

Marie-Noëlle Gross

Formatrice

Gérer son capital temps !

Bien gérer son temps...

Entre le vide et le trop-plein, un agenda désert et une course effrénée d'activité en activité, trouver son bon rythme de vie constitue l'un des principaux défis du retraité.

La fin de l'activité professionnelle signifie d'abord la liberté d'utiliser son temps à sa guise. Quel bonheur d'échapper à la sonnerie stridente du réveil, de pouvoir traîner en sirotant son café ! Mais, passé une première période de « grandes vacances », les choses se révèlent souvent plus compliquées que prévu. Car il faut s'organiser, faire des choix. Et les méthodes de gestion du temps utilisées dans le monde du travail ne sont ici d'aucun secours. Le temps de la retraite est haché, composé de beaucoup de tâches et activités différentes. Les journées finalement passent vite, mais où se situe la frontière entre «prendre son temps » et « perdre son temps » ?

Apprendre à bien gérer son temps pour bien gérer sa vie de retraité, tel sera votre challenge pour cette transition de vie.

Ce que l'on pourrait dire sur le temps

à chacun son temps ;

une même durée peut être ressentie de manière différente, selon ce que nous faisons:

des heures nous paraissent plus longues que les autres ;

le temps des vacances n'est pas le même temps que le temps de travail ;

la manière dont nous occupons notre temps est le reflet de nous-mêmes, à un moment donné : « dis-moi à quoi tu passes ton temps et je te dirais qui tu es ! » :

un agenda qui déborde pour calmer des angoisses ?
ne « rien faire », pour oublier le quotidien ?
et vous ?

certains disent que le temps s'accélère avec l'avance en âge, et vous ?

le temps est une notion très relative et très subjective : nous avons besoin de repères, d'informations pour mesurer notre temps ; comment se fixer des repères ?

garder le sens du temps permet de mieux résister à sa déformation : comment faire ?

Le temps, c'est la vie ...

D'après Jean-Louis Servan-Schreiber, Le nouvel art du temps, Albin Michel, Paris, 2000

◆ Dans quelques expressions courantes, remplaçons le mot *temps* par le mot *vie* :

- ◆ pas le *temps* pour
- ◆ je manque de *temps*
- ◆ bien utiliser mon *temps*
- ◆ perdre mon *temps*
- ◆ je vais y consacrer du *temps*
- ◆ j'ai besoin de plus de *temps*
- ◆ maîtriser mon *temps*

3 types de temps dans l'Antiquité grecque :

Chronos : le temps physique (mesure)

Kairos : le temps métaphysique (sensation)

Aiôn : le temps cyclique (saisons, sommeil, etc.)

L'âge et le temps

L'impression que le temps passe plus vite avec l'avance en âge peut s'expliquer :

a) mathématiquement !

- ◆ lorsque j'avais 10 ans, 1 année correspondait à $1/10^{\text{ème}}$ de mon existence ;
- ◆ lorsque j'avais 30 ans, 1 année correspondait à $1/30^{\text{ème}}$ de mon existence ;
- ◆ à 60 ans, 1 année correspond à $1/60^{\text{ème}}$ de mon existence

$$1/10^{\text{ème}} > 1/30^{\text{ème}} > 1/60^{\text{ème}}$$

Autres hypothèses :

- b) accélération du temps liée au ralentissement du métabolisme ; le rythme biologique diminue avec l'âge et l'horloge biologique s'accélère avec le temps ?
- c) changements au niveau de la mémoire : la notion du temps qui passe est liée à l'expérience que je me fais du temps, si ma mémoire est moins performante, j'ai un souvenir moins précis de la durée ?
- d) l'anticipation de l'avenir est moins présente : le temps paraît d'autant plus long que l'on est impatient d'obtenir la satisfaction d'un désir

Comment vais-je organiser ma journée ?

[illegible]

Séminaire « Préparer sa retraite »

Choisir l'essentiel

Un vieux professeur fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines.

Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux professeur n'avait donc qu'une heure pour « passer sa matière ».

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux professeur les regarda un par un, lentement, puis leur dit :

« Nous allons réaliser une expérience ».

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux professeur sortit un immense pot de verre qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

« Est-ce que ce pot est plein ? »

Tous répondirent : « OUI ».

Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? ».

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda :

« Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit :

« Probablement pas ! ».

« Bien ! » répondit le vieux professeur.

Il se pencha de nouveau et cette fois sortit, de sous la table, un sceau de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda :

« Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent :

« Non ! »

« Bien ! » répondit le vieux professeur. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Séminaire « Préparer sa retraite »

Le vieux professeur leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

« Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? »

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit :

« Cela démontre que même si l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire ».

« Non, répondit le vieux professeur. « Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si l'on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite ».

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux professeur leur dit alors :

« Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? »

« Votre santé ? »

« Votre famille ? »

« Vos ami(e)s ? »

« Réaliser vos rêves ? »

« Faire ce que vous aimez ? »

« Apprendre ? »

« Défendre une cause ? »

« Méditer ? »

« Prendre le temps... ? »

« Ou... toute autre chose ? »

« Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans la vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si l'on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question :

« Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? »

Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie).

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Choisir l'essentiel



Le temps est trop long pour ceux qui attendent,
Trop rapide pour ceux qui ont peur,
Trop long pour ceux qui pleurent,
Trop bref pour ceux qui se réjouissent,
Mais pour ceux qui aiment, le temps n'existe plus.