fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

SEPT/NOV 10
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1829

C'EST DÉCIDÉ JE PROFITE MIEUX DE MON TEMPS

Dans une société où tout va très vite, la communication, le transport, l'information, nous avons parfois l'impression que le temps nous échappe. **Gérard Rodach**, auteur de *Mieux gérer ses priorités et son temps*[1], nous aide à le rattraper !

5 PISTES POUR DONNER SON TEMPS AU TEMPS...

FIXEZ-VOUS DES PRIORITÉS

" Profiter de son temps, c'est d'abord une question de gestion des priorités, explique Gérard Rodach. Dans notre vie quotidienne, nous maîtrisons plus ou moins 40% de notre temps sous forme de tâches imposées mais que nous pouvons programmer dans le temps. Nous avons environ 50% de notre temps qui est non maîtrisable et seulement 10% qui est à notre portée. Demandez-vous ce qui vous fait vraiment plaisir, ce qui est à la fois important pour vous et pas nécessairement urgent. C'est ce qu'il vous faut inscrire en priorité dans votre agenda. Ces activités, qu'elles représentent 10 ou 20% du temps, vous redonnent le sens du temps et du plaisir. Une fois ces activités faites, vous avez toujours 80 à 90% de votre temps pour faire tout le reste. "

IDENTIFIEZ LES VOIX QUI VOUS GOUVERNENT

" Le rapport au temps est aussi un rapport à soi-même. Dans les années 70, le psychologue américain Taibi Kahler a identifié cinq *messages contraignants*, des réflexes inconscients qui s'enracinent en nous très jeunes et qui nous guident dans nos actions. Tous sont présents chez chacun de nous, mais certains sont dominants et d'autres très faibles. Tentez d'identifier les voix qui vous gouvernent. En agissant dessus, vous ne changerez pas fondamentalement, mais peut-être pourrez-vous évoluer...

1 SOIS PARFAIT : vous avez besoin d'atteindre la perfection, ce qui vous conduit à tout contrôler. Votre sens du détail peut vous conduire à perdre le contact avec la réalité.

2 SOIS FORT (ou **NE MONTRE RIEN**) : vous souhaitez vous débrouiller seul et ne montrez

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations

fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

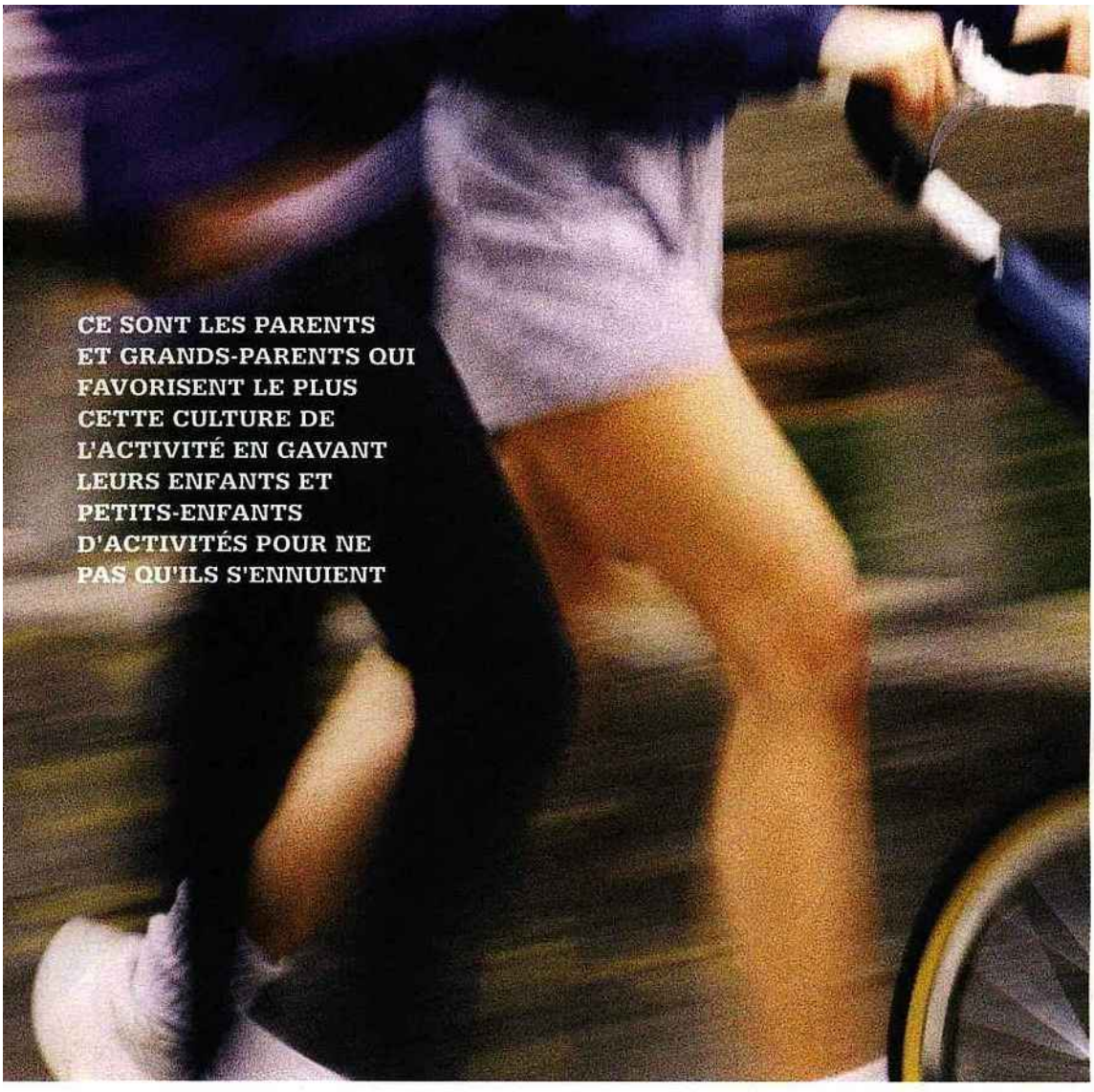
SEPT/NOV 10
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1829

fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

SEPT/NOV 10
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1829



aucune faiblesse. Vous ne vous donnez pas le droit à l'erreur.

3 DÉPÊCHE-TOI : vous adorez les contraintes de dernière minute, la pression et la précipitation. Dans une période de calme, vous traînez puis réalisez votre travail à la dernière minute en catastrophe (sans forcément le bâcler).

4 FAIS PLAISIR : vous avez besoin d'être aimé et reconnu. Très souvent sollicité par des demandes sans rapport avec vos objectifs, vous vous retrouvez vite débordé.

5 FAIS UN EFFORT : selon vous, seule la quantité compte. Vous concevez la vie comme difficile. Toutefois, vous confondez quantité et qualité. Vous travaillez beaucoup en songeant que vos efforts finiront par payer. Peut-être…"

NE CHERCHEZ PAS À ÊTRE MULTITÂCHES

" Les nouvelles technologie, le mode accéléré du travail... Aujourd'hui, l'obligation d'être multitâches nous conduit à émietter nos activités. Or, notre cerveau ne peut traiter plus d'un flux d'informations à la fois. Des études ont montré que les personnes qui accomplissent fré-

fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

SEPT/NOV 10
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1829

quemment plusieurs tâches ont des problèmes de concentration, d'autant plus que la technologie les noie sous l'information. À titre d'exemple, nous consommons en moyenne douze heures de média par jour (une heure passée simultanément devant la télé et Internet compte pour deux), par peur de rater de l'info, influence de la culture d'entreprise, joie d'être au courant de tout. Le drame est que nous y perdons le sens du contact humain. Nous ne savons plus prendre le temps de partager et d'être avec les autres, sans (presque) rien faire, juste être ensemble et prendre le temps d'écouter l'autre. "

MÉFIEZ-VOUS DE L'HYPERACTIVITÉ

" L'hyperactivité est un vrai problème aujourd'hui. De plus en plus visible et répandue chez les jeunes, elle résulte de plusieurs phénomènes : les outils technologiques (Internet, smartphone), le zapping télévisuel et les multiples activités. Il en ressort des problèmes de concentration, de prise de recul, de qualité des échanges dans les relations sociales. Les parents et les grands-parents ont conscience de cette tendance. Or, nombre de personnes d'âge mûr ont elles-mêmes des vies hyperactives. Ensuite, ce sont les parents et grands-parents qui favorisent le plus cette culture de l'activité en gavant leurs enfants et petits-enfants d'activités pour ne pas qu'ils s'ennuient. Enfin, cette tendance est croissante, puisqu'au-delà du débat sur l'âge de la retraite, de plus en plus de gens s'organisent pour garder une activité professionnelle au-delà de cet âge. S'ennuyer un peu de temps en temps est bon pour la santé, le tout est de le vouloir. "

RÉAPPRENEZ LA LENTEUR

" Inspirons-nous du mouvement *slow food*, né en Italie, qui suggère de savoir prendre son temps au restaurant pour apprécier la bonne chère, échanger et savourer un plaisir de vie. Faites du *slow reading* , conseille Gérard Rodach. Certains trouvent la lecture ennuyeuse, la qualifient de perte de temps ou invoquent la préférence pour l'image. Or, a posteriori, la lecture lente apporte un gain de temps, un enrichissement personnel et une meilleure mémorisation. Offrez-vous un livre qui vous fait plaisir et donnez-vous le temps de le lire. La vie ne vous paraîtra que plus belle. "

PHYSIQUEMENT, MENTALEMENT, LE TEMPS M'EST COMPTÉ : JE VEUX REVENIR À L'ESSENTIEL

Émile, 65 ans : " Jeune homme, je souhaitais que le temps passe plus vite pour pouvoir réaliser mes rêves. À 40 ans, j'ai eu le sentiment que ma vie était comme je l'avais désirée, le temps pouvait suspendre son vol. Aujourd'hui, je pense que le temps m'est compté et qu'il me faut revenir à l'essentiel : voir mes enfants, trouver un équilibre et un épanouissement au plus vite. Mais j'ai l'impression de toujours courir en passant à côté des choses importantes. J'aimerais aussi voir arriver plus lentement le vieillissement, la perte de mes capacités physiques et mentales. "

À 65 ANS, NOUS DEVONS REDÉFINIR NOS OBJECTIFS

" Émile décrit bien les plages de temps, constate Gérard Rodach. À 20 ans, nous construisons notre vie. À 40 ans, nous avons besoin d'argent et

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations

de temps pour nos enfants. Et nous nous retrouvons à 65 ans avec de quoi vivre, mais sans véritable but. Nos enfants sont autonomes, devant eux-mêmes courir pour leurs propres enfants. Émile se retrouve sans véritable but sur le plan privé ou social. Il a besoin de redéfinir les objectifs qui donneront un sens à sa vie. Encore faut-il les choisir en relation avec ses capacités physiques et mentales. Là-dessus, les médecins sont clairs : nous vivons mieux qu'autrefois. À 65 ans, avec une bonne nourriture et une vie équilibrée, nous pouvons encore faire plein de choses. "

JE VIS PLUS AU PRÉSENT, MAIS J'AI PEUR DE M'ENNUYER À LA RETRAITE

Claudia, 57 ans : " Je me suis vraiment éclatée quand j'étais jeune, j'ai fait la fête, je travaillais beaucoup et dormais peu, je me sentais éternelle. Mais arrivée à la quarantaine, j'ai constaté que j'avais vieilli, je me sentais plus fatiguée, je sortais moins. Je pensais que j'avais encore le temps d'avoir un enfant mais finalement je n'en ai pas eu. Aujourd'hui, je cherche à vivre au présent, à faire durer les bons moments avec mon compagnon, les repas, les voyages. Je vois beaucoup plus mes parents, mes frères, mes neveux et nièces. Mon travail est une grande partie de ma vie, j'ai créé mon entreprise, alors j'ai peur de la retraite, quand je n'aurais plus l'énergie de travailler. Je ne sais pas comment je passerai mon temps, je crains de m'ennuyer. "

IL FAUT PRÉPARER LE PASSAGE À LA RETRAITE POUR ÉVITER DE DÉPRIMER

" Claudia me donne le sentiment d'être une hyperactive. Si elle passe aujourd'hui plus de temps avec ses proches (besoin de se ressourcer), elle avoue que son travail est sa source principale d'activité. Arrêter ou ralentir son activité professionnelle semble créer en elle un sentiment de vide. Il ne faudrait surtout pas qu'elle s'arrête brutalement, mais qu'elle apprenne progressivement le lâcher prise, conseille Gérard Rodach. Il est important que dès maintenant, elle se trouve d'autres activités qui pourront servir de transition à terme. "

FEMME ACTIVE ET GRAND-MÈRE, J'AI TROUVÉ MON RYTHME

Geneviève, 55 ans : " À 20 ans, j'étais déjà mariée et maman, j'ai eu l'impression de prendre le grand TGV de la vie en multipliant les rôles quand les autres personnes de mon âge étaient dans l'insouciance totale de la jeunesse. Mais j'étais fière de mes décisions et peut-être un peu inconscien-

te. Puis, à 40 ans sont venues les premières vraies désillusions de la vie avec des problèmes de maladie, de couple, de chagrins, qui me sont arrivés encore une fois plus vite que chez tant d'autres. Aujourd'hui, passé le cap du milieu de la vie, j'ai trouvé mon rythme, je suis une femme active et une grand-mère. Je suis heureuse du chemin accompli et je profite plus des petits bonheurs. Je souhaite que mon travail ne dure plus trop longtemps à cause de la fatigue et du stress."

SI VOUS ÊTES PRÊTE, DONNEZ-VOUS LES MOYENS DE CHANGER DE STYLE DE VIE

" Geneviève a vécu sa vie à un rythme accéléré, en ayant plus tôt que les autres personnes de sa génération les vécus associés. Cela continue aujourd'hui puisque ses centres d'intérêt lui donnent envie de passer à une autre étape de sa vie en arrêtant son travail, commente Gérard Rodach. Elle veut changer de style de vie plus tôt que ses congénères (toujours le style TGV). Pourquoi pas ? Encore faut-il en avoir les moyens et l'envie. Je le lui souhaite. "

Olivia Dumont-Dallemagne

1/ Éditions Eyrolles 2010. Gérard Rodach est également le fondateur de www.dalett.com, cabinet de conseil et de formation pour réussir sa vie professionnelle. Il anime le blog www.herculemartinmanager.com et le blog de coaching : www.trouversavoie.org.
À lire également : Trop vite ! Pourquoi nous sommes prisonniers du court terme de Jean-Louis Servan-Schreiber, Éd. Albin Michel.