

404 Not found : à la recherche du temps perdu

Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable.

www.com-hom.com

Le temps ne se gère pas, il se vit



Dans « La brièveté de la vie », Sénèque nous invite à interroger notre rapport au temps. Il nous explique que nous utilisons une grande partie de notre temps en satisfaction de besoins superflus, en activités sans intérêt, en permettant aux autres de décider de notre emploi du temps...

Nous nous posions déjà la question de la gestion du temps il y a 2000 ans !

Pourtant, les progrès technologiques nous laissent plus de temps libre qu'à nos ancêtres.

En matière de temps, on distingue :

- ✦ Le temps réel : celui des saisons, qui s'écoule inexorablement. On ne peut agir sur lui.
- ✦ Le temps mental, ou émotionnel : une construction psychologique artificielle sur laquelle on peut agir.

Peut-on ralentir le temps ?

Je vous invite à expérimenter deux approches pour cela :

- 1) Jouer sur votre perception du temps



Les neuroscientifiques ont démontré que notre cerveau ne dispose pas d'une horloge fiable, mais qu'il est sujet à de nombreux biais. Pour percevoir le temps, notre cerveau accumule des informations, à l'aide entre autre de nos cinq sens. Plus il y a d'informations à collecter, plus le temps nous semble long.



C'est une des explications au fait que, lorsque nous étions enfant, le temps passait moins vite : nous explorions quotidiennement de nouvelles choses. En grandissant, nos expériences vécues font que nous sommes moins dans la découverte.

Plus nous sommes dans la nouveauté, plus notre cerveau fait des efforts pour traiter les informations, plus notre perception du temps se ralentit. Cela donne un levier pour appréhender notre perception de « courir après le temps », réduire notre niveau de stress, et également améliorer nos pratiques managériales.

Voici quelques pistes pour jouer avec notre perception du temps ; à vous d'inventer les vôtres :

- 🦋 Etre curieux du nouveau : lire, apprendre de nouvelles choses, voyager...
- 🦋 Etre attentif au moment présent : observer son environnement avec les 5 sens. Par exemple en réunion, regardez ce qui est dit au travers du non-verbal (regards, débits, gestes...). Ceci vous donnera de précieuses informations sur ce qui se joue.
- 🦋 Expérimenter le changement dans votre quotidien : réaliser vos actions de façon différente, changer d'organisation, de rythme de travail...
- 🦋 Rencontrer de nouvelles personnes : la connaissance d'une personne génère de nombreuses informations pour notre cerveau.
- 🦋 S'autoriser à la contemplation : d'un coucher de soleil par exemple, et aussi de tout ce qui mérite de s'arrêter pour le savourer.

2) Choisir vos activités en lien avec vos objectifs de vie

L'impression de courir après le temps provient en général de nos vies trop remplies.

Combien d'heures par semaine passez-vous en activités qui vous détournent de vos objectifs principaux ?

Selon Jean-Philippe Lachaux, auteur du livre « *Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise* », les limites du cerveau ont peu évolué ces dernières années. Pour autant, les évolutions en matière de rapidité numérique, la digitalisation croissante de nos activités nous invite à une accélération constante.

Voici quelques actions concrètes pour être plus conscient de ses choix dans le quotidien :

- 🦋 Prendre le temps de s'arrêter :
 - Pour réfléchir à « Comment vous souhaitez vivre ? Comment vous voulez passer votre temps ? »
 - Pour valider que vos actions sont en phase avec vos objectifs
 - Pour être conscient de vos pensées, actions, et motivations, et les interroger
- 🦋 Alléger vos journées en vous concentrant sur ce qui est important, ce sur quoi vous apportez vraiment votre Valeur Ajoutée. Quelles sont les activités que vous souhaitez privilégier ? Les informations que vous choisissez d'avoir ?
- 🦋 Rester mono tâche : avec l'avènement du numérique, nous avons tendance à recourir au multitâches lorsque les sollicitations et les urgences s'accroissent. Cette tendance est particulièrement fréquente chez les managers. Or toutes les études convergent pour dire que le multitâches prend plus de temps que ces mêmes tâches réalisées en série, et qu'il provoque plus d'erreurs. On travaille donc moins vite et moins bien.
- 🦋 Respecter le « mono tâche » de vos collègues
- 🦋 Etre vigilant à revenir sans cesse au présent



Pour conclure

L'invitation dans cet article est de prendre soin de soi plutôt que de s'occuper du temps. Se consacrer à des actions choisies et (re)-ajustées selon le contexte, et ne plus se préoccuper du temps.

Alternier vitesse et lenteur, comme un équilibriste, en conscience et sans culpabiliser.

« *Le monde va trop vite : laissez-moi descendre !* »
Woody Allen



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Com-Hom

Communication & Management
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#)