

CET ÉTÉ, JE CHANGE DE RYTHME

Nombre d'entre nous aspirent à un changement de tempo. Si la période des vacances se prête au rechargement des batteries, pourquoi ne pas viser l'équilibre tout au long de l'année? Voici trois témoignages inspirants, histoire d'entrer dans la danse.

PAR MARIE HONNAY. PHOTOS: LIESBET PEREMANS.



NOTRE GAEL GUEST, **OPHÉLIE FONTANA**, PREND LE TEMPS DE DÉCONNECTER

OPHÉLIE FONTANA QUITTER L'IMMÉDIATÉTÉ

LA GENÈSE

«En tant que journaliste et face à l'évolution des technologies, je suis connectée en permanence. C'est presque une obligation, dans la mesure où Internet et les réseaux sociaux sont devenus le faisceau par lequel les informations nous parviennent en premier lieu. Pareil avec les e-mails qui nous arrivent en continu tout au long de la journée. Une fois qu'on rentre chez soi, pas facile de couper le contact. Le vrai problème, c'est l'addiction que cette hyperconnectivité entraîne. Quand je ne travaille pas, je pourrais, a priori, m'offrir le luxe de ne pas suivre l'évolution de l'actualité en temps réel. Mais c'est difficile de décrocher, l'habitude est là. C'est précisément dans ces moments-là que je mesure la nécessité de lâcher prise.»

LES RYTHMES DE LA VIE

«Le soir, après le boulot, je me force à décrocher un minimum. Pourtant, il est tentant de continuer à consulter ses mails sur sa tablette pendant qu'on regarde la télé. Pour éviter cet écueil, je m'autodiscipline: si je regarde la télé, je ne fais rien d'autre. Je m'oblige aussi, même si ce n'est pas toujours évident, à me passer de mon GSM. Le plus facile, c'est de tenter l'expérience pendant le week-end et les grandes vacances. Quand je suis à l'étranger, je me connecte une fois par jour maximum. Cette année, je pars dans les montagnes. J'espère qu'il n'y aura pas ou que peu de wifi. J'ai en

effet vraiment envie d'aller encore un pas plus loin et d'éviter la connexion quotidienne.»

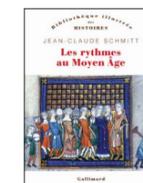
LES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

«Cette déconnexion, au moins partielle, est idéale pour diminuer la sensation de stress. La pression d'Internet et des réseaux sociaux est angoissante. Elle nous donne l'impression qu'on est tout le temps dans une forme de rush. Lorsqu'on se déconnecte pendant 12 heures, on ressent une vraie satisfaction, celle d'être revenue à une vie "normale" et de se dire qu'on a réussi à ne pas regarder son smartphone depuis le matin.»

SES 3 CONSEILS POUR CHANGER DE RYTHME

- À la maison et/ou en vacances, mettez-vous des limites concernant l'utilisation du smartphone et/ou de la tablette. C'est un peu rigide comme méthode, mais ça marche.
- Redonnez du temps au temps. En d'autres termes: ne vous sentez plus obligée de répondre dans la seconde à une sollicitation (Facebook, par exemple) ou à un e-mail.
- Faites preuve de vigilance concernant les enfants et leur rapport au smartphone. Il est encore plus difficile pour cette génération de ne pas devenir accro.

Dans un ouvrage historiquement riche et documenté, Jean-Claude Schmitt nous explique comment le rythme biologique, culturel, sociologique ou des saisons a eu, de tout temps, un impact sur la vie des hommes. Si nous nous battons au quotidien pour «garder le rythme» en courant, lisant, tweetant ou voyageant de plus en plus vite, c'est, à en croire l'auteur, «parce que ce rythme fait écho à un ensemble de valeurs de notre temps: dynamisme, fluidité, vitesse...» Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Ce sont les révolutions industrielle, technologique et scientifique des 18^e et 19^e siècles qui ont bouleversé les rythmes historiques.



Les Rythmes au Moyen Âge, Jean-Claude Schmitt, éd. Gallimard.

SILVANO MAGNONE L'ÉLOGE DE LA SLOW PHOTO

Fondateur du Studio Baxton, qu'il vient de quitter pour se consacrer à ses projets, cet Italien installé à Bruxelles a choisi d'envisager l'art du portrait dans une approche aux antipodes des selfies et autres matraquages digitaux numériques en vogue actuellement.

LA GENÈSE

«C'est ma passion pour le portrait qui m'a donné envie de changer ma manière d'envisager la photographie. À la base, je réalisais des portraits en numérique, mais j'avais l'impression de ne pas vraiment trouver le bon langage. Je n'étais pas en connexion avec les gens que je photographiais. Je me suis donc tourné vers l'argentique, puis vers des techniques encore plus anciennes comme la *wet plate* (ou collodion humide). Lorsque j'ai commencé à utiliser ce matériel ancien, j'ai pensé que la taille des appareils allait être un frein à la communication entre les sujets et moi. En fait, non. C'est même tout le contraire. Compte tenu de la lenteur d'exécution de ces procédés anciens, le photographe et le sujet ont soudain la liberté d'oublier l'appareil et de prendre le temps de la pose.»

LES RYTHMES DE LA PHOTO

«Je suis en admiration devant le travail du photographe italien Paolo Roversi. Ses polaroids témoignent d'un travail sous le signe de la lenteur qui m'inspire beaucoup. Lorsque je réalise le portrait d'une personne dans mon studio, on passe plusieurs heures ensemble. J'invite les gens à entrer dans la chambre noire avec moi. L'odeur des produits chimiques, l'étrange lumière rouge, l'intimité des lieux et la lenteur des gestes nécessaires à la préparation des plaques invitent au respect et à un lâcher-prise que l'on ressent sur le cliché final. Tout ce temps est aussi l'occasion d'échanger, de discuter, d'apprendre à se connaître. Lorsqu'on a recours aux techniques de photographie anciennes, on réalise très vite qu'il faut être deux pour faire une bonne photo.»

LES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

«Ce jeu sur la lenteur est bénéfique pour moi, en tant que photographe, mais aussi pour ceux que je photographie. Ne serait-ce que parce que, pour faire une bonne photo, il faut impérativement se poser et laisser ses problèmes à l'extérieur du studio. Entrer dans une chambre noire, c'est comme appuyer sur le bouton pause de la vie. Une fois à l'intérieur, il n'y a plus que le bruit de l'eau et le *timer* de l'agrandisseur. Le reste ne compte plus. C'est un moment magique, comme volé au quotidien. Le résultat est souvent émouvant parce qu'il est différent de l'image que les gens ont l'habitude de voir d'eux-mêmes. Les techniques anciennes donnent des portraits plus authentiques et jamais ostentatoires. À notre époque de surexposition et d'abondance d'images, c'est libérateur.»

SES 3 CONSEILS POUR CHANGER DE RYTHME

- Même si vous faites des photos numériques, demandez-vous, avant d'appuyer sur le bouton de votre appareil (ou de votre smartphone), si la photo vaut vraiment la peine de zapper ce moment de vie ou s'il vaut mieux le vivre vraiment, autrement que par le prisme de l'image.
- Même si nous sommes dans l'ère du selfie, la photo argentique n'a jamais été aussi vivante. Lassés de la photo à grande vitesse, les gens ont envie de retourner à l'objet: la photo papier. Mettre un film dans son appareil et attendre qu'il soit développé invite au changement de rythme et à un nouveau rapport à l'image.
- Il n'y a, en soi, rien de mal dans le concept du selfie. De tout temps, les artistes ont réalisé des autoportraits. C'est un langage comme un autre. Je trouve justement intéressant d'en développer plusieurs. C'est le meilleur moyen d'apprendre à se connaître.

WWW.SILVANOMAGNONE.COM.

«À notre époque de surexposition et d'abondance d'images, ce jeu sur la lenteur est libérateur»



‘La technique s’apparente à une véritable médecine du corps. Ce sont les rythmes qui créent le mieux-être’



FRANCA RIZZO L'ART DE MIXER LES TEMPOS

Adepte et professeur de Nia, une forme de danse basée sur l'écoute et le mouvement du corps, Franca Rizzo croit aux bienfaits des changements de rythme, sources de sensations et de vibrations multiples.

LA GENÈSE

«Lorsque j'ai découvert le Nia, il y a presque 10 ans, j'étais déjà dans une dynamique de changement. Spécialisée en techniques de développement personnel et de bien-être, j'ai fait un voyage au Canada. C'est là-bas, en plein *jet lag*, que j'ai découvert le Nia. Consciemment ou non, l'idée de "casser le rythme" était donc déjà bien présente dans ma démarche. À la base, je suis quelqu'un de très calme, de très zen. Rapidement, j'ai senti que le Nia amenait chez moi une nouvelle énergie, plus dynamique. L'essence du Nia, c'est en effet de faire cohabiter, dans une seule technique, les bienfaits du repos, de l'intériorisation et de la méditation d'une part et une véritable pulsion de vie, une énergie qu'on pourrait qualifier de masculine d'autre part.»

LES RYTHMES DU NIA

«L'idée du Nia, c'est de respecter notre biorythme ainsi que le rythme des saisons, des concepts que les impératifs du quotidien ont tendance à nous faire oublier. Dans une journée, nous passons en effet par différentes phases liées à nos besoins naturels: de la douceur au réveil, puis une phase plus active en milieu de journée et un retour au calme par le biais d'activités de préférence relaxantes le soir. Chaque séance de Nia commence par une phase de *step in* qui permet d'arrêter le temps et de prendre un autre rythme, plus doux, avec des mouvements notamment inspirés du tai chi. La leçon se poursuit avec des phases plus actives basées sur des mouvements d'aïkido, par exemple. L'idée, c'est de travailler différentes techniques opposées et de bouger sur une foule de rythmes musicaux (techno, électro, salsa, jazz), parfois inconnus des personnes qui suivent les cours.»

LES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

«Pour les personnes qui découvrent le Nia, ces différences de rythme peuvent amener de vraies révélations. Bouger sur de la musique techno ou électro à 70 ans est terriblement libérateur. Cela équivaut à sortir de sa zone de confort pour retrouver un rythme qui se rapproche davantage de ses propres besoins. Une femme qui a l'habitude de suivre son mari ou les conventions sociales et qui, en conséquence, se retrouve coincée dans une certaine forme d'inaction va soudain se sentir à nouveau en vie, s'ancrer dans la réalité et, pourquoi pas, passer à nouveau à l'action. La particularité du Nia, c'est que la technique s'apparente à une véritable médecine du corps. Ce sont les rythmes qui créent le mieux-être et nous aident à nous affirmer, tant dans l'action que dans la détente.»

SES 3 CONSEILS POUR CHANGER DE RYTHME

- Apprenez à vous connaître: demandez-vous si vous êtes du matin ou du soir, par exemple. Savoir où sont nos pics et nos creux (l'un des enseignements du Nia) peut nous aider à nous arrêter à temps. Avant un burn-out, par exemple.
- Si vous décidez de (re)commencer à bouger, veillez à respecter les rythmes et à ne rien précipiter. Rappelez-vous que le mouvement appelle le mouvement (plus vous bougez, plus vous aurez envie de bouger) et que les moments d'arrêt sont essentiels au ressourcement physique et mental.
- Vous souhaitez profiter des vacances pour vous remettre à bouger? Optez pour une activité qui vous amuse et qui relance l'énergie du corps. Un sport, quel qu'il soit, doit permettre de renouer avec des mouvements naturels que, sédentarité oblige, on ne fait plus.

WWW.DANSE-NIA.COM.