

# ELLE

DÉCOUVREZ  
LE TEMPO  
CHINOIS  
8 SECRETS  
POUR ÊTRE  
BIEN AU  
QUOTIDIEN

## SPECIAL ACCESSOIRES

POURQUOI IL FAUT  
**UNE CEINTURE**  
QUELLES **CHAUSSURES**  
POUR QUELLE ALLURE  
ET **LES SACS** QUI  
NOUS AFFOLENT !

**UN CORPS  
D'ÉTÉ TOUTE  
L'ANNÉE**  
GYM, MENUS,  
MASSAGES  
ET COUPS  
DE BLUFF...

JULIETTE  
BINOCHÉ  
**RADIEUSE**  
« LA MEILLEURE  
FAÇON D'ÊTRE  
FACE À SOI-MÊME  
EST D'AIMER »

**MAKE-UP**  
CRAYONS,  
LINERS, OMBRES  
**L'ATOUT D'UN  
REGARD FORT**

REPORTAGE  
**SEXE, MENSONGES  
ET HYPOCRISIE**  
LE CRI DE COLÈRE  
DES MAROCAINES  
+ **LEÏLA SLIMANI  
S'ENGAGE**

M 01648 - 3743 - F: 2,30 €



HEBDOMADAIRE 15 SEPTEMBRE 2017 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,30 € AND : 2,70 € BEL : 2,60 € CAN : 3,90 CND  
A : 4,90 € D : 4,70 € ANTILLES A : 3,70 € SAINT-MARTIN : 7 € RÉUNION A : 6,70 € GUY S : 4,20 € CH : 4,90 € ESP : 5,80 € GR : 4,60 €  
ITA : 3,80 € LUX : 2,60 € MAR : 3,50 € MAD : 3,00 € CRI : 3,80 € NL : 4,70 € NCA : 1,850 CFP : 1,850 CFP : 480 CFP : 500 CFP : 1,100 DNT

elle.fr

# SUIVEZ LE TEMPO CHINOIS

POUR UN AUTOMNE TOUT COOL, ON S'INSPIRE DES ASTUCES DE CHRISTINE CAYOL, AUTEURE DU LIVRE « POURQUOI LES CHINOIS ONT-ILS LE TEMPS ? ».

PAR SOLINE DELOS

## S'ASSOULIR AU RÉVEIL

Dès le lever, on pratique quatre ou cinq minutes d'assouplissement, fenêtre ouverte, en contemplant le ciel. Une manière d'imiter les Chinois qui, eux, font du tai-chi dans la rue ou dans un jardin. Puis, en résistant au réflexe d'allumer le portable pour commencer sa journée, on refuse d'entrer tout de suite dans la course au temps et on hiérarchise plus facilement les priorités.

## PRENDRE DE L'AVANCE

Contrairement aux Occidentaux, les Chinois ne rêvent pas de paraître débordés. En mandarin, « occupé » se traduit d'ailleurs par l'expression « cœur mort ». Comme eux, on arrive dix minutes avant l'heure du rendez-vous. Ce temps d'avance, qui correspond à une forme de politesse, est aussi une manière de garder le corps détendu et l'esprit libre. Il permet de se poser physiquement, de se préparer, de réfléchir, d'anticiper. Lorsque l'on court, on ne voit rien, on n'entend rien, on n'invente rien.

## RESTER ATTENTIF À L'AUTRE

En Chine, c'est la qualité de la relation qui induit les résultats, et non l'inverse. Ainsi, en dépit de la folle course aux projets et de l'accélération permanente, lors d'un rendez-vous, on commence par s'intéresser à la personne en face de soi pour mieux la connaître. C'est grâce à une atmosphère amicale et de confiance que les choses adviennent. Voilà pourquoi il est si précieux de prendre le temps de se dire quelques mots, de manifester sa sympathie, de rester attentif à l'autre sans se laisser envahir par ses objectifs. Autant de petites graines que l'on plante et qui sont amenées à germer.

## SE RÉSERVER DU TEMPS LIBRE

Il est essentiel de ne pas verrouiller son agenda ! On peut décider de garder libres quelques heures ou une demi-journée dans la semaine. Et on ne cherche pas immédiatement à combler le créneau d'un rendez-vous annulé. Car c'est du vide que peuvent surgir la nouveauté et l'imprévu. Si on remplit à bloc son agenda, le temps se transforme en camisolé de force.

## IMPROVISER PLUTÔT QUE MAÎTRISER

En Occident, on a peur d'avoir à improviser car on craint que le résultat ne soit pas parfait. En Chine, on vit l'instant comme le lieu de tous les possibles, en tenant à distance les « Qu'espère-t-on de moi ? », « Que dois-je faire ? », « Qu'est-ce que cela va produire ? ». Autant de questions qui coupent l'élan de l'improvisation et brident notre inventivité, notre créativité.

## RÉAPPRENDRE LA PATIENCE

Les Chinois se révèlent à la fois pressés et capables d'une patience infinie, considérant l'impatience comme un aveuglement. Si une échéance est repoussée dans le travail, ils font preuve d'une grande souplesse. Leur attitude vise à ne rien bloquer. Encore mieux, ils considèrent ce temps d'attente comme une opportunité de mieux appréhender la situation et comprendre les raisons du retard.

## CHÉRIR L'OISIVETÉ

S'offrir une promenade, faire la sieste, rêvasser... Autant de façons d'arrêter de réfléchir ! La culture chinoise ne conçoit pas la détente



15 SEPTEMBRE 2017

comme un complément utile à l'action, mais comme le fondement même de la sagesse et de la santé. Le poids de l'action, s'il est constant, s'apparente un peu au rocher de Sisyphe : il condamne à la répétition et nous empêche de voir clair.

## SE PROMENER LE SOIR

Dîner relativement tôt et se balader une vingtaine de minutes avant de se coucher est aussi utile pour digérer que pour se détendre. La promenade permet de faire un pas de côté, de ralentir le tempo de la journée, de stimuler la réflexion et de se recaler avec notre temps intérieur. ■

« POURQUOI LES CHINOIS ONT-ILS LE TEMPS ? », de Christine Cayol (éd. Tallandier).

COLENA RENTMEESTER/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENSO