trop chronophage.

En **épurant votre fil d'actualité**, vous perdrez naturellement moins de temps sur les réseaux !

## Clé n°4 – La Méthode Mono Tâche

Pour cette clé, je risque d'avoir quelques critiques... 😊

L'éternel débat entre **multitâche** et **mono tâche** notamment due à cette légende urbaine du “*femme = multitâche*” et “*homme = mono tâche*” !

Mais qu'en est-il d'un point de vu scientifique ?

Un article de presse de l'Agence Science-Pressé a regroupé plusieurs études scientifiques pour savoir si le cerveau pouvait réellement accomplir 2 tâches strictement au même instant.

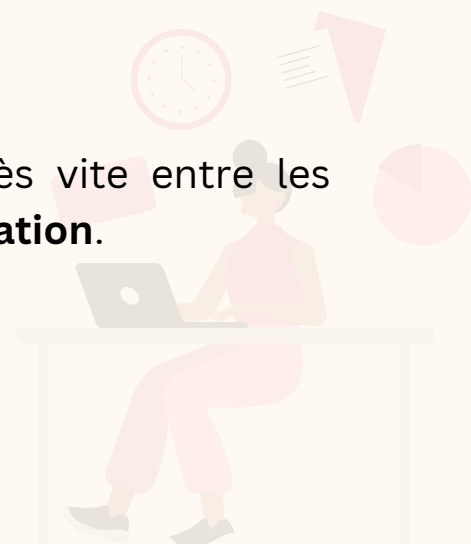
**Verdict : au sens “pur” du terme “multitâche”, le cerveau ne peut pas réaliser 2 tâches simultanément.**

Le mythe vient du fait que le cerveau a cependant la capacité de jongler entre différentes tâches à un vitesse incroyable (0,1 seconde). D'où la croyance populaire d'une fonction “multitâche” pour notre cerveau.

D'après les études regroupées, il n'existe que quelques rares modes multitâches pour notre cerveau lorsque les fonctions cérébrales ne rentrent pas en compétition.

*Par exemple : “marcher” et “parler” en même temps.*

Le problème avec cette capacité à jongler très vite entre les différentes tâches est que l'on **perd en concentration**.



Ce phénomène est appelé “**clignement attentionnel**” (car comparable au clignement des yeux).

“*Ce phénomène interrompt temporairement, mais inconsciemment, notre attention*”, écrit la journaliste Nathalie KINNARD dans son article publié sur le site Agence Science-Presse.

Autrement dit, notre cerveau sera d’autant plus efficace si on lui attribue toutes nos ressources pour effectuer une tâche importante à la fois.

En privilégiant la **méthode mono tâche**, vous **gagnerez en concentration, en attention, en efficacité** et par extension : **en temps !**

## Clé n°5 – Astuce de la liste

Cette technique, que j’aurais aussi pu appeler “*la technique du cerveau en mode avion*”, est d’une simplicité remarquable.

Il s’agit de **lister**, dès le matin, **l’ensemble de vos objectifs à réaliser au cours de la journée !**

Cela aura pour effet de laisser votre **capacité cérébrale totalement disponible pour vos actions immédiates**. Car si votre cerveau est constamment dérangé par “*pense à faire ceci, pense à faire cela*” de peur d’oublier, votre productivité risque d’être affecté.

De ce fait, en appliquant cette astuce, vous serez plus concentré et efficace.

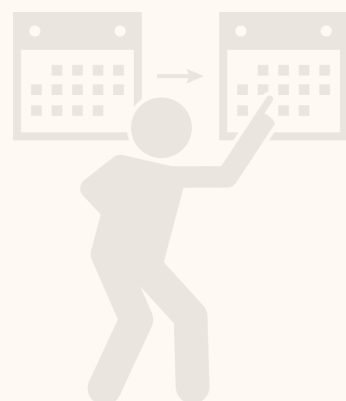
## Clé n°6 – Le levier de la procrastination

Procrastiner est un très mauvais investissement sur le long terme ! À moins que vous ne soyez adeptes des choses non-faites / non-terminées.

Le **levier de la procrastination** est justement fait pour se battre contre cette tendance à remettre les choses à plus tard. À force d’accumuler, on finit par être dépassé et exploser en plein vol !

Pour remédier au problème, il faut pouvoir en identifier les causes. Il en existe 4 principales concernant la procrastination :

- 1- Le manque de concentration,
- 2- La peur de perdre le contrôle,
- 3- Le manque de motivation,
- 4- La peur de l’échec.



Grâce à l'**identification des causes**, il est possible d'apporter des solutions.

La plupart de ces méthodes, vous les avez déjà vues précédemment :

### **1- La concentration**

Les astuces du Smartphone et des réseaux sociaux ont dû vous faire gagner en concentration. En limitant les possibilités de dérangement, vous restez focalisé sur vos objectifs.

### **2- La peur de perdre le contrôle**

Avec l'astuce de la liste et la méthode mono-tâche, vous ne devriez plus avoir peur de perdre le contrôle. Efficacité totale sur une chose à la fois, sans oublier les tâches suivantes. Vous aurez un "contrôle total" sur vos activités !

### **3- Le manque de motivation**

Pour remédier à ce problème, dites-vous que si vous avez programmé cette tâche c'est qu'elle est importante. Si elle est importante, vous ne pourrez pas la remettre au lendemain indéfiniment. Mieux vaut la traiter tout de suite et l'effacer au plus vite de sa liste.

#### 4- La peur de l'échec

Avoir peur d'échouer est tout à fait normal. Utilisez plutôt ce facteur comme un **élément motivant**. Le fait d'avoir peur d'échouer signifie souvent que vous êtes en train de développer de nouvelles connaissances / compétences. Vous sortez de votre zone de confort.

Lorsque vous ressentez cette sensation, prenez la positivement et non comme excuse pour procrastiner.

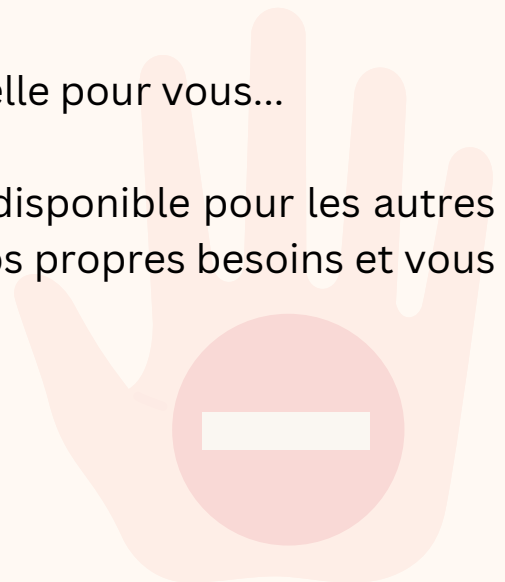
Ma pensée si je devais échouer (même si je reconnais que ce n'est pas agréable) : **on apprend toujours de ses erreurs ou échecs, donc rien n'est perdu.**

#### Clé n°7 – Le secret du “NON”

Votre gentillesse légendaire vient du fait que vous êtes toujours là pour aider, pour dépanner, pour remplacer... ?

Pas certain que ce soit une bonne nouvelle pour vous...

Le souci – à force d'être constamment disponible pour les autres – c'est que vous finissez par délaisser vos propres besoins et vous épuiser.



Trop de “*Oui*” tue le “*Oui*” !

Eh “*Oui*” ! Le revers de la médaille à répondre constamment “*présent*”, c’est que vous **accumulez une liste de tâches supplémentaires** à réaliser en plus des vôtres ! Vous finirez très probablement par ne plus pouvoir réaliser tous vos engagements et bâcler les missions. Ce qui n’est ni bon pour vous, ni bon pour la personne qui vous a sollicité.

2ème chose – à force de dire “*Oui*” mécaniquement – il risque de se passer 2 phénomènes autour de vous :

### 1- L’abus

Les gens (inconsciemment ou pas) finiront par abuser de votre gentillesse & votre disponibilité pour se “décharger” sur vous.

### 2- La déception

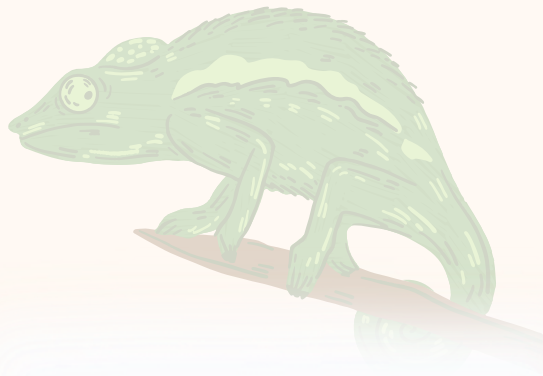
En habituant votre entourage de la sorte, ils seront pris d’un sentiment de déception et de frustration le jour où vous refuserez. Comme si c’était un “dû” de leur dire “*Oui*” (cela rejoint un peu l’idée du “*je te donne le doigt, tu me prends le bras*”).

Vous avez très certainement connu ce phénomène en entreprise si on vous en demande toujours plus sans contre-partie...

Dire “*Non*” ne signifie pas qu’il faut arrêter d’aider son prochain mais :

- Reconnaître lorsqu’on ne peut pas,
- Que l’on n’a pas assez de temps sur le moment,
- Ou que l’on n’est tout simplement pas en capacité de réaliser ce que l’on nous demande.

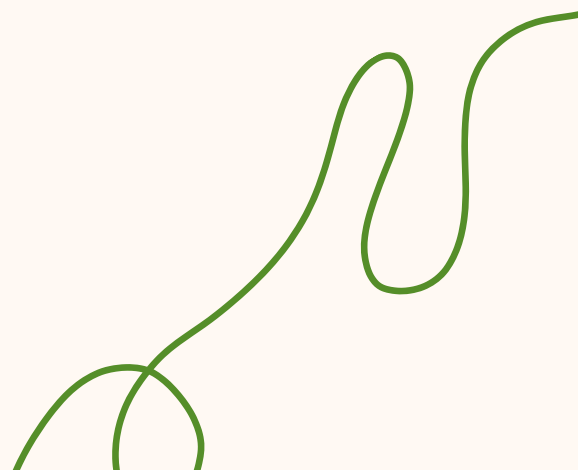
En sachant dire “*Non*”, vous refuserez sûrement “*la tâche de trop*” qui vous empêchera de garder la tête hors de l’eau. Vous mènerez à bien et de **manière qualitative** vos propres missions et celles pour lesquelles vous vous seriez engagés auprès de votre entourage.



Clé n°8

# 7 CLÉS POUR DÉMARRER LA SLOW LIFE

CONCLUSION

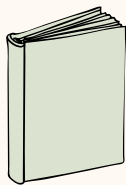


Nous y voilà ! Nous arrivons à la fin de ce guide. J'espère vous avoir aidé avec ce livre à **démarrer la Slow Life** et que vous **ralentirez le rythme de votre vie** comme vous le souhaitez.

Si vous prenez en compte et que vous appliquez ces clés vues précédemment, vous retrouverez dans l'année + de 14 jours de vie. Pour rappel, il faut vous libérer 1h par jour pour récupérer ces + de 14 jours dans l'année.

Mon souhait, à travers ces *“7 clés pour démarrer la Slow Life”*, était, d'une part, de vous donner les bases de la philosophie Slow pour 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.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez vous procurer la version longue avec mon livre **“26 Clés pour Adopter la Slow Life”** ou le programme de formation en vidéo **“Adopter la Slow Life”** disponible sur mon blog **Slow World**.



[Cliquez ici pour découvrir le livre](#)



[Cliquez ici pour découvrir la formation](#)

