

Marcher en montagne ou l'éloge de la lenteur et de la simplicité...

Dans notre société où rapidité, simultanéité et réactivité sont la norme, s'offrir régulièrement des moments de respiration profonde durant lesquels lenteur, silence et sobriété sont de mise permet de retrouver cette sérénité indispensable à notre équilibre. Ralentir pour avancer plus rapidement sur son Chemin personnel ! Se dépouiller pour s'enrichir de l'essentiel ! Ecouter le silence qui crie si fort qu'il peut en effrayer certains ! Vivre la solitude comme un moyen d'entrer véritablement en relation avec Soi !

La randonnée en montagne offre à nouveau une splendide métaphore de cette sobriété, de ce recentrage sur l'essentiel : randonner léger, n'emporter que l'indispensable, s'alléger le sac à dos pour s'alléger l'esprit, n'est-ce pas là une manière de s'attacher à ce qui compte vraiment ? Et comme le confie Erling Kagge « il m'a fallu des années pour comprendre qu'un seul carré de chocolat a meilleur goût que la plaquette entière » ! (« Pas à pas », Flammarion, 2018).

www.altinera.com Cheminer vers l'Essentiel, Executive coaching

