



YOKELS.EU

## 7 Gestes pour ralentir son existence Petit guide pour chrétiens (op)pressés.

Pour compléter l'article *Chantiers chrétiens #5 – Eloge du tracteur* via la [Newsletter Substack de Yokels.eu](#), voici quelques solutions pour ne plus subir le rythme de Mammon, le diable qui quantifie tout, le diable qui veut nous faire courir.

Ce sont des solutions simples et concrètes, réalistes et immédiatement applicables. Ce ne sont pas des grands principes mais des « gestes de combat », testés et approuvés par votre serviteur.

Comme dans le carnet *Trente jours à l'école de Ruth*, **chaque geste est relié à un verset et à une sainte figure**. J'ai également rédigé une prière pour chacune de ces actions afin de l'enraciner dans notre Foi.

L'idée est de « briser » la machine intérieure sans violence. Ce sont des petites portes de sortie pour échapper au flux tendu et retrouver le goût du temps réel, celui de la Création, celui de la Prière.

La résistance ne demande pas de quitter la société ou de vivre dans une grotte. Elle se joue dans ces micro-décisions quotidiennes où l'on choisit consciemment la lenteur, la présence et la maîtrise de soi contre la fluidité, la distraction et la réactivité.

Considérez ce PDF comme un compagnon de poche. Gardez-le sur votre bureau, dans votre voiture ou sur votre téléphone. Et quand la pression monte, ouvrez-le, choisissez un geste, et respirez.

Bienvenue dans la résistance de la lenteur.

*fraternellement,  
Charles.*

## 1. La règle du « Quart d'heure volé »

### Contre l'immédiateté et la « réactivité »

*Il y a un temps pour tout,  
un temps pour toute chose sous les cieux.*

Ecclésiaste 3, 1

☠ **Mammon** veut une réponse instantanée à chaque sollicitation.

⚡ **L'action.** Quand vous recevez un email non urgent, un SMS ou une notification qui vous presse, ne répondez pas tout de suite. Attendez délibérément 15 minutes (ou une heure si possible).

💡 **Pourquoi ?** Vous brisez le réflexe conditionné « stimulus → réponse ». Vous reprenez le contrôle de votre temps. Vous signalez à votre cerveau (et à l'expéditeur) que vous n'êtes pas un serveur automatique.

🧘 **Le gain.** Une paix intérieure immédiate : « Je décide quand je traite ceci ».

📖 **Le modèle.** Saint Benoît de Nursie. Sa Règle insiste sur la discrétion et le refus de la précipitation : « Ne rien préférer à l'amour du Christ », mais aussi « Ne rien faire avec précipitation ». Il savait que l'urgence est souvent l'ennemie de la sagesse.

🙏 **La prière.** « Seigneur, Tu es le Maître du temps. Apprends-moi à ne pas être l'esclave de la sonnerie ou de la notification. Donne-moi la force de faire une pause, de respirer, et de répondre avec sagesse plutôt qu'avec réflexe. Que ce quart d'heure volé à l'urgence soit un temps gagné pour Ta paix. Amen. »

## 2. Le « Jeûne de notification »

### Contre la distraction et l'économie de la distraction

*Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme.*

1 Pierre 2, 11

🔔 Les notifications sont les cloches de l'église de Mammon : elles sonnent pour vous appeler à l'office de la productivité.

⚡ **L'action.** Désactivez toutes les notifications non humaines (apps, news, jeux, promos). Ne gardez que les appels/SMS des proches. Mieux : mettez le téléphone en noir et blanc (dans les options d'accessibilité).

💡 **Pourquoi ?** Un écran en noir et blanc est beaucoup moins dopaminergique. On consulte moins. On reprend le contact avec le réel.

📞 **Le gain.** Vous ne subissez plus les interruptions. Vous consultez votre téléphone quand *vous* le décidez, pas quand il vibre.

🏠 **Le modèle.** Saint Antoine du Désert. Il a quitté le monde et ses sollicitations pour trouver le silence nécessaire au combat spirituel. Désactiver une notification, c'est créer un petit « désert » numérique autour de soi.

🙏 **La prière.** « Seigneur, libère mon regard de l'écran qui m'appelle sans cesse. Aide-moi à fermer la porte aux bruits du monde pour mieux entendre Ta voix, silencieuse et ténue. Que mon téléphone soit un outil entre mes mains, et non un maître dans ma poche. Amen. »

## 3. La pratique du « Monotâche Sacré »

### Contre le multi-tâche et la dispersion

*Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses ; une seule est nécessaire.*

Luc 10, 41-42

🔔 Le monde-machine exige de faire dix choses à la fois pour être « efficace ». C'est un mensonge qui épuise l'âme.

⚡ **L'action.** Choisissez une tâche par jour (manger, laver la vaisselle, conduire, lire) et faites-la sans rien d'autre. Pas de podcast, pas de téléphone, pas de radio. Juste l'action.

💡 **Pourquoi ?** C'est une forme de prière en action. Si vous mangez, mangez. Si vous marchez, marchez. C'est revenir à l'unité de l'être.

📞 **Le gain.** Une qualité de présence retrouvée. On se rend compte que laver un verre en silence est plus reposant que de le laver en écoutant les nouvelles anxiogènes.

🏠 **Le modèle.** Frère Laurent de la Résurrection. Ce religieux du XVIIe siècle a trouvé Dieu non pas dans les grandes extases, mais en épluchant les pommes de terre ou en lavant la vaisselle, en faisant chaque chose avec une attention totale offerte à Dieu.

🙏 **La prière.** « Seigneur, apprend-moi la sainteté de l'instant présent. Quand je mange, que je mange. Quand je marche, que je marche. Délivre-moi du désir d'être partout à la fois. Que cette tâche unique, offerte avec amour, devienne une prière continue. Amen. »

#### 4. Le refus poli de l'urgence artificielle

##### Contre la pression sociale et la tyrannie du présentisme

*Que votre parole soit : « Oui, si c'est oui ; non, si c'est non ».  
Ce qu'on y ajoute vient du Mauvais.*

Matthieu 5, 37

🗿 On nous presse souvent pour des choses qui ne sont pas urgentes, juste pour satisfaire l'anxiété de l'autre.

⚡ **L'action.** Quand on vous demande quelque chose pour « hier » ou « dans l'heure », posez cette question : « *Quelle est la date limite réelle ?* » ou « *Je peux m'en occuper demain matin, est-ce que cela pose un problème concret ?* »

💡 **Pourquoi ?** 90% des urgences sont factices. En posant la question, vous forcez l'autre à réaliser que son urgence est un caprice, pas une nécessité.

🗿 **Le gain.** Vous protégez votre agenda. Vous apprenez aux autres à respecter votre rythme.

👤 **Le modèle.** Saint Thomas More. Il a su dire « non » au roi Henri VIII, avec douceur mais avec une fermeté inébranlable, refusant de céder à la pression politique et à l'urgence imposée par le pouvoir, jusqu'au martyre.

🙏 **La prière.** « Seigneur, donne-moi le courage de la vérité. Quand on me presse injustement, aide-moi à poser une limite claire et charitable. Que je ne cède pas à la peur de déplaire, mais que je protège le temps que Tu m'as confié pour faire Ta volonté, et non celle des hommes. Amen. »

#### 5. « La Marche du Témoignage »

##### Contre la vitesse et l'efficacité aveugle

*Arrêtez, et sachez que je suis Dieu.*

Psaume 45, 11

🗿 Le système exige un temps minimum pour chaque déplacement, vidant le trajet de toute présence au réel.

⚡ **L'action.** Pour les trajets de moins de 2 km, ou si vous avez un peu de temps, marchez ou allez-y à vélo, même si c'est « moins efficace ».

💡 **Pourquoi ?** Vous réintroduisez le corps et le paysage dans le déplacement. Vous refusez la logique du « point A vers point B » le plus vite possible.

🗿 **Le gain.** Vous voyez des choses (un chantier, un tracteur, un voisin) que vous ne verriez jamais en voiture. Vous sanctifiez l'espace traversé.

👤 **Le modèle.** Les disciples d'Emmaüs (Luc 24). Jésus s'est joint à eux alors qu'ils marchaient, lentement, tristes et déçus. C'est dans la marche, au rythme du pas, que la révélation a pu se faire. La vitesse empêche la rencontre.

🙏 **La prière.** « Seigneur, je Te confie ce trajet. Je refuse de courir vers un but lointain en ignorant Ta présence ici et maintenant. Ouvre mes yeux sur le paysage, sur les frères que je croise. Que chaque pas soit une action de grâce pour la terre que Tu as créée. Amen. »

## 6. Le Sabbat numérique

### Contre l'omniprésence et la connexion permanente

*Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier. Tu ne feras aucun ouvrage.*

Exode 20, 8-10

💀 **Mammon** réclame une disponibilité totale, 24h/24 et 7j/7, convaincant l'homme qu'il doit rester connecté en permanence pour exister, transformant le repos en une culpabilité insupportable.

⚡ **L'action.** Choisissez un créneau fixe (ex: le dimanche matin jusqu'au déjeuner, ou le samedi soir) où aucun écran n'est allumé. Pas de TV, pas de téléphone, pas d'ordi.

💡 **Pourquoi ?** C'est une coupure radicale avec le flux mondial. C'est dire : « Mon absence ne fera pas s'effondrer le monde. »

🌿 **Le gain.** Une reconnexion réelle avec sa famille, sa prière, la nature, ou le silence. C'est vital pour la santé mentale.

🏠 **Le modèle.** Jésus au désert. Avant de commencer sa vie publique, Il s'est retiré, seul, sans foule, sans sollicitation, pour jeûner et prier. Le Sabbat numérique est notre « désert » hebdomadaire pour retrouver notre identité de fils et de filles de Dieu.

🙏 **La prière.** « Seigneur, je Te consacre ce temps de déconnexion. Le monde peut tourner sans moi. Je Te fais confiance pour ce que je ne verrai pas, ne lirai pas, ne ferai pas pendant ces heures. Remplis ce vide de Ta présence, de vrai repos et de joie familiale. Amen. »

## 7. La Prière du « Stop ! »

### Contre l'agitation intérieure et le stress

*Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé.*

Jean 14, 27

💀 Le stress est utilisé comme un carburant pour faire agir, par peur et par réflexe, avant même que la raison ou la Foi n'aient pu parler.

⚡ **L'action.** Quand vous sentez la pression monter (cœur qui bat, envie de courir, irritation), dites intérieurement : « Stop. Dieu est ici. Je ne suis pas seul. » Prenez trois grandes respirations.

💡 **Pourquoi ?** C'est un coupe-circuit spirituel. Ça coupe le cycle de stress avant qu'il ne devienne de la colère ou de la panique.

🌿 **Le gain.** Vous redevenez maître de vos réactions. Vous passez du mode « réactif » au mode « actif ».

🏠 **Le modèle.** Saint Ignace de Loyola. Il a développé le discernement des esprits, apprenant à identifier les mouvements de consolation et de désolation. Le « Stop » est cet instant de discernement pour ne pas agir sous le coup de l'émotion négative.

🙏 **La prière.** « Esprit Saint, souffle sur la tempête qui se lève en moi. Stop. Je reconnais que Tu es ici. Je reprends mon souffle. Je remets mon anxiété entre Tes mains. Fais de moi un instrument de Ta paix, et non un relais de panique. Amen. »