

Gagner en sagesse pour mieux gérer son temps ...

Par Bruno Morchetti



A notre époque, où « la vitesse » devient un art de vivre, ou sa cousine : « l'impatience », un fonctionnement banalisé, et son cousin : « je n'ai pas le temps » une réaction commune, voire un statut social, que nous reste-t-il de temps pour vivre, pour s'intéresser à nos perceptions, pour laisser vagabonder notre imagination, pour stimuler nos idées ?

Dans certaines formations que j'anime, je suis confronté de plus en plus à des personnes tributaires de leurs outils numériques, convaincus que l'issue de la gestion du temps se trouve entre leurs mains ... tributaires d'une façon de fonctionner où leur concentration se disperse sur plusieurs tâches en même temps, où le sens du travail se résume à la productivité, à l'efficacité, tout en s'éloignant de l'essentiel. Leur pensée se focalise également sur la volonté d'acquérir de nouveaux outils afin de libérer du temps ... libérer du temps pour y insérer de nouvelles activités.

A défaut, je me rappelle d'un responsable, jeune pré retraité, qui me disait à la naissance de ma fille, profite-en, ne fais pas comme moi ... ces mots résonnent encore des années plus tard ... ou encore cette personne qui écoulait ses dernières années dans une maison de retraite, et me disait ... sois pleinement acteur de ta vie et goûte-la à chaque instant.

Quel sens donner à ces deux approches ? Pour l'une, la vitesse et l'immédiateté sont les maîtres mots, nous rendant en quelque sorte dépendant du temps et en même temps nous confine dans nos perceptions. Pour l'autre, l'expérience des années nous recentre sur les aspects essentiels de l'importance de la vie. Prendre conscience du sens que nous prêtons à la vie, à sa qualité, à ce que représente le

temps pour nous, ainsi qu'à la valeur que nous donnons aux vingt-quatre heures qui s'écoulent quotidiennement.

La prise de conscience peut être par exemple le résultat de cette capacité à prendre du recul, prendre le temps nécessaire pour réfléchir, pour se questionner sur le sens de la vie, sur le comment j'exerce mon activité, sur le fait d'identifier et d'analyser nos éléments chronophages, ainsi que nos comportements inadaptés. Henry Ford disait que « réfléchir est la chose la plus difficile au monde. C'est certainement la raison pour laquelle si peu de gens s'engagent dans cette voie », et en même temps, il s'agit d'une démarche pour se remettre en question. D'autre part, gérer sa relation au temps, s'insère dans une résonance collective, nous sommes souvent dépendant de facteurs ou forces externes. Prendre le temps d'échanger sur cette thématique, de partager nos expériences avec son entourage nourrit nos points de vue par l'apport de nouvelles informations. La réflexion sur ces renseignements enrichit nos propres perceptions, nous offrant ainsi un plus grand choix de possibilités pour nos prises de décision.

La prise de décision nous conduit dans une nouvelle dimension, celle de l'action, de la transformation, pour autant que la volonté et la motivation soient au rendez-vous. Il s'agit de développer une dynamique suffisamment forte, se mettre en quelque sorte la pression pour atteindre le but fixé, afin de modifier certaines de nos habitudes quotidiennes. Cette démarche salutaire, enthousiasmante et en même temps délicate, nous contraint de renoncer à des comportements inscrits de longue date qui nous sont peut-être chers, de quitter in fine cette zone de confort ou de satisfaction que nous connaissons bien.

Dans un environnement en changement constant, une recherche de l'équilibre est une priorité, ce qui implique de la flexibilité et une adaptation continue par de nouvelles manières de fonctionner.

Il existe diverses thématiques et méthodes pour apprendre à gérer sa relation au temps, telles que se fixer des priorités, planifier quotidiennement, demeurer réalistes par rapport à son emploi du temps, diminuer ses interruptions, allez à l'essentiel, savoir dire non, etc. Leur apprentissage nécessite au final d'apporter des changements à nos comportements de travail et/ou de la vie courante. Cela exige de les modifier l'un après l'autre, de se concentrer sur un comportement à la fois, jusqu'à ce que la nouvelle habitude prenne le dessus. Mark Twain déclarait qu'« on ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre ; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche ».

Nous nous rendons compte que gérer sa relation au temps n'est pas une sinécure. Dans le monde de l'entreprise cela requiert de la compréhension de la part de l'employeur et un changement de paradigme : intégrer des cursus de formation à la gestion du temps est une chance, pour autant que le message sous-jacent ne soit pas d'assumer une charge de travail plus importante.

Cette approche, qui évoque entre autres le fait de se remettre en question, savoir prendre du recul, savoir discuter ses propres pensées, donner un sens à sa vie, à ses actions, demande du temps et une transformation de soi, de sa structure de fonctionnement. Prendre le temps nécessaire pour s'interroger et bien se connaître nous façonne. Cela est synonyme d'une certaine sagesse, laquelle nous fournit certaines clés pour mieux gérer sa relation au temps. Diminuer nos contraintes par exemple améliore notre équilibre interne, notre qualité de vie, ainsi que nos relations sociales.

George Sheehan écrivait que « nous sommes tous des athlètes d'exception. La seule différence c'est que certains s'entraînent et d'autres non » ... je conclurai par cette invitation ... celle de prendre le temps de réfléchir pour se focaliser sur l'essentiel, puis de passer à l'action ... bonne gymnastique mentale et bon entraînement ...

Bruno Morchetti, Expert pour le magazine **Le Monde Economique** et consultant formateur auprès de l'entreprise d'**Impulse Management Network Sàrl**