

Ralentir

Agile Tour Bordeaux 2024



Merci à toute l'équipe d'orga et en particulier à Anaïs HUET et Sylvain LAFON VIALETES



NILS LESIEUR

Rugby > Dev back > Scrum master > MANAGER ESN
> Coach en entreprises



linkedin.com/in/nilslesieur/
nilslesieur.fr





TRUST



Cette présentation a été confectionnée lors de **moments calmes**.
Calmes d'un point de vue sonore,
calmes d'un de point de vue "agitation ambiante".

Dans des moments à l'abri des réunions et des livrables à fournir,
des écrans et des notifications.

J'aimerais que nous prenions un moment qui ressemble à ça.

Adagio voir lento. Piano ou pianissimo.



Timothée Parrique

RALENTIR OU PÉRIR

L'économie de la décroissance

SEUIL

C'est aussi toute une industrie que je questionne aujourd'hui à travers ce choix, cette industrie de la musique toxique et injuste surtout envers les femmes, envers les victimes, envers la santé mentale, envers ceux qu'elle juge « trop fragiles pour ce métier ». Je ne souhaite plus aujourd'hui faire partie d'un système qui, même dans un circuit « indépendant », préfère capitaliser sur la sensibilité des artistes pour remporter cette course aveugle et effrénée au succès, plutôt que d'en prendre véritablement soin.

Notre sensibilité est parfois un fardeau, mais c'est aussi notre force créatrice. Et c'est au nom de ma (trop) forte sensibilité que je renonce à ma carrière de chanteuse au sein de ce groupe, carrière qui représentait jusqu'à présent 90% de ma vie professionnelle et personnelle.



florebengbeng  · [Suivre](#)



florebengbeng  (English version from slide 7)

3 j



27340 J'aime

il y a 3 jours

Connectez-vous pour aimer ou commenter.

D'après l'Institut **National de Recherche et de Sécurité (INRS)**
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

Intensité et temps de travail

Exigences émotionnelles

Manque d'autonomie

Rapports sociaux au travail dégradés

Conflits de valeurs

Insécurité de la situation de travail



**Facteurs des
risques psychosociaux**

"Ça n'est pas qu'une question de volonté individuelle. Depuis le 19ème siècle, notre système économique capitaliste encourage une course à la productivité"

Christophe Bouton

Philosophe, professeur à l'Université Bordeaux Montaigne

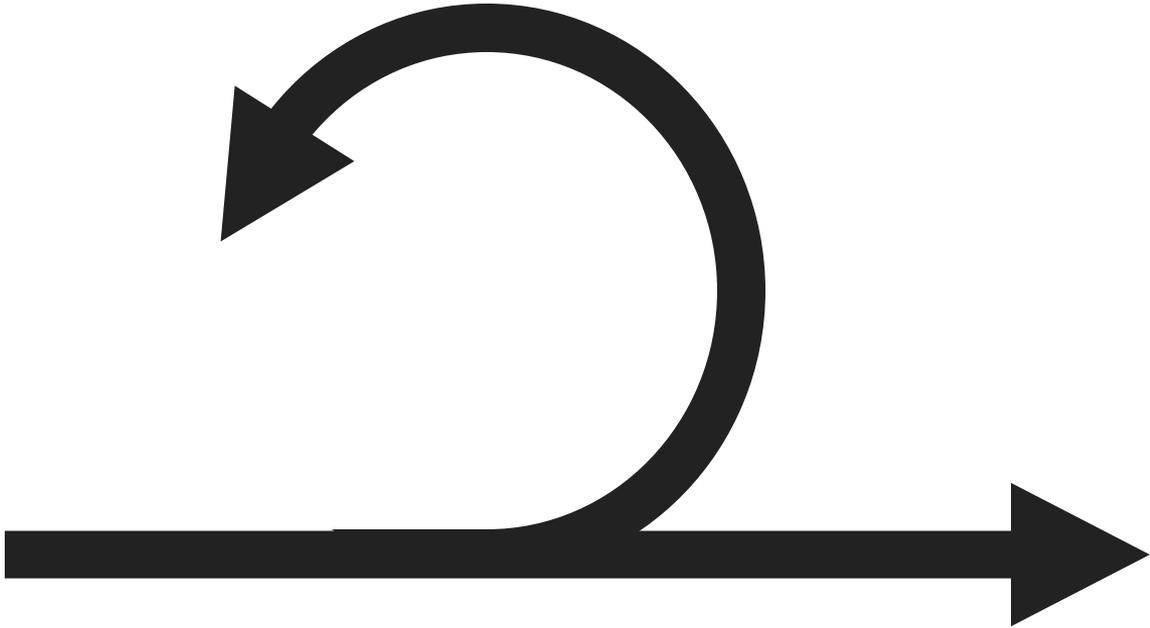
Spécialiste de l'histoire et de l'expérience du temps

Ralentir

Ce que je vois







"La plupart des hommes sont pris dans une quête si haletante du plaisir qu'ils passent devant sans en jouir"

Soren Kierkegaard

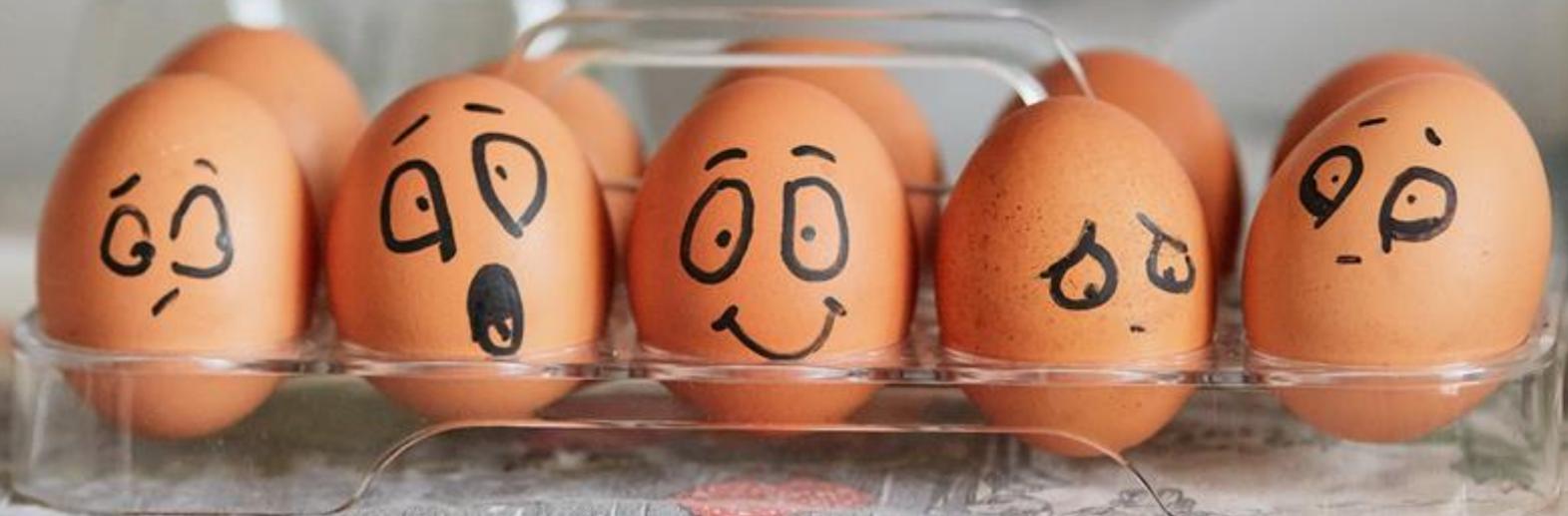
1813-1855

Théologien, philosophe, écrivain et poète danois

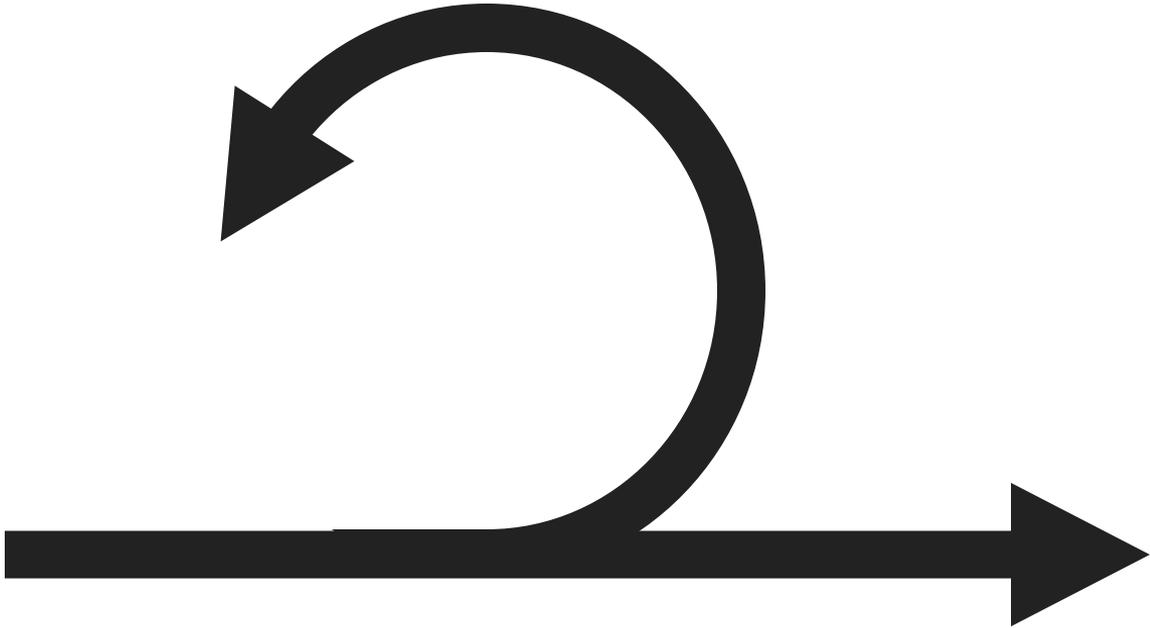
Ralentir

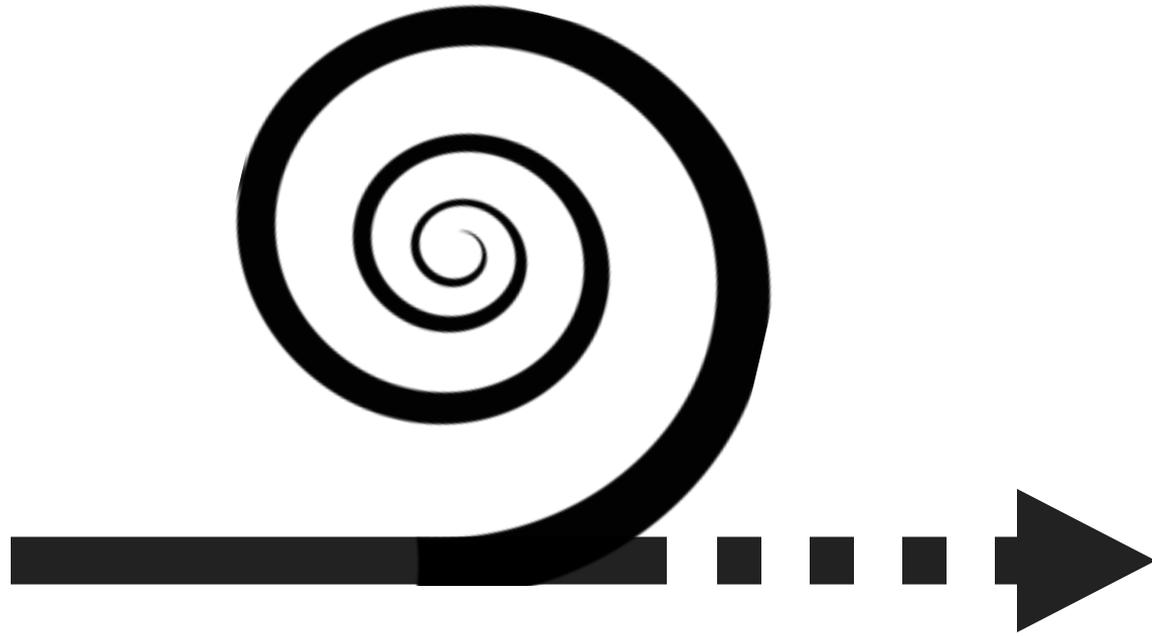
lento. piano.

Ce que je ressens









Ce que j'imagine



Individuellement

- Oser laisser un silence dans une réunion à deux, en groupe.
- Essayer de tourner 7 fois la langue dans sa bouche.
- Proposer, en démarrage de réunion (visio ou pas), à votre prochaine interlocutrice ou à votre prochain interlocuteur si elle ou il a besoin d'une pause de quelques minutes.
- Se motiver et trouver le temps pour méditer, pour colorier, pour s'ennuyer
- Avoir le courage et la force de faire le tri et se concentrer sur l'important.
- Opter pour quelques réunions en marchant dehors.

A compléter avec vos idées

Collectivement

- Envisager de travailler les soft skills de façon récurrente avec une communauté de pratiques (sur les horaires de travail, pas le soir, pas le midi, pas le weekend).
- Imaginer de travailler les hard skills de façon récurrente avec un mentor (idem).
- Pourquoi pas organiser une semaine de respiration pour toute une équipe, un département.
- Réfléchir à la semaine de 4 jours.

A compléter avec vos idées

Ralentir

lento. piano.



Prenez soin de vous et n'oubliez pas de toujours écouter votre petite voix intérieure, même quand elle semble vous dire que le chemin dont vous étiez pourtant certaine n'est pas le bon.

Ou si votre petite voix intérieure s'est tue après avoir trop crié dans le vide, écoutez les personnes qui vous sont chères, elles savent vous voir à travers tous les masques que vous portez.



florebengbeng  · [Suivre](#)



florebengbeng  (English version from slide 7)

3 j



27 340 J'aime

il y a 3 jours

[Connectez-vous](#) pour aimer ou commenter.

C'était
Ralentir

Agile Tour Bordeaux 2024

Merci !

bibliographie

Sources citées :

- Le livre “Ralentir ou périr” de Timothée Parrique
- Facteurs de risques psychosociaux (INRS)
- Toujours plus vite ! Jusqu'où irons-nous avant de ne plus pouvoir tenir la cadence
- Mon article sur le sujet

Mes inspirations :

- L'importance de l'ennui selon Gaël Faye
- Le livre “Le soin des choses” de Jérôme Denis et Davis Pointille
- Le niveau d'existence Orange dans la spirale dynamique
- Le niveau d'existence Vert dans la spirale dynamique

Photos :

- Coucher de soleil sur le bassin d'Arcachon : moi ;-)
- Lamp in front of window
- Œuf brun
- Un homme assis sur le sol
- Poses De Ballet