DÉPOSEZ LES ARMES ET PACIFIEZ VOTRE RELATION au temps !

Qui n'a jamais entendu ou prononcé le fameux « *Je n'ai pas le temps* » ? Très peu d'entre nous, j'en suis sûre ! Nous vivons dans un monde où tout semble prendre de la vitesse, nous laissant de moins en moins de temps disponible mais, peut-être pourrions-nous choisir qu'il en soit autrement…

Par Diane Ballonad Rolland, coach et formatrice en gestion du temps

Et si nous cessions de considérer le temps comme notre ennemi juré, dont l'objectif premier serait de nous nuire ? Il n'a pas fomenté en secret un plan machiavélique pour nous mettre des bâtons dans les roues, ni pour transformer notre quotidien en enfer. Il ne se réjouit pas non plus, nous narguant de son rire diabolique, de toutes les fois où nous nous sentons débordés, et où nous courons après lui. Non, à vrai dire, ne vous en déplaise, il se moque royalement de ce qui nous arrive car il est résolument neutre !
Le temps est ce que nous en faisons. Tant que nous ne reconnaîtrons pas notre part de responsabilité dans le fait que nous manquions de temps, nous aurons des difficultés à mettre en œuvre les changements souhaités pour nous le réapproprier.
Déposons donc les armes une fois pour toutes ! Pacifions notre rapport au temps et faisons de lui notre meilleur allié. Il peut réellement le devenir si nous apprenons à le regarder différemment. Nous y parviendrons en portant un regard lucide et dépassionné sur la façon dont nous le vivons et le gérons actuellement.

VOICI QUELQUES QUESTIONS À SE POSER :

◈ Avez-vous parfois l'impression de manquer de temps ? Ou au contraire de le gaspiller ?
◈ Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir complètement débordé, voire surmené ? Si oui, à quelle fréquence ? Dans quelles circonstances précisément ? Et pour quelles raisons, à votre avis ?
Prenez le temps de relire vos réponses, de les analyser.
◈ Quelle est votre part de responsabilité dans tout ceci ? Qu'est-ce qui coince, finalement ?
◈ Avez-vous accepté trop d'obligations ? Vous êtes-vous lancé dans beaucoup trop de projets à la fois ?
◈ Attendez-vous toujours le dernier moment pour vous atteler à la tâche ? Avez-vous pris l'habitude de partir à la dernière minute lorsque vous quittez un endroit pour en rejoindre un autre ?
◈ Vous laissez-vous trop facilement distraire par les réseaux sociaux ?
◈ Avez-vous du mal à poser des limites ? À dire non ?
◈ Surestimez-vous votre capacité de travail ?

L'accélération du temps dont il est souvent question ne provient pas uniquement « *des autres* », ou de la société, même si cette dernière y contribue largement depuis l'avènement des nouvelles technologies. Nous sommes nous aussi à l'origine de cette perception d'urgence et de vitesse. Nous nous mettons nous-même - beaucoup plus souvent que nous ne l'imaginons - en situation de devoir courir, accélérer le rythme, rattraper notre retard, avec cette impression tenace de ne pas pouvoir prendre notre temps.
Pourtant, dans certains cas, il convient simplement de ralentir la cadence, pour rompre avec cette sensation permanente de courir, pour sentir davantage de fluidité et de douceur dans l'enchaînement de nos activités, et ainsi mieux oxygéner notre quotidien. Comme de petites soupapes qui permettent de se poser et de reprendre son souffle, avant de repartir.
Se lever 10 minutes plus tôt pour moins se presser le matin, quitter son travail 5 minutes avant et marcher - au lieu de courir - pour aller chercher son enfant à l'école, manger un peu moins vite en prenant le temps de savourer son repas, boire en conscience, s'arrêter 2 minutes pour respirer calmement et clarifier son esprit… Ces petites actions constituent autant d'astuces et d'aménagements mineurs qui permettent de faire une différence réelle dans notre ressenti d'accélération du temps.
À vous de jouer !

Le temps est résolument neutre. Il est ce que nous en faisons.

À lire

Diane Ballonad Rolland est coach et formatrice en gestion du temps et équilibre de vie. Dans son ouvrage, elle nous propose de modifier notre rapport au temps. Des exercices et expériences sont suggérés afin de prendre conscience de nos comportements et ainsi procéder à des ajustements susceptibles de nous aider à ralentir le rythme, dégager du temps pour nous… Et si vous commenciez par prendre le temps de lire son livre ?
Le blog :
www.zen-et-organisee.com
Magical Timing, l'art de retrouver du temps pour soi,
Rustica Editions, 12,95 €