

Ralentir, l'art de reprendre le pouvoir sur nos existences

19 septembre 2017 / Nelly Pons



- *Présentation du livre par son éditeur :*

« Pas le temps », « débordés », « à la bourre », « surbookés »... Croissance illimitée, surconsommation, hyperconnectivité, gains de performance et de productivité... Dans sa quête du toujours plus, le monde moderne nous plonge dans la frénésie d'avoir, de réussir. Une course folle dont le pendant est un inéluctable épuisement : de la planète, de ses ressources

naturelles, mais aussi des hommes. Face à ce constat, une parade : ralentir.

Présenté ici comme une réponse, un choix éclairé face à l'emballement du monde, ralentir est bien plus qu'un simple outil au service de notre bien-être. C'est un art de vivre, au sens propre, qui nous invite à reprendre le pouvoir sur nos existences : une démarche consciente, qui se décide, s'apprend et se transmet.

Rescapée d'un *burn-out*, véritable effondrement physique et psychique, l'auteur nous accompagne dans la lecture de notre monde et la découverte, pas à pas, de cette nouvelle relation singulière qui pourrait nous unir à lui. Car si le monde ne cesse d'accélérer, le seul levier sur lequel nous avons le pouvoir d'agir, c'est nous-mêmes.

-
- **Choisir de ralentir**, de Nelly Pons et Pome Bernos (illustrations), **éditions Actes Sud**, septembre 2017, 64 p., 8 €.

Source : [éditions Actes Sud](#)

Lire aussi : [Choisir la lenteur, réoccuper le temps, et mieux vivre](#)

- Emplacement : [Accueil](#) > [On en parle](#) >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/Ralentir-l-art-de-reprendre-le-pouvoir-sur-nos-existences>