

vieprivéeforme

ET SI ON ESSAYAIT LA "SLOW LIFE" ?

Débordée ? Et si, plutôt que de courir plus vite, vous tentiez de ralentir le rythme... Pascale d'Erm, auteure de « Vivre plus lentement »*, nous livre les clés du coup de frein en douceur.

À CHACUN SON SLOW !

✓ **Slow Parenting**, ou comment stopper la pression qui nous pousse à entraîner nos enfants pour le marathon de la perfection. A lire : « Manifeste pour une enfance heureuse », de Carl Honoré (Marabout).

✓ **Slow Management**, ou comment optimiser le bien-être (et donc les performances) des employés via séances de massages, espace sieste, crèche, pressing, etc. A lire : « Eloge du bien-être au travail », de Dominique Steiler (PUG).

✓ **Slow Travel**, ou comment combiner trois éléments clés : respect de l'environnement, préservation des spécificités locales et plaisir de voyager. Des voyageurs : Voyageurs du monde ou Vision du monde.

✓ **Slow Food**, ou comment associer plaisir et responsabilités tant vis-à-vis des producteurs que de l'environnement. A visiter : www.slowfood.fr

Slow life : Kesako ?

La « slow life » est une contre-culture qui s'oppose au fast living. L'idée générale est de reprendre possession de son emploi du temps et de vivre au rythme des ressources de la planète. On refuse les journées frénétiques en adoptant un itinéraire « bis » sans pour autant s'isoler des autres. Cet « art de vie » permet de s'ancrer dans l'espace et le temps, de mettre les mains dans la terre, de recréer du lien humain. On quitte le virtuel pour le réel et on mise davantage sur la qualité que sur la quantité.

Comment trouver son « tempo giusto » ** ?

La première étape est de se poser. De réfléchir sur son mode de vie et de redéfinir ses priorités. On peut commencer par maîtriser ses déplacements en réduisant les zigzags qui polluent le quotidien. Il faut en moyenne un mois pour ralentir sensiblement son rythme.

Le déclic s'enclenche après une prise de conscience brutale, puis les changements de vitesse se font par palier. On se déconditionne en entamant une révolution graduée de la lenteur.

Et au quotidien ?

On débranche ! Sur la route, on troque la voiture pour le bus ou le train (on en profite pour lire, envoyer ses mails, ses SMS), et, quand c'est possible, on se déplace à pied ou à vélo. En famille, on éteint son ordi les jours de congé, on évite de surcharger ses enfants d'activités



SOUS L'EAU ?

ENTRE DEUX RENDEZ-VOUS PRO, JE M'ACCORDE UNE SESSION NATATION EN MUSIQUE GRÂCE AU NABAII MP3. JE PROGRAMME LE TEMPS ET LA DISTANCE SOUHAITÉES ET JE ME LAISSE GUIDER PAR LE «FLOW».

■ 69,90 €, CHEZ DECATHLON.

extrascolaires, on prend le temps de leur raconter une histoire le soir. Côté table, on préfère les marchés locaux, les fruits et légumes de saison et les produits maison. Au travail, on gagne en productivité en s'aménageant des « bulles de concentration » : on ne change pas de tâche pour une autre toutes les dix minutes, on boude Facebook et on s'accorde des pauses de réflexion propices à la création. On peut aussi négocier avec son boss une journée de télétravail dans la

semaine. Pour suspendre le temps et fuir le « virtuel », on jardine, on écrit, on fait de la musique. En voyage, on opte pour le slow travel. En préférant le train et le bateau à l'avion, on abandonne guides et appareils photos et on part à la rencontre de la population. Bref, on ne consomme pas, on expérimente.

Pour ne pas culpabiliser

La lenteur véhicule tout sauf la paresse. C'est, en réalité, un mouvement hyper-tonique qui implique un choix de vie (re)cadré. Concrètement, on gagne en productivité et surtout en bien-être en s'accordant des espaces de création et de réflexion. La working-girl accrochée à son téléphone est devenue ringarde !

Des initiatives en France ?

On compte cent quarante « villes lentes » dans le monde... et une première en France, Segonzac, en Charente. Liste des villes labellisées sur <http://cittaslow.net>

PROPOS RECUEILLIS PAR AMANDINE GROSSE

*Ed. Ulmer, coll. Les Nouvelles Utopies.
** Rythme idéal.

vie privée argent



ACHETEZ POUR ÉPARGNER !

Et si vos enseignes préférées participaient à la constitution d'un complément d'épargne pour votre retraite ? L'idée : une carte de paiement qui, à chaque achat (parmi les centaines d'enseignes physiques et online), vous permet de percevoir jusqu'à 20,5 % du montant de vos emplettes, directement stockés sur votre compte Futureo. En pratique, je verse 45 € d'adhésion annuelle et, deux fois par an, l'argent « gagné » est transféré sur un contrat assurance-vie. Si je dépense 125 € dans une boutique proposant 5 % d'économies retraite, l'enseigne m'offre 6,25 €. En bonus, profitez de 0,3 à 0,5 % d'économies retraite offertes par Futureo dans toutes les enseignes, partenaires ou non.

■ www.futureo.fr

LES ASSURANCES TOUS RISQUES

Sans pour autant virer parano, on peut souscrire à des assurances spécifiques 100 % en adéquation avec nos (en)vies.

Pension alimentaire impayée

30 % des pensions alimentaires restent impayées. L'Apai (Assurance pension alimentaire impayée) couvre ce risque.

Conditions : ne pas avoir subi de défaut de paiement de la pension alimentaire les six mois précédant la date d'effet du contrat d'assurance.

En clair : je cotise à partir de 9,90 €/mois* pendant six mois. Exemple : je suis séparée avec deux enfants et je touche une pension alimentaire de 300 €/mois. Je cotise 14,90 €/mois et je suis couverte, après six mois de cotisation et sur une période allant de douze à dix-huit mois, dès le premier impayé. Toutes les démarches et frais de recouvrement auprès de mon ex-conjoint sont pris en charge par l'assureur.

Le plus : la modification du contrat en cas d'augmentation de la pension.

■ www.monoparent.fr

Médecines douces

Vous ne jurez plus que par votre ostéopathe ? Optez pour la « Solution Zen » de Mercer.

Conditions : avoir entre 16 et 75 ans. Délais de carence oblige, vous ne serez pas remboursée durant les deux mois qui suivent votre adhésion.

En clair : je cotise 25 €/mois et je suis remboursée jusqu'à 45 €/séance et jusqu'à 790 €/an pour douze consultations maxi/an. Des

ON COMPTE SUR LUI !

GESTION ET GRAPHIQUES DE VOS DÉPENSES SOLO (OU À DEUX), PRÉVISIONS DE VOTRE BUDGET, SYNCHRONISATION AVEC VOTRE VERSION « BUREAU »... OÙ QUE VOUS SOYEZ, L'APPLI IPHONE « iCOMPTA 2 » VOUS AIDE À GÉRER VOTRE PORTE-MONNAIE.

forfaits homéopathie (100 €/an) et phytothérapie (150 €/an) sont proposés. Sont remboursés, entre autres, acupuncteur, chiropracteur, ostéopathe, sophrologue, podologue, diététicien... Sont exclues : les prestations d'homéopathie et de phytothérapie sans prescription médicale.

Le plus : - 20 % pour le conjoint assuré.

■ www.messolutionsmercer.fr

Annulation mariage

Intempéries ou blessure du conjoint ? Anticipez l'annulation de la cérémonie avec l'assurance « Armonie ».

Conditions : la signature du contrat doit intervenir entre un an et trente jours avant la date du mariage. Le refus soudain de se marier est exclu.

En clair : je verse entre 1,5 et 3 % de la somme investie pour la réception. Exemple : pour un budget de 18 000 €, la prime s'élèvera environ à 265 €.

A ce prix, tous les frais engagés en cas d'intempéries, de grève ou de carence d'un fournisseur sont remboursés.

Le plus : l'absence d'un parent proche pour accident ou maladie grave est couverte (avec justificatif médical).

■ www.armonie.fr

Chirurgie esthétique

En plus d'une couverture santé élargie, la complémentaire Cardif BNP Paribas couvre vos frais de chirurgie esthétique.

Conditions : le souscripteur du contrat (l'assuré principal) doit avoir entre 18 et 65 ans.

Tous les membres de sa famille adhérents à la mutuelle sont couverts, sans condition d'âge.

En clair : je verse 90 €/mois* et bénéficie - en plus d'une couverture santé élargie (dentaire, optique, vaccination...)

- d'un forfait « esthétique ». Le plafond de remboursement d'une opération augmente dans le temps, récompensant ma fidélité (année 1 : 250 €/an, année 5 : 1 250 €/an).

Le plus : le plafond maximum de 1 250 € est proposé sans délai d'attente si l'acte de chirurgie est consécutif à un accident ou à une maladie (cancer, par exemple).

■ www.cplussur.com

AMANDINE GROSSE

* Moyenne de prix. Devis selon profil.

2
Banques
Populaires