

Bonne nouvelle



La 9^e édition des conférences TEDxParis, le 6 novembre au Grand Rex, a pour thème « Slow » (« la lenteur »).

Laissez du temps au temps

Au boulot, à table et même en amour, il est urgent de ralentir. Le « slow », une philosophie de vie, prend le contre-pied de notre monde ultra-connecté.

Par Ségolène Barbé.

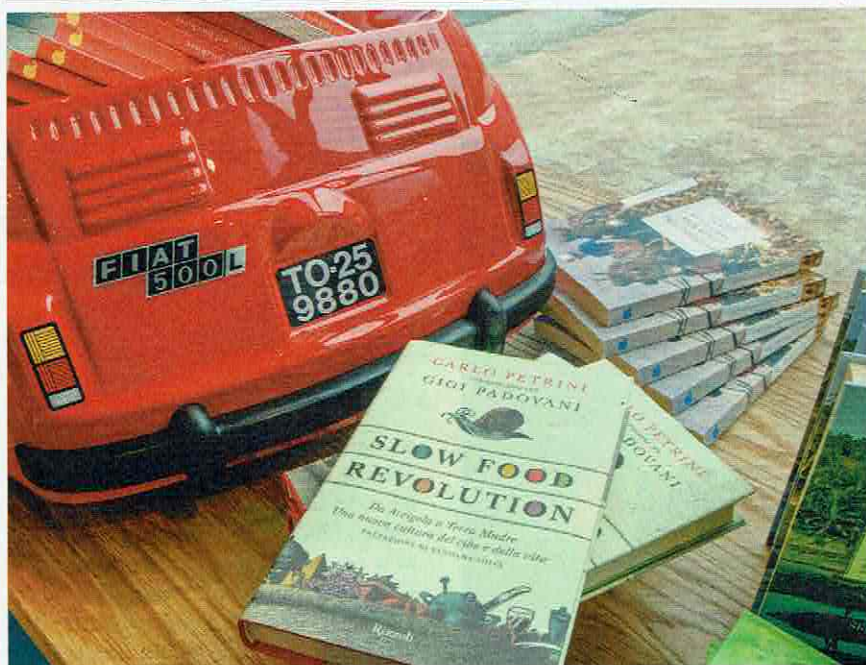
Et si on levait le pied? D'après un sondage réalisé en 2016 auprès de 12 000 personnes de six pays (Observatoire Société et Consommation ObSoCo), 78 % des personnes au mode de vie « occidental » aspirent à ralentir leur rythme quotidien (82 % en France) et 50 % indiquent manquer de temps pour ce qu'ils veulent faire (60 % en France). « Slow: se hâter lentement », c'est justement la thématique choisie par le cycle de conférences TEDxParis qui réunira, lundi 6 novembre, au Grand Rex quelque 2 800 personnes. « Ce thème est une sorte de contre-pied à l'air du temps, à une époque où la performance et la

productivité sont des injonctions permanentes », explique Michel Lévy-Provençal, fondateur en 2009 de la déclinaison parisienne des fameuses conférences américaines TED, passionnantes et disponibles gratuitement sur Internet. Entrepreneurs, scientifiques, artistes, intellectuels, personnalités viennent y témoigner d'une expérience de vie particulière...

Un succès croissant

Une dizaine d'intervenants aux profils variés monteront sur scène pour un « pitch » de moins d'un quart d'heure. Comme chaque année, leur identité est gardée secrète jusqu'au dernier

moment. « Ils évoqueront le "slow" au sens large: on parlera pédagogie, émotions, fonctionnement du cerveau, liens avec les autres, etc. poursuit Michel Lévy-Provençal. Notre but, ce n'est pas d'inciter à décroître, à se déconnecter de tout, mais d'apporter des clés pour réfléchir au rythme de nos vies, à notre rôle dans la transformation du monde, nous, êtres vivants, dont les rythmes naturels sont différents de ceux de la technologie. » Les billets sont déjà écoulés depuis plusieurs mois, et les organisateurs du TEDxParis ont reçu, cette année, pas moins de 55 000 demandes!



Le mouvement « slow food », lancé par l'Italien Carlo Petrini en 1986, promeut le savoir-faire des producteurs locaux et un certain hédonisme.

« En ralentissant aux bons moments, les gens découvrent qu'ils font tout mieux: ils mangent mieux, ils travaillent mieux, ils vivent mieux », expliquait déjà le journaliste Carl Honoré, figure emblématique de la « slow life » en 2004, au moment de la sortie de son *Eloge de la lenteur*, best-seller mondial traduit aujourd'hui dans plus de 20 langues. La révolution « slow life » a d'abord commencé dans l'assiette, avec le « slow food », art de vivre créé en Italie en 1986 par Carlo Petrini, réponse à la standardisation alimentaire et à la malbouffe. L'association compte aujourd'hui plus de 100 000 membres, répartis dans 160 pays. Alors que les nouvelles technologies et les réseaux sociaux nous invitent à toujours plus de réactivité et de « multitasking » (effectuer plusieurs tâches à la fois), le besoin de débrayer se fait plus fort que jamais, et la vague du « slow » a, depuis, infiltré bien d'autres domaines de notre vie. Dans l'entreprise, le « slow management », ou « slow business », vise à revaloriser les individus, à les aider à mieux gérer leur temps entre vie professionnelle et vie personnelle. Loin des circuits organisés et des vacances trop planifiées, beaucoup optent désormais pour le « slow travel », un tourisme d'immersion qui suppose de poser ses valises plus longtemps dans un même lieu

« En ralentissant, on fait tout mieux »

Carl Honoré, journaliste

pour s'imprégner de l'ambiance, vivre au rythme des locaux, improviser son voyage au jour le jour.

Vive le « slow dating »!

Même le monde des rencontres a succombé depuis peu à la mode du « slow »: prenant le contre-pied de Tinder ou Happn, l'application de « slow dating » Once propose aujourd'hui à plus de 3 millions d'utilisateurs d'arrêter de zapper et de se concentrer sur une seule personne chaque jour. Pas facile, pourtant, de savourer pleinement le moment présent avec un portable en permanence entre les mains. « Nous vérifions en moyenne notre smartphone 150 fois par jour », rappelle Vincent Dupin, qui a créé Into the Tribe (intothetribe.com), une agence de voyages qui propose aux entreprises ou à des groupes des séminaires pour déconnecter et se reconnecter ainsi aux autres, à la nature. « Au début du séjour, nous installons sur les téléphones une application qui bloque leur utilisation (sauf les appels) », explique Vincent Dupin. Plusieurs hôtels et centres de thalasso (le château La Gravière, près de Bordeaux; le Vichy Célestins Spa Hôtel...) proposent également des séjours « jeûne numérique », où vous êtes sommé de laisser smartphone, tablette et ordinateur à l'accueil. Alors, prêts à ralentir? ■

Le chiffre



31 %

de risques d'obésité en moins pour ceux qui mangent du bio

C'est l'un des enseignements d'un rapport scientifique européen sur le sujet, publié le 27 octobre dans *Environmental Health*. Autre découverte: la consommation fréquente ou exclusive de bio lors de la grossesse et pendant l'enfance réduit les allergies et l'eczéma.

Verbatim

« Bravo mon papa pour ton courage, tu es mon héros sur la terre, et je t'aime »

Jade Hallyday

(13 ans), la fille de Johnny, le 25 octobre, pour répondre à un cliché publié par le chanteur en personne sur Twitter.

