Ralentir

Ensemble changeons *le rythme*

Manifeste
pour la création de milieux de vie favorables à un *ralentissement* collectif

Que ce soit au travail, à la maison ou à l'école, l'accumulation des tâches simultanées, la surproductivité et la haute performance sont normalisées, souvent même valorisées. Présente dans différentes sphères de la vie comme au travail, à l'école ou dans la vie personnelle, cette réalité peut nuire à la santé et au bien-être. On observe, notamment, une augmentation du temps passé sur les écrans ainsi qu'une réduction du temps accordé à l'activité physique ou la préparation de repas, au temps passé avec les proches ou encore au sommeil. De plus, cette réalité peut créer une impression de manque de temps, et dans ce contexte les excès de vitesse sur la route ou les comportements à risque ne sont pas rares.

La culture de productivité et de performance peut être associée à l'anxiété de performance et à l'épuisement mental ou professionnel. Cette culture contribue également à certains enjeux technologiques et numériques, comme l'hyperconnectivité et la surexposition aux écrans, qui ont des répercussions sur la santé et le bien-être de la population.

Au-delà des comportements individuels, valoriser la productivité et la performance dans une pluralité de contexte peut exacerber les inégalités sociales et créer des attentes ou standards de consommation irréalistes ou malsains.

La culture de productivité et de performance se transpose aussi dans l'aménagement du territoire, notamment par l'augmentation de restaurants rapides et la place prépondérante de l'automobile. Ces phénomènes ont plusieurs impacts négatifs sur la santé, le bien-être et l'environnement puisqu'ils nuisent à la vitalité et au dynamisme des communautés, à la qualité de l'alimentation et au développement du transport actif et collectif.

La culture de productivité et de performance est à l'origine de plusieurs problèmes individuels et sociétaux. La mise en place de milieux de vie permettant à chacun et chacune d'adopter un rythme de vie adapté à leurs besoins tout en étant favorable à leur épanouissement apporterait de nombreuses retombées positives. Pour y parvenir, un changement de paradigme sur la relation que nous entretenons en tant que société avec la productivité et la performance est d'abord nécessaire.

L'objectif de ce manifeste est de poser les assises nécessaires pour orienter ce changement par l'entremise de fondements et principes directeurs.

Pour une société qui valorise un rythme de vie en adéquation avec la santé durable et le bien-être commun.

Ralentir :
un besoin criant au Québec*

Au Québec, **près de deux personnes sur cinq affirment être souvent stressées avec leur rythme de vie**. Cette proportion monte à plus d'une personne sur deux chez les 18 à 54 ans et les parents.

Parmi la population québécoise, **quatre personnes sur cinq affirment que notre société devrait valoriser un rythme de vie plus lent**. Toutefois, seulement le tiers affirme que le fait de ralentir est bien perçu socialement.

Une proportion importante de Québécoises et Québécois adopte des comportements nuisibles à leur santé et leur bien-être, par exemple :

- rouler plus vite que la limite permise sur la route pour gagner du temps (40 %) ;
- conduire malgré la fatigue (38 %) ;
- manquer de temps pour faire de l'activité physique (35 %) ou des activités de loisirs (31 %) ;
- manquer de temps pour être avec leurs proches (26 %) ;
- couper ses heures de sommeil pour faire plus de choses dans une journée (24 %).

Parmi les personnes âgées de 18 à 34 ans, près du quart consomme des boissons énergisantes et un peu plus d'une personne sur dix consomme des drogues ou des médicaments stimulants non prescrits pour mieux performer.

Au Québec, **un peu plus du quart des personnes considèrent avoir un rythme de vie surchargé**. Parmi elles :

- au moins quatre personnes sur cinq sont en accord avec le fait que ralentir le rythme de vie serait bénéfique pour leur niveau de stress, leurs relations sociales ou familiales et leur santé mentale ou physique ;
- Environ la moitié sont d'avis que ralentir le rythme serait bénéfique pour l'environnement et leur travail.

Les responsabilités financières, les responsabilités familiales et les exigences professionnelles sont les principaux facteurs qui empêchent les personnes considérant avoir un rythme de vie surchargé de ralentir.

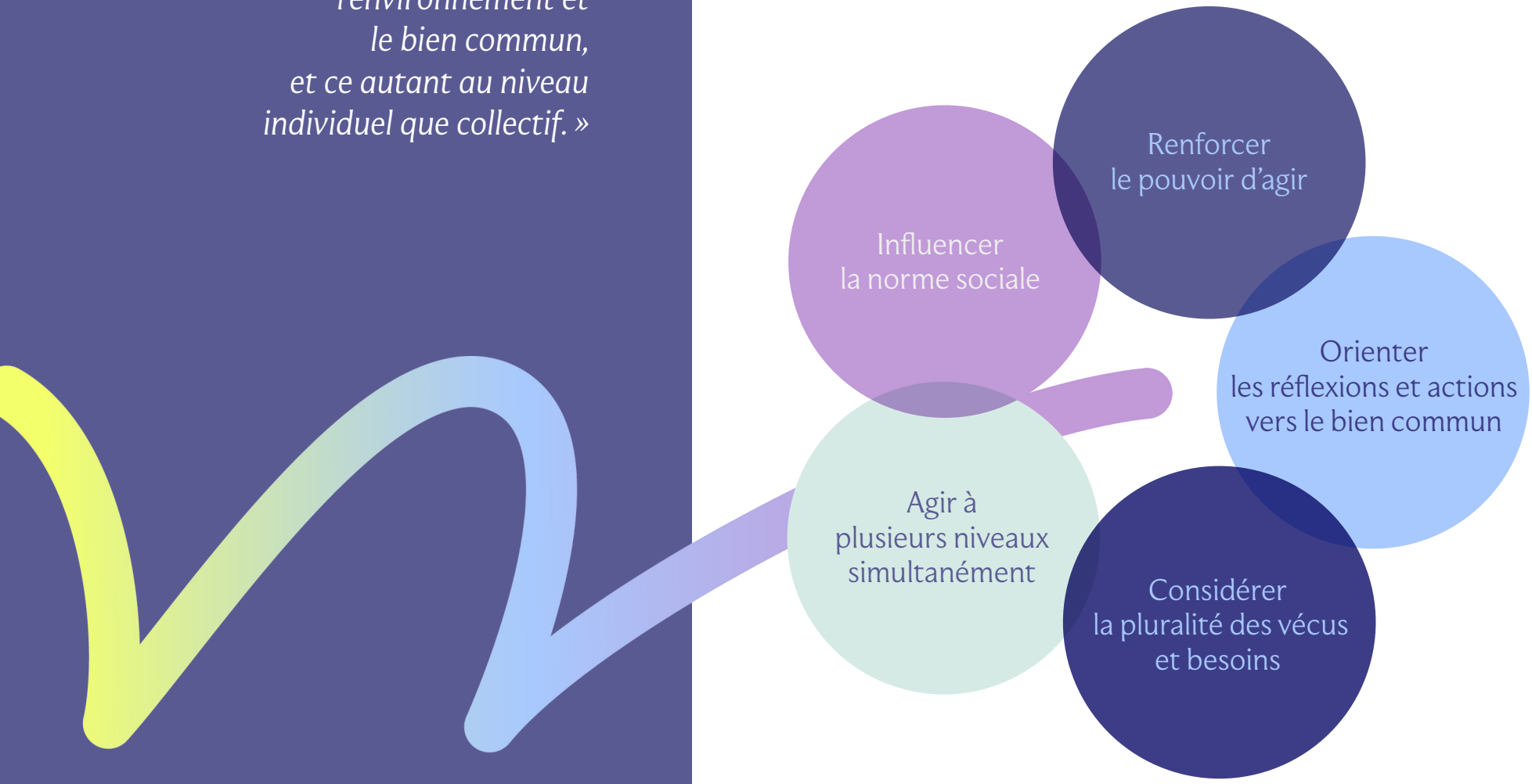
* Selon un sondage Léger mené pour le compte de l'ASPQ auprès de 1 001 Québécoises et Québécois en juin 2023.

« Ralentir c'est adopter un rythme de vie équilibré en adéquation avec nos besoins et valeurs comme la santé, l'environnement et le bien commun, et ce autant au niveau individuel que collectif. »

Fondements et principes directeurs

Les principes directeurs permettent d'orienter les futures réflexions et actions en définissant les idées qui doivent être mises de l'avant. Ils offrent les assises nécessaires pour bâtir des milieux de vie favorables à un ralentissement collectif.

Non hiérarchiques et interdépendants, les principes directeurs reposent sur les fondements suivants :



Principes directeurs

INTÉGRER

La capacité de ralentir est influencée par plusieurs facteurs individuels, organisationnels et sociaux.

- La responsabilité d'un ralentissement collectif est partagée. Il faut miser sur des changements individuels et plus particulièrement sur des changements dans les milieux organisationnels et collectifs.
- Des actions politiques, organisationnelles et citoyennes en faveur d'un ralentissement sont nécessaires pour changer les systèmes.

HARMONISER

Un rythme de vie en harmonie avec soi et les autres, c'est-à-dire avec nos besoins, limites, valeurs et aspirations, est à préconiser.

- Les besoins, les valeurs et le rythme de vie sont différents d'un individu à l'autre.
- Dès leur plus jeune âge, les individus peuvent développer certaines compétences pour apprendre à respecter leur propre rythme ainsi que celui des autres.
- L'individu gagne à trouver un équilibre entre ses différents rôles et ses responsabilités tout en tenant compte de sa capacité d'action.

FAÇONNER

Les milieux de vie doivent faciliter et favoriser l'adoption d'un ralentissement collectif.

- Les milieux de vie ont un grand rôle à jouer sur la capacité de ralentir au sein de la population. L'aménagement du territoire, la culture au travail ou encore l'organisation de l'école sont autant d'éléments qui influencent le ralentissement collectif.
- La mise en place de politiques qui permettent à chacun d'adopter un rythme de vie adapté à ses besoins est nécessaire pour favoriser un ralentissement collectif par la transformation des milieux de vie.
- La santé durable et le bien-être de la population doivent être au centre des réflexions entourant la modification des milieux de vie et des environnements.

REPENSER

Des cultures saines de consommation, de productivité et de performance, qui s'inscrivent dans un ralentissement collectif, bénéficieraient à toute la société.

- Un changement de paradigme social et culturel s'impose. Le ralentissement collectif demande de repenser nos façons de travailler, de produire et de consommer.
- Le développement d'une relation saine et durable avec la productivité, la performance et la consommation permettra de contribuer à la santé et au bien-être individuel et collectif, aura des retombées positives sur plusieurs secteurs et permettra de préserver notre environnement tout en s'adaptant aux changements à venir.

« Collectivement, nous nous engageons à améliorer nos milieux de vie et orienter la population vers un rythme de vie équilibré en adéquation avec la santé durable et le bien-être commun, tout en considérant ces principes directeurs, pour ultimement permettre à toutes et tous de s'épanouir dans des milieux de vie favorables à notre santé globale par un ralentissement collectif. »

— GROUPE DE TRAVAIL RALENTIR, 2024

Ralentir

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Pour plus d'information, contactez :
Association pour la santé publique du Québec
514 528-5811 • info@aspq.org

© Tous droits réservés

Ce manifeste vous interpelle? Joignez votre voix en remplissant le **formulaire d'adhésion**!