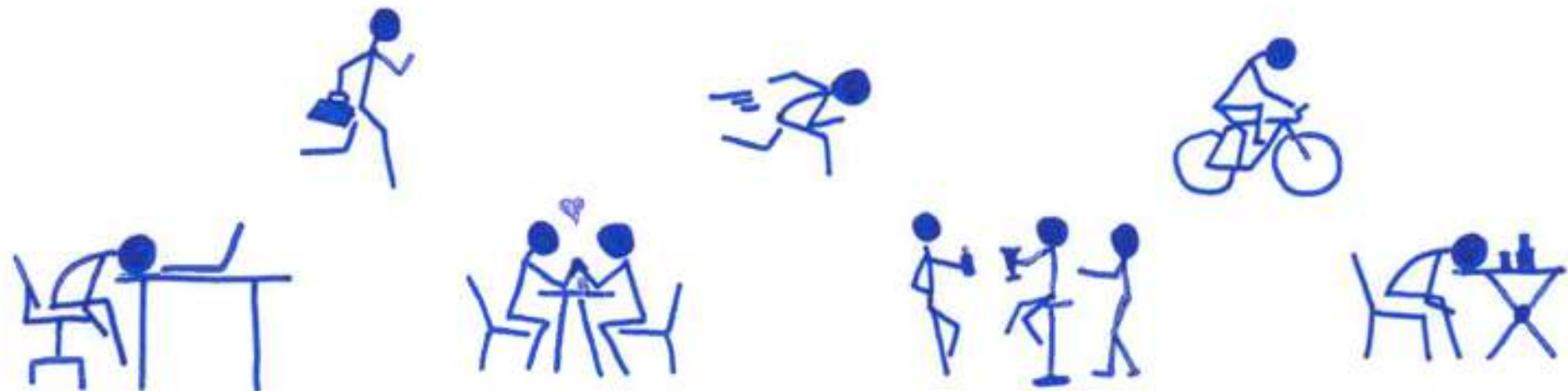


Fast Life A Paris *

Guide pour comprendre la
FLAP* et astuces pour y échapper

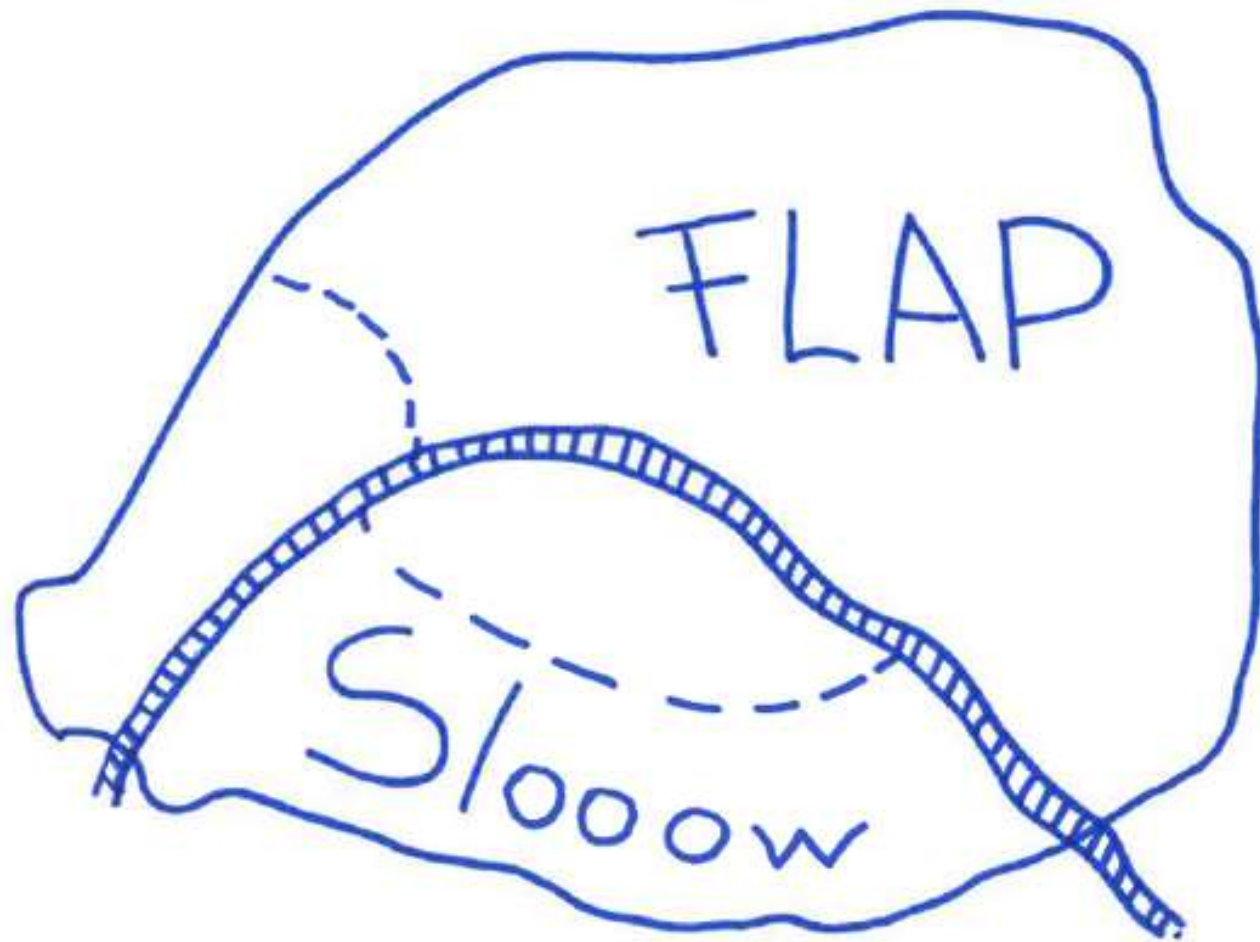


Zecture rapide

Si quelqu'un vous a donné cet
exemplaire, cela veut dire que vous
allez vite, marchez vite,
regardez vite, buvez vite, parlez vite...

OUI, vous faites plein de
trucs mais TJS VITE!

Voici un plan de Paris :



Veuillez répondre aux questions suivantes:

(A) Si vous devez prendre le métro et que vous tombez sur ceci, qu'en pensez-vous?

1) Rien

2) Je vais prévenir que je serais en retard

3) Je suis en colère et j'envoie une photo à mes amis

4) Je me sens emprisonné et j'ai l'impression que je sortirais jamais du métro



(B) Silence, Sérénité, Pitié, Ennui, Contemplation, rien et Spontanéité. Combien de ces actions accomplissez-vous régulièrement?

1) 4

2) 3

3) 2

4) 0

③ Quand je marche:

1) je marche

2) j'en profite pour passer un appel

3) j'avance le plus vite possible, le chemin ne m'intéresse pas

4) j'avance vite en passant un appel ... \perp vélib électrique, la chance!

④ Si quelqu'un propose une fête une semaine à l'avance. Vous répondez:

1) Yep

2) je dois consulter mon agenda

3) j'ai une autre fête mais je peux, peut-être, faire les deux

4) C'est quoi cette idée de me prévenir 1 semaine à l'avance!

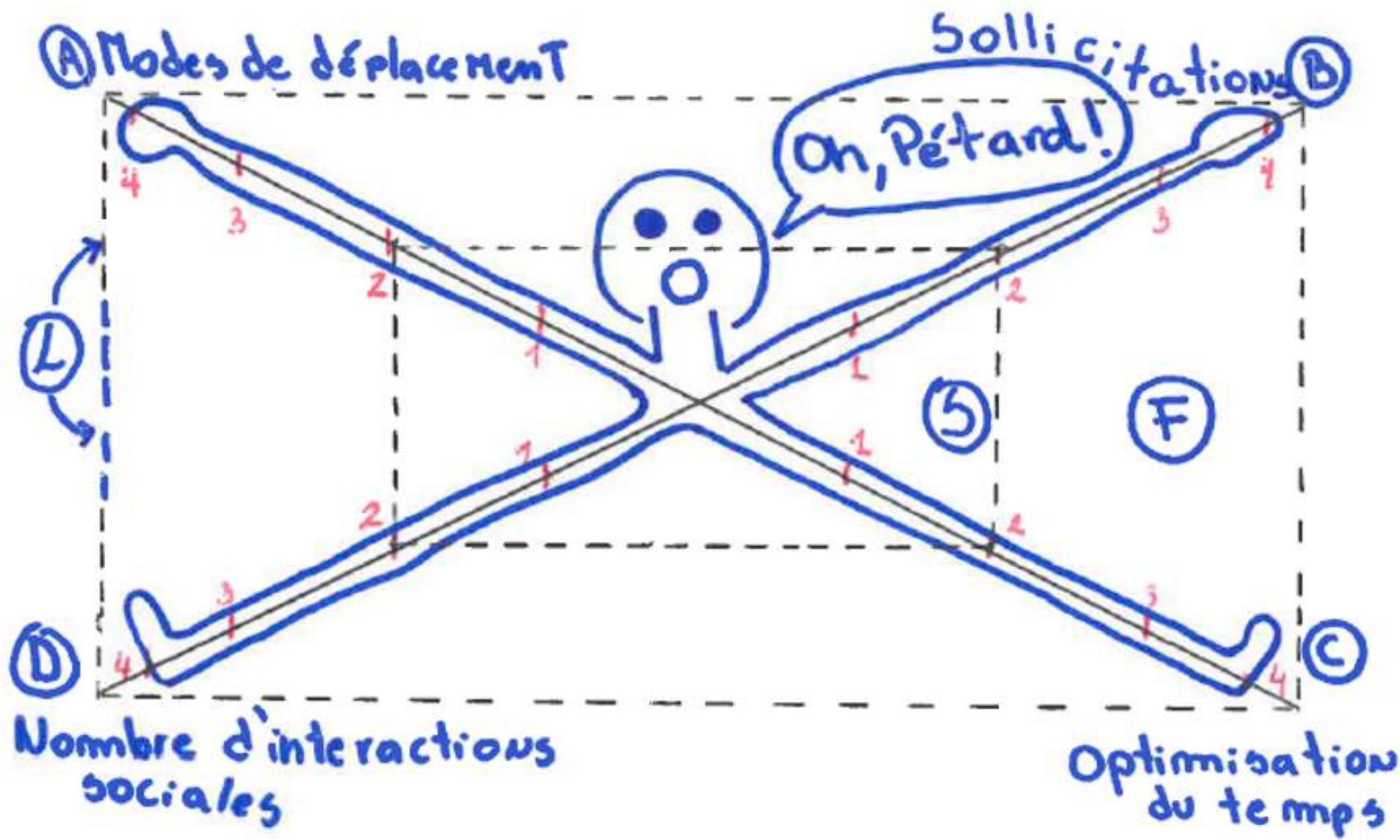
Le FLAPimètre

Positionnez-vous sur les axes en fonction de vos réponses précédentes

Slow Zone \Rightarrow (S)

FLAP Zone \Rightarrow (F)

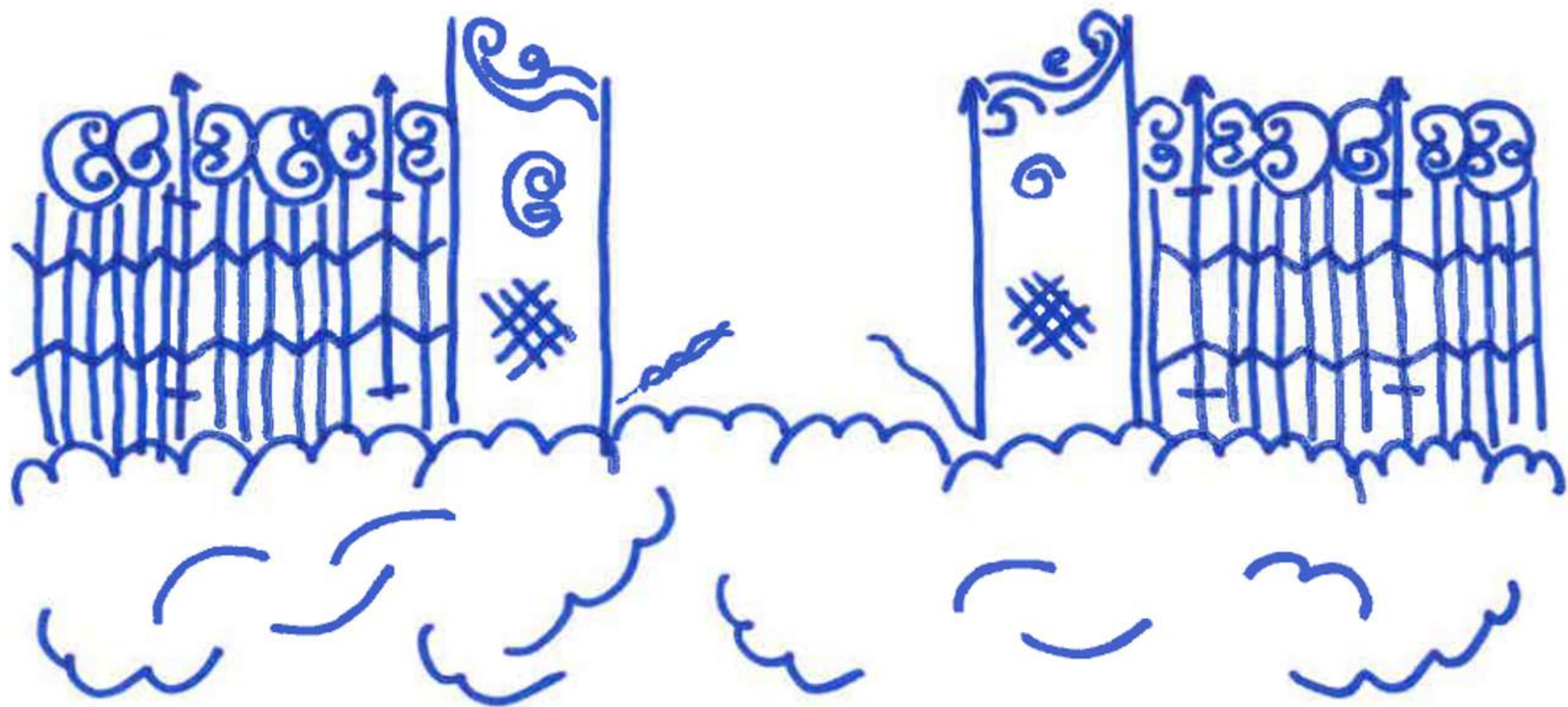
Limite Humaine \Rightarrow (L)



T'es dans la FLAP ? 2 chemins
sont proposés ici :

1] Continue la lecture et tu
trouveras des astuces → → →

2] Continue à kiffer ta course
et bonne chance !



Avant de vous proposer des astuces pour échapper à la FLAP, je vous dresse un portrait de la situation : →

L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
Marie à Antibes		Date pinc	RestoTaf	Anif luca	Belle Famille à Paris	
Steph Bx?			Learning	Date?	Fiesta loc	Puces
Learning	Real Mer		Psy	Dîner voi		
Annivers						
7	8	9	10	11	12	13
Rien?	Chercher	Foot Coll	Learning	Marie & Steph à St Ouen		
Learning	Real Mer	LauraFel	Expo mus	10km Ma		Bricolage
14	15	16	17	18	19	20
Thomas & sa copine			Maybe fo	Steph à Pompidou		
Learning	Déplacement Saclay			Discodis	Machine	Cinéma L
	Real Mer	Team Bui	Learning	Soirée pi		
			...	Agus Sté		

Par choix, ou non, vous habitez
à Paris, et à Paris il se passe
des choses...

Beaucoup de

C-H-O-S-E-S

Pour quoi avec une belle énergie et
la bonne volonté, on veut tout
donner, faire plaisir à tous,
Sortir de sa zone de confort...

et au final on continue à avoir
peur des ratés des choses

FOMO?

Et celles qu'on fait, on les fait à l'arrache :

Super-rapide = Superficiel

J'ai même pas eu le temps de trier les photos de la soirée d'hier... et elle était magnifique... je pense



Paul, peux-tu faire le compte-rendu? j'ai un bug de wifi

Café Nevada

j'espère qu'il va arriver bientôt. je dois partir dans une autre soirée dans 10

Moi aussi, j'ai une expo à St Ouen

Ah! St Ouen c'est cool



Ralenti... à cette vitesse là
c'est comme si tu n'étais pas là.

Il y a un mouvement SLOW
qui essaie de lutter contre la FLAP.

SLOW ne signifie pas seulement
moins travailler.

Cela signifie vivre pleinement
le moment présent.

C'est un état d'esprit au travail,
à la maison, dans la rue, avec les
amis, dans le métro...

Il ne s'agit pas de se rendre à un
endroit et d'être multi-tasking,
stimulé, de regarder l'écran... mais d'être
Présent.

J'ai testé des choses, et mes amis aussi... ça aide un peu...



J'ai du mal à trouver la formule secrète, mais en discutant entre nous, je pense qu'on peut y arriver

Quelques astuces pour échapper à la FLAP

1) Regarder les gens courir et dire:

"ils courent", "Oh!"

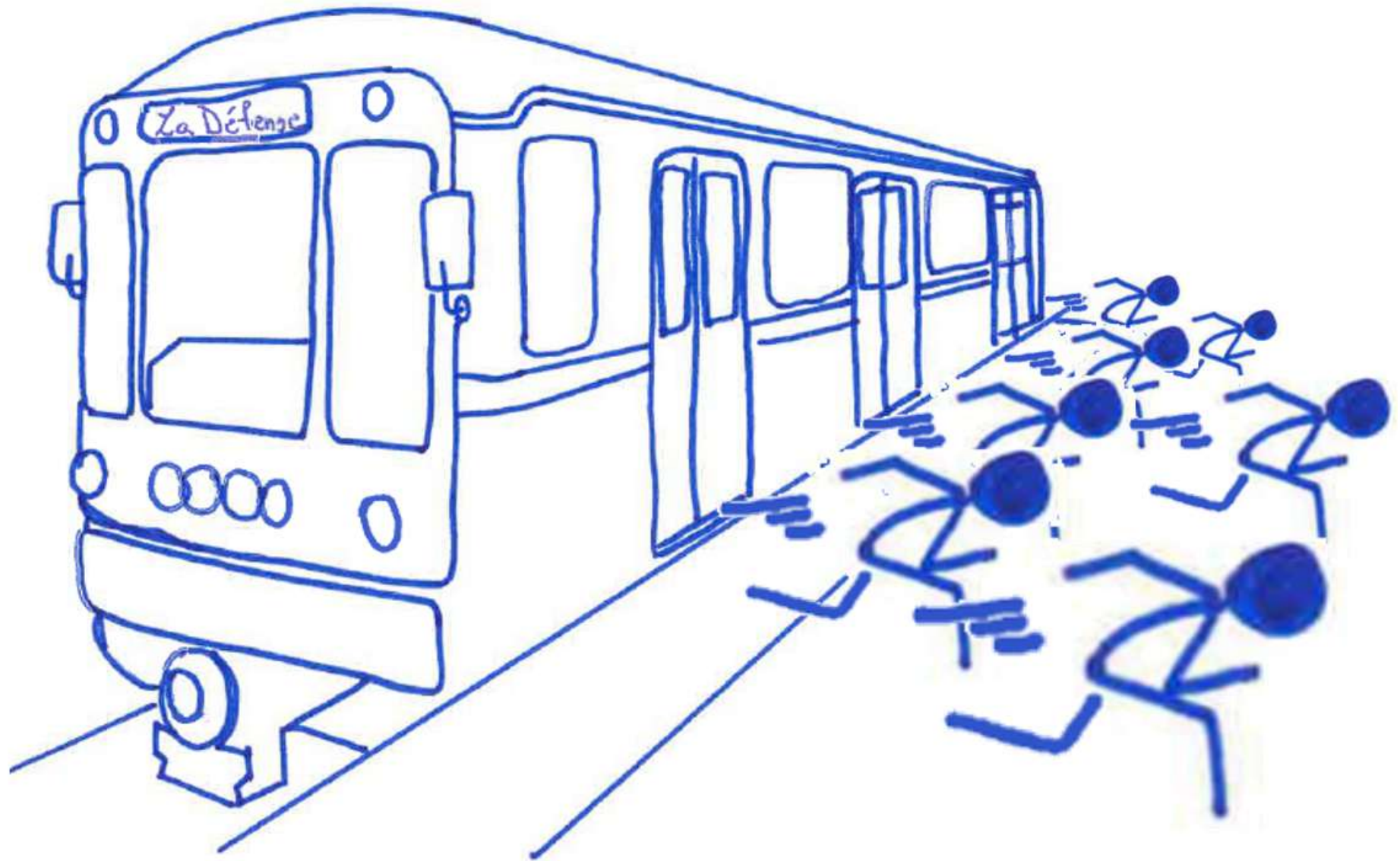
2) Fréquenter des vieux et des enfants

3) Se poser dans un café

4) Faire du vélo/velib

5) Prioriser et accepter de faire moins de trucs

(*) Tout cela dans la mesure du possible, dans ce système inégalitaire dans lequel nous vivons.



À vous de jouer (qd vous aurez le temps)

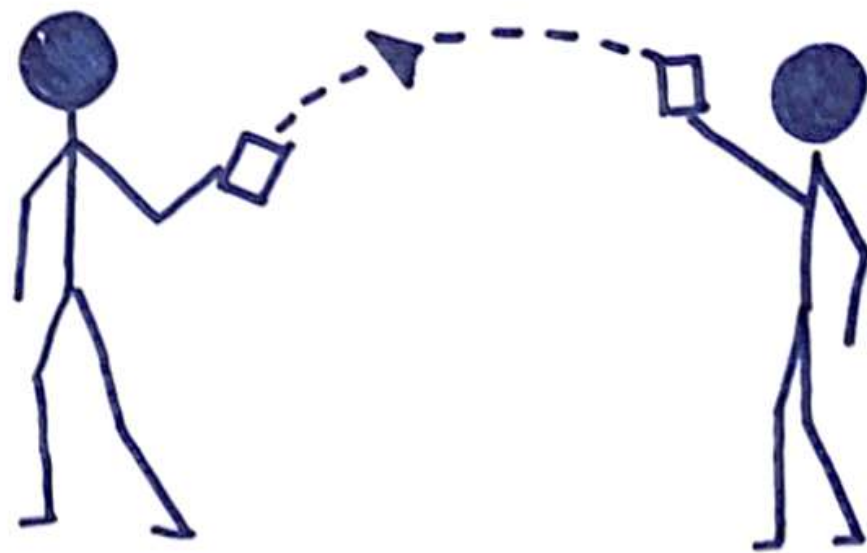
6)

7)

8)

9)

Les potes qui ont réussi à échapper
à la FLAP l'ont fait car ils ont
quitté Paris.



Et moi... je vais partir aussi.
Peut-être cet été, ou celui d'après. Il
ya les JO... et pas mal de
musées que j'ai pas encore visité.
Ah! et des boîtes aussi.



Comment te sens-Tu?

Merci pour ton temps si précieux au milieu de ta course éffrénée

Et n'oublie pas:

[.]

Respire

[.]

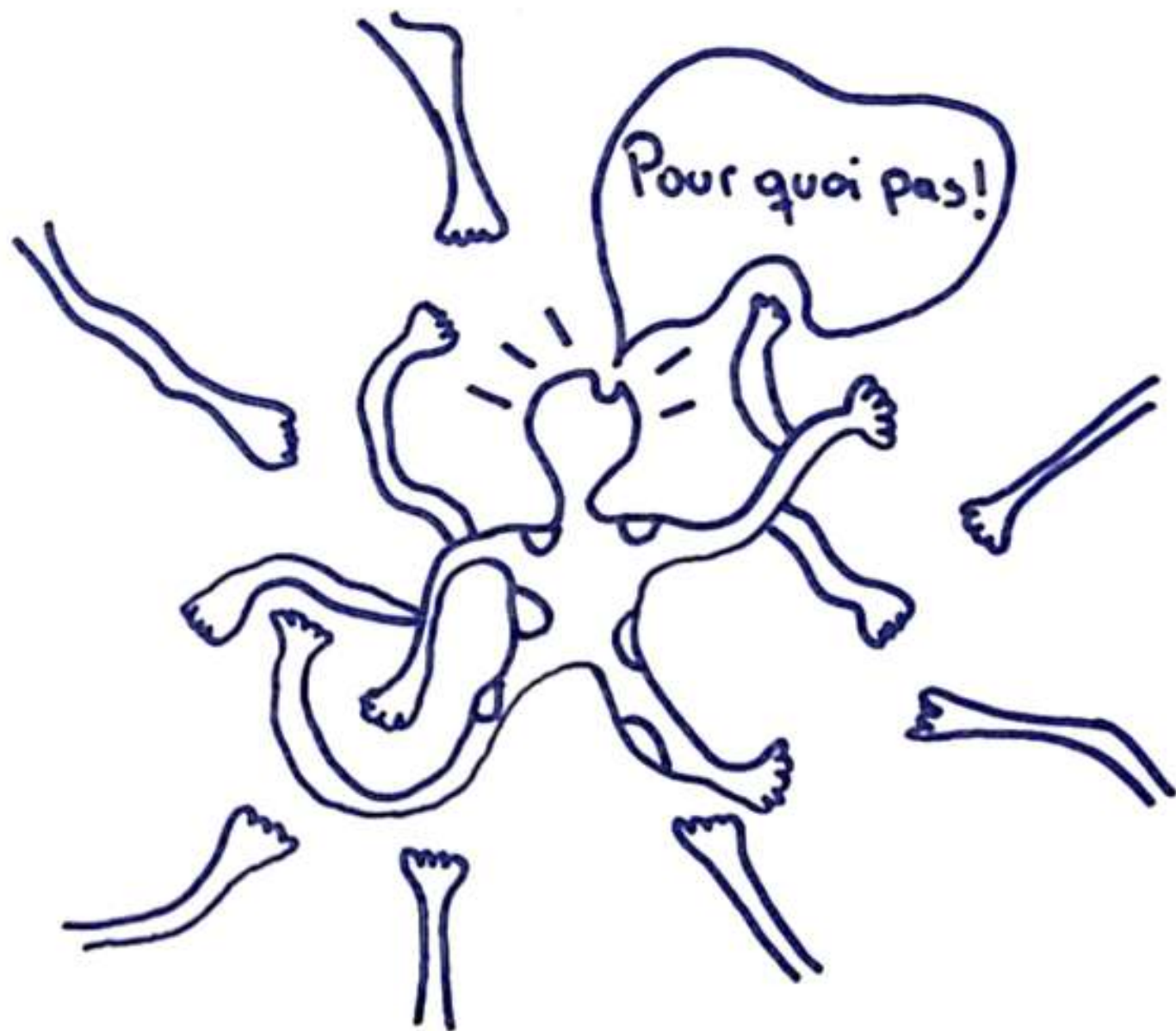
Apprends à dire "non"

J'espère que cette lecture rapide te fera
raaa lentir.

Prend le relais : Partage ce livre
à la prochaine personne que tu
vois dans la FLAP

y NO olvides tu equipaje!!

 StefastX



FLAP a été achevé
Avec le temps qu'il a fallu.

Cet exemplaire fait
partie d'une série de livres
inachevés.