

L'édito :

Oh temps suspends ton vol....

Une étude menée par la prestigieuse université d'Harvard auprès de 2 250 personnes a montré que les personnes interrogées passent près de 47% de leur temps à penser à autre chose qu'à ce qu'elles sont en train de faire.

Autrement dit, la plupart d'entre nous passent près de la moitié de leur vie en mode pilotage automatique. Si ce fonctionnement présente des avantages pour gérer la routine du quotidien sans remettre sans cesse en question notre organisation, il provoque toutefois notre ressenti d'une accélération du temps et du fait que nous ne choisissons pas toujours en conscience ce que nous faisons de ce temps, ce que nous vivons.



Est-ce que cela vous est déjà arrivé de vous étonner, en faisant un trajet habituel dans votre voiture, d'avoir parcouru une bonne distance tout en étant absent à vous-même ? Faites-vous parti (comme moi je l'avoue !) de ceux qui à peine passée la rentrée des classes s'étonnent d'être déjà à Noël puis aux vacances de Pâques et ont à peine le temps de réaliser que l'année scolaire s'est déroulée ? Combien de fois dites-vous ou répondez-vous à votre entourage que vous ne pouvez pas faire ceci ou cela, que vous aimeriez pourtant faire, parce que vous n'avez pas le temps ? Avez-vous dans votre semaine un petit « espace-temps » libre, un temps où vous pouvez choisir au dernier moment ce qui est juste de faire, en étant relié à votre besoin profond ? Vous dites vous parfois quand telles ou telles conditions seront réunies (les enfants plus autonomes ou partis de la maison, fini de payer tel emprunt, la retraite, des contraintes moins lourdes...) je pourrais faire cette activité à laquelle j'aspire vraiment ?



Thème : Le TEMPS, le temps, le temps et rien d'autre, le tien le mien, celui qu'on veut notre.... *Titre de Charles Aznavour*

Dernièrement, en préparant une animation sur ce thème, je me suis interrogée sur ma relation au temps. Cela m'a permis de me rendre compte que, bien que j'ai choisi de faire évoluer mon activité professionnelle pour remettre un peu plus de maîtrise dans ma relation au temps, un peu plus de choix et de lenteur dans mon quotidien, et ainsi un peu plus de conscience de mes besoins, j'étais encore conditionnée et ne décidais pas toujours de la manière dont il est juste pour moi d'occuper mon temps.

Prendre conscience de sa relation au temps est une étape indispensable pour pouvoir faire évoluer son rapport au temps. Un rapport au temps qui nous permettrait de reprendre contact avec nous, nos besoins profonds et peut être reprendre un peu la maîtrise du temps qui est juste

pour nous. Pour cette prise de conscience, il ne suffit pas de s'interroger sur la manière dont nous occupons notre temps, mais il convient d'observer notre relation au temps dans notre vie. Nous pouvons choisir de porter un regard curieux et sans jugement, pour découvrir réellement nos habitudes, nos routines, mais aussi nos croyances et nos émotions au regard du temps qui passe et de la manière dont nous l'occupons.

Je vous propose de faire l'expérience, soit au travers d'un temps de méditation ou de sophrologie, soit en mettant de la conscience sur un moment de votre journée.

Par exemple :

- **Observez votre relation au temps au moment de votre réveil pour une journée de travail :** qu'est ce qui marque ce temps-là ? êtes-vous réveillé par un réveil ? une sonnerie ? la radio ? votre mental anticipe-t-il cette alerte en commençant à vous faire émerger avant la sonnerie ? Quelles sont les pensées, les images, les émotions qui vous traversent à ce moment-là ? De quel temps avez-vous besoin ou vous accordez-vous pour les accueillir ? pour prendre contact avec vous-même ?
- Avec quel rythme vous levez-vous ? quelles pensées par rapport à ce que vous avez à faire ? est-ce que votre temps est compté, organisé, programmé ? Ou avez-vous un laps de temps que vous adaptez en fonction de votre humeur du jour ?
- Comment rythmez vous ce début de journée ? quels sont vos repères de temps (montre, regards sur la pendule, émission de radio, personnes extérieures qui donnent le tempo...) ?
- Quelles sont les émotions, les ressentis dans cette relation au temps ? Peut être les pensées qui vous traversent ?
- Est-ce que ce rythme est choisi ou est-ce une routine mise en place il y a un certain temps ? peut-être longtemps ? Est-ce que cette relation au temps, cette organisation vous convient toujours ?
- Vous pouvez aussi faire le même exercice d'observation sur une journée non travaillée.

Croyez-vous qu'il soit vraiment possible de vous réapproprier votre temps sans que cela n'entraîne de grands changements dans votre quotidien ? Ne rien faire et « être » pleinement au contact de soi est un luxe, un art, qui agit puissamment pour recréer en nous notre énergie vitale. A l'heure où nous dégainons nos portables dès que nous avons un instant de vide, d'attente... sans forcément en avoir conscience, nous avons perdu ce temps de relation à nous même. Pour « être » plus, il faut souvent moins « faire ». Pour s'offrir quelques occasions de nous recentrer, de faire une pause mentale tellement bénéfique à notre énergie, essayons de remettre dans notre journée, quelques petits moments de reprise de contact avec nous même : pendant une minute reconnectons-nous à nous-même et expérimentons de ne rien faire , juste accueillir nos sensations, nos tensions, les pensées qui nous traversent et nous poussent à l'action ... Choisissons en conscience de prendre la responsabilité de ne pas sortir notre portable (tout de suite) à un moment où nous avons un temps d'attente et reconnectons nous à nous-même. Et observons nos résistances... (et c'est drôle de voir combien elles sont souvent là 😊).

Il est intéressant également de nous interroger sur nos croyances par rapport au temps :

- Croyez-vous que prendre son temps ou pire ne rien faire est du temps perdu ?
- Pensez-vous que vous n'avez pas la main sur votre temps,
- ou peut être que quoique vous fassiez, même avec la meilleure volonté du monde, vous n'aurez jamais le temps pour faire ce que vous avez vraiment envie de faire, ...

Prenons le temps de nous interroger sur nos habitudes, les choix que nous faisons et qui nous amènent dans notre réalité d'aujourd'hui (sur le plan professionnel ou personnel) :

- Manquez-vous de temps ou avez-vous parfois l'impression de le gaspiller ?
- Vous arrive-t-il de vous sentir surmené ? débordé ? A quelle fréquence ?
- Quelle est votre véritable part de responsabilité ?
 - ✓ Par exemple avez-vous accepté trop d'obligations ?
 - ✓ Vous mettez vous la pression pour réaliser une tâche alors que rien de grave ne se produirait si vous preniez plus de temps ?
 - ✓ Vous êtes-vous lancé dans trop de projets à la fois ?
 - ✓ Attendez-vous toujours le dernier moment pour réaliser ce que vous avez à faire ?
 - ✓ Avez-vous pris l'habitude de partir à la dernière minute même si parfois vous êtes prêt depuis un certain temps ?
 - ✓ Avez-vous besoin de la pression de temps pour mobiliser votre potentiel ?
 - ✓ Vous laissez vous distraire par les réseaux sociaux ? par votre boîte mail ?
 - ✓ Choisissez-vous de rester devant des émissions qui ne vous intéressent pas vraiment ?
 - ✓ Avez-vous du mal à poser des limites ? à dire non ?
 - ✓ Surestimez-vous votre capacité de travail ? d'actions ménagères ou de bricolage ou plus largement de gestion de votre quotidien ?

Et si le temps était ce que nous en faisons ? Si nous reprenions notre responsabilité et décidions de ne pas subir le temps qui passe ?

Nous passons notre temps inconsciemment à confirmer et renforcer les croyances que nous avons intégrées. Par exemple « paraître ou être » débordé est valorisé dans notre société qui prône la performance et le « faire », cela flatte notre égo. Prendre le temps de se poser peut alors paraître difficile et nous pouvons choisir inconsciemment l'addiction à l'action qui favorise l'agitation mentale, les tensions et l'épuisement.

« L'action est pleine de vertus mais savoir s'arrêter de temps en temps et simplement ETRE l'est tout autant » Christophe André.

Newsletter 02 - 2019 «Pas le temps de prendre le Temps ...»

Moi je décide depuis quelques jours de ne plus prendre mon téléphone lorsque j'ai un temps d'attente entre 2 rv (après avoir vérifié que le patient suivant ne m'a pas laissé un message pour me prévenir d'un retard ou d'un problème quand même 😊), pour traiter mes mails, mes appels... Je me programme un temps dans ma journée où je m'occuperai de cela. Je m'offre ce temps pour faire une pause, me relier à mon état intérieur et évacuer si besoin mes tensions inutiles, éventuellement écouter mes émotions, même si je traiterai ensuite ce que j'ai besoin de traiter. Quelques minutes parfois suffisent.

Avez-vous envie d'essayer ? d'expérimenter ? de prendre un engagement avec vous-même de tester une action de reprise de contrôle sur un moment de votre journée ou de votre semaine pour tester une relation au temps différente.

Et vous ? Qu'est-ce que vous souhaiteriez réaménager dans votre architecture de vie ? Etes-vous tenté d'expérimenter des petits changements, juste pour voir ?



Petit clin d'œil :

*« Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme que je ne suis pas prêt à reconnaître déjà
Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme dont je ne veux pas dire que lui, c'est peut-être moi...
Pas eu le temps de bien préparer mes bagages
Pour être prêt à regarder sur mon visage
Toutes les marques que le temps laisse à son passage, pas eu le temps
Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme que je ne suis pas prêt à reconnaître déjà
Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme dont je ne veux pas dire que lui, c'est peut-être moi
Pas eu le temps d'avoir su apprendre à aimer
Me souvenir de toutes les peaux que j'ai touchées
Ni de savoir s'il y a des cœurs que j'ai brisés, pas eu le temps
Pas eu le temps de faire le tour de mon quartier
C'était toujours plus loin que je voulais aller
Pas eu le temps de voir ce que j'ai pu rater, pas eu le temps
Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme que je ne suis pas prêt à reconnaître déjà
Il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Vers un homme dont je ne veux pas dire que lui, c'est peut-être moi
Avec le temps on ne revient jamais en arrière
On n'peut que regretter ce qu'on aurait dû faire
Moi je referai tout si c'était à refaire
Oui tout si c'était à refaire
Il te donne et il te reprend chaque seconde de son temps
Pour pouvoir vivre une minute il faudra rendre celle d'avant
Il te donne et il te reprend chaque seconde de son temps
Pour pouvoir vivre une minute il faudra rendre celle d'avant mais le temps passe
Mais plus il passe et plus je l'aime ce temps qui joue et qui m'emmène
Jour après jour dans une danse où chaque pas est une chance
Mais plus il passe et plus je l'aime ce temps qui passe et qui m'entraîne
Vers celui que je voulais être avec ces rêves plein la tête
Et il est trop lâche, il va trop vite le temps passe et me précipite
Faire un homme que je ne suis pas prêt à reconnaître déjà
Et il te donne et il te reprend chaque seconde de son temps
Pour pouvoir vivre une minute il faudra rendre celle d'avant
Paroliers : Patrick Bruel / Felix Gray / Pascal Koeu / Herve Brault*

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, merci de le signaler à l'adresse mail ci-dessous