

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

Même en courant

Plus vite que le vent

Plus vite que le temps

Même en volant

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

De visiter toute l'immensité

D'un si grand univers

Même en cent ans

Je n'aurai pas le temps de tout faire

J'ouvre tout grand mon cœur

J'aime de tous mes yeux

C'est trop peu

Pour tant de cœurs et tant de fleurs

Des milliers de jours

C'est bien trop court, bien trop court

Et pour aimer

Comme l'on doit aimer quand on aime
vraiment

Même en cent ans

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

S'accorder du temps

J'aime beaucoup cette chanson !

Michel Fugain chante ces paroles de Delanoe qui reflète si bien ce que nous vivons tous.

Pas le temps, trop occupé, pas de temps à perdre, le temps est compté, comptabilisé, rentabilisé, on vit sous la pression de ce temps qu'il faut « utiliser » à fond, car « on n'est pas payé pour rien faire ».

Cette sorte de course contre le temps coûte cher, en ras-le-bol, en épuisement, en burnout, en déshumanisation. On achète un robot pour distraire les personnes en institution car cela coûte moins cher qu'une animatrice et son temps n'est pas compté !

Le temps c'est de l'argent, de plus en plus !

La valeur d'une chose, c'est le « temps » de notre vie que nous sacrifions (vendons !) pour l'obtenir.

J'ai entendu une petite histoire qui m'a émue, dernièrement :

C'est un papa qui rentre à la maison vers 19 heures, il mange, puis sort des dossiers de sa serviette et se met à les étudier. Son fils de 9 ans lui demande s'il peut jouer avec lui !

Pas maintenant, j'ai des choses importantes à faire pour mon travail.

- Papa, combien tu es payé pour chaque heure que tu travailles ?
- Environ 40 francs, réponds le père sans lever les yeux de ses dossiers.
- Le petit garçon s'en va ! Un peu plus tard, il revient avec sa tirelire et la pose devant son père. « Papa, il y a 40 francs dans ma tirelire, c'est pour toi ! Est-ce que tu peux jouer une heure avec moi ? »

Inutile de dire que le père fût très touché par cette situation, il prit son fils dans ses bras et lui consacra du temps cette soirée, « gratuitement ».

On pourrait dissenter longtemps sur ce « manque de temps », sur la pression que cette « marchandisation » du temps fait peser sur chacun, sur les professionnels de la santé, tout particulièrement.

Mais la situation est ce qu'elle est et je ne vois pas de grands changements dans un futur proche.

Alors, quoi faire ? Comment s'accorder du temps, sans passer pour un original, ou sans ressentir de la culpabilité ?

Deux possibilités existent :

La première est de prendre conscience que l'organisation du temps nous appartient.

Lorsque nous travaillons professionnellement, il y a ces 8 heures ou 9 heures par jour qui sont « vendues » à un employeur qui les « gère » en nous imposant un certain rythme de travail. Là, nous n'avons pas toute la liberté, mais nous pouvons vivre ce temps avec plus ou moins de conscience, de lucidité.

Nous pouvons travailler ces 8h-9h en étant attentifs, ouverts, vraiment présents.

Le pionnier en psychologie positive, Mihaly Csíkszentmihályi, a découvert qu'une des sources du bonheur, c'est la capacité de donner toute son attention à une activité, d'y être totalement impliqué, à tel point qu'on atteint un sentiment semblable à l'extase. En fait, lorsqu'on donne son attention non divisée à une activité pour laquelle on se sent motivé, qui représente un défi que les compétences dont on dispose permettent de relever, alors il ne reste plus assez d'attention pour être préoccupé par ses problèmes, par le temps qui passe, par les soucis du futur ou les

regrets du passé, c'est comme si on était emporté par un courant que le professeur Csíkszentmihályi nomme « Flow ».

Tout le reste disparaît alors qu'on donne son entière attention à son activité. Ceux qui vivent cela touchent, d'après eux, ce qui ressemble le plus au bonheur.

Cultiver la capacité d'être attentif, impliqué, permet ainsi de ne pas souffrir de la pression du temps, mais de s'y immerger en s'oubliant dans l'activité.

Etre attentif, investi, c'est une manière de vivre pleinement le temps qui passe.

Dans cette approche, prendre son temps, s'accorder du temps, c'est trouver cette sorte de calme intérieur, qui permet de résister à la frénésie que peut produire la réalisation de tout ce qui est à faire dans un laps de temps donné.

S'accorder du temps, c'est aussi décider comment on utilise les autres 16 heures des 24 heures que compte chaque journée et comment on organise le temps de loisir.

S'accorder du temps, paradoxalement, c'est savoir s'organiser car le temps n'est pas extensible et il est certain que nous avons de nombreuses tâches à accomplir.

Ainsi, s'organiser pour pouvoir s'accorder du temps, c'est identifier ses priorités, faire ce qui est indispensable, en évitant la procrastination, l'habitude repousser ce qui est faire au lendemain.

Un proverbe espagnol ne dit-il pas que : « Demain, mañana, est le jour le plus chargé de la semaine ».

Identifier ses priorités, c'est essentiel : une métaphore souvent utilisée dans les cours de management peut nous être utile :

Il était une fois... Un expert renommé qui tenait une conférence sur la meilleure façon de planifier son temps.

« Je vous propose une expérience » dit-il à son public attentif.

Il prit un grand bocal de verre et le remplit à ras bord de gros cailloux de la taille d'une balle de tennis. Puis, il demanda à son public : « Est-ce que ce bocal est plein ? » Tout le monde répondit « oui ». « Bien », répondit-il, « nous allons voir ».

C'est alors qu'il sortit un sac contenant des graviers et le versa dans le bocal. Les graviers se fauilèrent entre les cailloux et remplirent le bocal. A nouveau, il posa la question : « Est-ce que le bocal est plein ? ». Le public, commençant à comprendre, répondit « non ».

Il prit ensuite un sac de sable qu'il versa dans le bocal. Le sable, à son tour, se faufila entre les cailloux et les graviers jusqu'à remplir le bocal.

Il fit de même avec la bouteille d'eau qui était posée sur la table et remplir à nouveau le bocal.

« Quel enseignement pouvons-nous tirer de cette expérience ? » demanda-t-il à son public. « Cette expérience montre que si l'on ne met pas les gros cailloux en premier dans le bocal, on ne pourra jamais les mettre tous. Il faut donc commencer par les gros cailloux avant de s'attaquer aux petits ».

Les gros cailloux sont nos priorités, les graviers, le sable et l'eau sont les tâches de moindre importance que nous avons tendance à faire passer en premier. Une fois la journée bien remplie de graviers, de sable et d'eau, impossible de faire rentrer nos gros cailloux.

Bien planifier sa journée de travail, c'est donc placer d'abord ses gros cailloux dans son planning.

Si l'on s'élève d'un degré, on peut se demander quels sont les gros cailloux de notre vie et si on les fait bien passer en premier.

C'est de cette manière qu'il sera possible de « s'accorder du temps ».

S'accorder du temps, c'est contrôler son utilisation, c'est savoir le gérer, de manière à disposer de plages de temps que l'on peut employer pour des projets personnels, pour du ressourcement, des activités créatives, sportives, un contact avec la nature ou avec ses proches et ses amis.

Voilà la première manière de s'accorder du temps. Il s'agit-là de savoir l'organiser et l'utiliser.

Il y a une seconde manière de s'accorder du temps : c'est une manière de l'habiter !

Où que l'on soit, étudiant, professionnel ou retraité, c'est une manière de vivre ce temps qui passe en gardant un calme intérieur qui résiste aux trépidations que l'on voudrait nous imposer ou que nous nous imposons.

Cette manière-là de s'accorder du temps suppose une prise de conscience, un choix et une décision.

Il s'agit de clarifier ses valeurs et de s'efforcer d'être en cohérence avec elles.

Cette approche-là mise sur l'attention, l'attention à soi, aux autres, à l'environnement.

Il s'agit de se demander sans cesse : qu'est-ce qui est important en ce moment ?

Comment puis-je vivre ce que j'ai à vivre dans le calme, dans la bienveillance envers moi-même et envers les autres.

Cette attention est essentielle, sans attention, il n'y a pas de vraie présence au temps qui passe. Pour la philosophe Simone Weil, « *donner son attention, c'est s'extraire de ses préjugés, c'est être disponible, en laissant la place à l'inattendu, à ce qui n'est pas encore, c'est écouter avec intensité, espérant pénétrer la réalité, telle qu'elle est et non telle qu'on la voudrait* ».

S'accorder du temps, c'est donc être présent au temps, c'est le vivre au lieu de l'occuper ou de « le tuer ».

Prendre son temps, c'est donc fondamentalement une posture face à la vie, une qualité de présence et d'attention.

C'est lorsqu'on prend son temps, qu'on s'accorde du temps, que l'on devient capable de gratitude et d'émerveillement.

La vitesse, l'agitation, la précipitation ne permettent ni l'un ni l'autre.

Lorsqu'on s'accorde du temps, on est capable d'entrer en contact avec les gens, les choses, les événements. On peut centrer son attention sur elles dans l'ouverture, sans les analyser ou les catégoriser mais en s'émerveillant, en accueillant, en contemplant.

Lorsqu'on est attentif, pleinement présent, alors à travers l'émerveillement, on arrive à la gratitude pour tous les privilèges qui sont les nôtres.

S'accorder du temps, c'est regarder, écouter, ressentir, humer, c'est devenir conscient de l'odeur de la pluie, c'est être sensible à la beauté.

C'est sentir le soleil sur son visage ; c'est voir la beauté et la bonté partout où elles se trouvent.

S'accorder du temps, c'est l'habiter pleinement, c'est être attentif à ce que l'on vit.

On croit souvent que « s'accorder du temps », c'est aller lentement, c'est flâner et que ce n'est pas possible dans notre monde : c'est une erreur !

Il ne s'agit pas de cela, bien sûr, on peut flâner et rester sans rien faire par moment, mais prendre son temps, c'est aussi prendre conscience que des modifications peuvent être apportées à la manière dont nous vivons nos activités.

L'utilisation en médecine de la méditation de la pleine conscience (proposée par le Dr. Kabat-Zinn) a donné ses lettres de noblesses à la méditation dans le cadre du travail.

De nombreux professionnels apprennent maintenant à introduire des méditations d'une à trois minutes dans le cadre du travail.

Des applications sur iPhone, comme : « One moment méditation », permettent, où qu'on soit, de consacrer une minute à un arrêt de l'activité et à une attention à sa respiration.

Voilà une manière de « s'accorder du temps » n'importe où, de revenir à soi, de retrouver la pleine attention à ce que l'on vit.

S'accorder du temps, c'est donner de l'importance à chaque instant qui passe.

L'écrivaine Christiane Singer le disait ainsi :

« Un instant vient d'entrer dans ta chambre, vois-le se glisser par la porte entrouverte ! Et si tu te levais pour l'accueillir, le saluer ? Si tu prenais ses mains dans les tiennes ? un seul instant ? ».

Il y a un proverbe que j'aime beaucoup, le voici :
L'art de vivre, ce n'est pas d'attendre que l'orage
passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.

J'aimerais, en conclusion, paraphraser cela en
disant : s'accorder du temps, ce n'est pas attendre
d'en avoir, ce n'est pas attendre les congés, les
vacances, ou la retraite, c'est apprendre à le gérer,
et surtout à l'habiter pleinement en sachant qu'il
est une ressource à bien utiliser, mais aussi un
grand privilège qui nous est offert, le temps de la
vie !