



Lentement le Bonheur

Ralentir

Dans un monde où tout doit aller vite, où l'efficacité est une mesure de valeur, où l'on court après le temps comme s'il risquait de nous échapper, choisir la lenteur peut sembler un acte étrange, presque suspect. *Lentement le Bonheur...* certains pourraient y voir une invitation à l'inaction, une apologie de la passivité, voire même une excuse pour ne rien faire. Mais ce serait là une incompréhension profonde de ce que signifie réellement ralentir.

Ralentir, ce n'est pas cesser d'avancer. Ce n'est pas fuir ses responsabilités, ni s'abandonner à une existence fade et sans ambition. Au contraire, ralentir demande une forme de courage, celui de sortir du flot incessant qui nous pousse à toujours faire plus, toujours produire, toujours prouver. La lenteur, lorsqu'elle est choisie consciemment, devient une puissance. Elle permet d'agir avec intention, de savourer ce que l'on fait, de donner une véritable présence aux instants qui composent nos vies.

Regardons la nature. Un arbre ne se précipite pas pour grandir, et pourtant, il atteint des hauteurs majestueuses. Une rivière ne se presse pas pour arriver à destination, et pourtant, elle sculpte le paysage au fil du temps. De même, notre bonheur ne se trouve pas dans une précipitation effrénée, mais dans la capacité à être pleinement là, à respirer, à ressentir.

Lentement le Bonheur

Nous confondons trop souvent lenteur et paresse, alors qu'il s'agit en réalité d'une manière plus consciente de se mouvoir dans l'existence. Être lent, ce n'est pas être inefficace, c'est être présent. Ce n'est pas refuser de travailler ou de s'investir, c'est le faire avec une qualité d'attention qui transforme chaque action en quelque chose de significatif.

Nous avons appris à associer la rapidité à la réussite, comme si courir était la seule manière d'arriver quelque part. Mais à quoi bon arriver en premier si l'on ne sait même pas pourquoi on court ? Si l'on ne prend pas le temps d'apprécier le chemin?

Lentement le Bonheur n'est pas une invitation à ne rien faire, mais à faire autrement. À prendre conscience de ce que l'on vit, à apprécier le processus autant que le résultat, à comprendre que chaque chose a son rythme et que ce rythme a de la valeur. C'est une invitation à habiter pleinement le moment présent, plutôt qu'à le traverser en coup de vent.

Alors, ralentir, ce n'est pas renoncer à avancer. C'est choisir d'avancer différemment. Avec intention. Avec présence. Avec sens. Et si nous osions ralentir, ne serait-ce que pour voir ce que nous avons toujours laissé filer entre nos doigts ?

Handwritten initials 'LB' in a cursive, elegant script.