

Exercice 2 — Faire moins pour mieux agir (activité lente et consciente)

But : expérimenter un agir sans forcer, en ralentissant volontairement une activité simple pour s'accorder au contexte et laisser l'action juste se déployer.

Durée et fréquence : 10–20 min, 1 fois par jour si possible (marche, cuisine, vaisselle, arrosage des plantes...).

Choisir l'activité : prends une tâche ordinaire et courte (marcher quelques rues, préparer un thé, ranger une étagère).

Étapes

- ☐ Ralentir volontairement : passe à 70–80 % de ta vitesse habituelle. Garde la tâche modeste et définie.
- ☐ Ancrer la respiration : laisse le souffle naturel accompagner le geste (un cycle respiratoire = 1–2 gestes).
- ☐ Pleine attention : ressens les appuis, la texture, les sons. Quand l'esprit part, reviens simplement aux sensations.
- ☐ Observer l'envie de « forcer » : lorsque surgit « plus vite / mieux / tout de suite », note-le, puis reviens au rythme choisi.
- ☐ Micro-pauses : toutes les 2–3 minutes, arrête-toi 2 respirations pour vérifier posture, tension, intention.
- ☐ Clôture : termine quand la tâche est naturellement achevée. Choisis une petite action suivante (ou le repos) sans te brusquer.

Variantes : marche consciente (quelques rues en silence) ; cuisine lente (un plat simple, gestes délibérés) ; vaisselle zen (contact de l'eau, mouvements amples) ; arrosage des plantes (rythme régulier).

Pièges fréquents : vouloir « bien faire » (perfectionnisme), accélérer sans s'en rendre compte, transformer l'exercice en performance. Rappelle-toi : le but est la qualité de présence, pas la productivité.

Journal de pratique (7 jours)

Jour	Activité	Ai-je forcé ? (O/N)	Une observation
1			
2			
3			
4			

5			
6			
7			

Lien avec le Wu Wei: en ralentissant et en s’ajustant au contexte, on « agit sans agir » et l’efficacité vient de l’alignement plutôt que de l’effort (esprit des chapitres 63 et 48 du Tao Te King).

taoetspiritualite.fr —fiche pratique: « agir juste, sans forcer » dans les gestes ordinaires