

Retrouver la maîtrise de son temps

Articulation entre vie professionnelle et vie personnelle, le week-end pascal est l'occasion de purger son agenda en surchauffe et d'arrêter de courir après le temps.



ALASHI - GETTY

Plus tard, il aimerait avoir autre chose à raconter que « j'ai gagné beaucoup d'argent ». Ce manager d'une multinationale qui compte trente-cinq mille salariés dans vingt-cinq pays est aussi colonel de réserve, marathonien, alpiniste, mécanicien, prof à HEC, visiteur de prison, patron de presse, jeune papa... Aurait-il des journées plus longues que les nôtres ? Il raconte plutôt : « J'alterne les périodes de forte intensité et les moments de retrait. Deux ou trois fois par an, je me retire dans une abbaye en Normandie. Les premières heures sont éprouvantes : le silence, l'inaction... C'est dans ces moments que surgissent les vérités essentielles. Il faut se reconnecter avec soi-même pour être à fond dans ce que l'on fait. »

REPÈRES

« Sur l'ensemble d'une vie de 80 ans, un être humain ne travaille réellement que 11 % du temps, étudie 4 % du temps, consacre 31 % de son temps à dormir et dispose de 54 % de temps libre. Le temps de travail est-il le sujet majeur d'une vie humaine ? »

TIRÉ DE L'ART DU TEMPS, PAR OLIVIER LAJOUS.

L'abbé Silouane Deletraz a le nez dans le guidon. Des obsèques à célébrer à trente bornes. Il pédale à fond. Le vicaire de la paroisse Saint-Lubin-du-Perche effectue autant que possible ses déplacements à vélo. « Ça double mes temps de trajet, mais ça me fait gagner une oxygénation, un sentiment de liberté, un temps que je prends pour prier et me former. Comme j'ai des conférences en "podcast" sur mon téléphone portable, je profite de mes déplacements pour les écouter. Et ça me permet de m'entraîner pour le 17^e championnat de France cycliste du clergé en mai prochain », partage ce vainqueur du contre-la-montre.

« Si nous avons parfois l'impression de passer à côté de l'essentiel, c'est souvent que notre "essentiel" doit se vivre dans un autre rapport au temps », conclut Christine Lemaire dans *La Surchauffe de nos*

agendas. Vivre le temps autrement (voir encadré p. 48). Libérée des injonctions tyranniques du temps comptable, cette Québécoise soigne son emploi du temps comme sa grand-mère cultivait son jardin.

« Ma grand-mère était une femme très occupée et pratique. Son jardin était à 95 % accaparé par les légumes qui nourrissaient sa famille. Mais son grand carré de terre était ceinturé par des fleurs. Quand nous allions le voir, nous faisions une pause devant chacune d'elles ; ce n'est qu'ensuite que ma grand-mère nous donnait des nouvelles de ses légumes. Dans la rigueur pratico-pratique de la culture potagère, elle avait installé de la beauté. C'est dans cet esprit que je vois le jardin temporel, un grand espace qui reste pratique, "efficace", mais ceinturé par des activités qui favorisent le sens et la beauté de notre vie. Ces activités n'ont pas à être aussi nombreuses que nos tâches quotidiennes, nos objectifs et nos projets, mais s'ils sont présents et vigoureux, notre temps s'en trouvera transformé. Tout sera plus beau, plus joyeux et sans doute plus serein. »

Attentive à sa chronobiologie, vigilante au feuilleté du temps, Christine Lemaire remet les pendules à l'heure. Cette mère de famille active montre que la maîtrise du temps est plus qu'une équation organisationnelle. C'est avant tout un art de vivre, de se vivre, de porter son fruit, en son temps.

Trouver le temps juste

« Ayant compris combien la pression temporelle peut rendre bête et violent, j'ai souvent demandé à mon commandant en second de me relayer quand je sentais tomber sur mes épaules la pression inutile du temps, raconte l'amiral Olivier Lajous. Pendant deux ou trois jours, je me retirais au calme dans une cabine. Je me retrouvais. Je me calmais. On ne peut pas diriger les autres si on ne se dirige pas soi-même. Il est important de se replier sur soi de temps en temps pour s'apaiser, sinon la pression du temps rend brutal et nous met en danger, nos équipes et nous. » L'ancien directeur des richesses humaines de la marine nationale souligne l'affinité entre le temps et la violence dans *L'Art du temps* (voir encadré p. 48), un essai pour faire du temps un allié.

« Suis-je esclave ou maître du temps ? », s'interroge Hubert de Germay, directeur associé d'un grand groupe. « En tension importante et constante » durant la semaine, ce dirigeant résiste aux stimuli temporels qui s'emballent. « Je ne m'impose jamais de délais courts. Je m'oblige à murer. Je ne décide jamais dans l'urgence », explique-t-il en comparant sa vigilance à « un combat spirituel ». Même en affaires, il y a mieux que le sprint. Pierre Moniz-Barreto illustre la vertu du ralentissement et de la détoxification du temps au travail, dans *Slow business* (voir encadré p. 48). Inspiré par les *success stories* managériales décélérées de Basecamp ou Patagonia, cet entrepreneur auteur conférencier invite à trouver le tempo giusto, un « temps juste », ajusté au but réel et au niveau

d'exigence qu'on se donne. « Qu'il s'agisse de préparer un cours, de ranger son bureau, de répondre à ses mails, de concevoir une campagne marketing, de nettoyer sa voiture, de faire la cuisine, le temps consacré est extraordinairement élastique, constate Pierre Moniz-Barreto. Or, le temps passé sur une tâche ne garantit pas nécessairement un meilleur résultat. Les recettes de cuisine les plus simples sont parfois les meilleures. L'idée est de ne jamais agir sans savoir où l'on va, de se fixer des limites, d'accorder à chaque activité un temps et un objectif précis. La démarche engage à refuser des activités tentantes mais non nécessaires, à dire non aux autres et à soi. »

Le conseil numéro un de cet expert, « la pause salutaire, régulièrement et sagement pratiquée par Jésus ». Il poursuit : « Lâchez cinq minutes par jour, une heure par semaine, trois jours par an, peu importe. Il s'agit de pauses qui permettent la prise de recul, laquelle redonne hauteur et profondeur de champ. » Pratiquer régulièrement la pause salutaire permet, en outre, de trouver de la confiance spirituelle, une autre clé du temps retrouvé. ■ Magali Michel

Suite p. 48.

Dieu a le temps

Il n'y a rien de plus désespérant pour l'homme que de s'affairer sans rien faire, disait Paul aux chrétiens de Thessalonique, rien de plus déshumanisant que de débiter son temps tel un âne aveuglé tournant une meule sans fin... Il est urgent de redonner le sens du temps. Sinon gare à l'effolement. L'époque est paradoxale. Ayant tout à portée, l'homme n'a plus le temps. « On a du temps libre comme jamais, mais on n'a plus de temps pour rien de durable et d'éternel », constate le Père Charpentier de Beauvillé, auteur de *Dieu a le temps* (voir encadré p. 48). Le mystère pascal détoxifie le temps humain. Parce qu'il est entré dans le cours du temps avant de terrasser la mort inéluctable, le Christ est le sauveur du temps caduc. « Jésus est la porte de l'éternité », dit le Père Charpentier. Le temps n'est plus un cadre vide. Il est un don et le métronome de la présence agissante de Dieu au cœur du monde. Dans nos

agendas, ne donnons pas du temps au temps, mais de l'éternité au temps. « Tout ce qui n'est pas de l'éternité retrouvée est du temps perdu », disait Gustave Thibon. En raison même de l'obsolescence de la physiologie, ce qui compte, ce n'est pas le temps qui passe, mais l'amour avec lequel on passe le temps. En marche vers la mort, chacun sauve ou perd son temps. « L'homme veut tout à la fois, disait Romano Guardini, Dieu sait qu'une chose ne peut jamais venir qu'après l'autre. Il est patient. » Heureusement. Dieu a le temps et l'offre à chacun comme un cadeau pour advenir, mûrir et fructifier au moment favorable. Disparu prématurément, Antoine de Saint-Exupéry, écrivait dans *Pilote de guerre* : « Vivre, c'est naître lentement. » Alors, plus besoin de courir après le temps. Ce week-end, pause au jardin. Le Christ, maître du temps, sauve Chronos et le Capitaine Crochet tétanisé par le tic-tac de l'horloge dans les aventures de Peter Pan. ■ M.M.

Cinq conseils, montre en main

L'entrepreneur Pierre Moniz-Barreto, auteur de *Slow Business*, livre quelques-unes de ses astuces pour apprendre à gérer son temps sereinement.



ALASHI - GETTY

1. Anticiper et prioriser La capacité à s'organiser passe par l'art de l'anticipation. On gagne à prendre des temps au calme pour poser ses sujets et leur affecter un degré de priorité.

2. Être agile C'est le contrepoint de la capacité à s'organiser. Les turbulences de notre époque nécessitent de savoir faire face aux soubresauts du temps. En période de mutation généralisée, mieux vaut savoir être souple. Une organisation doit pouvoir être déconstruite, revisitée ou repensée, régulièrement. Se méfier du confort des routines, de l'endormissement, des inerties temporelles.

3. Simplifier volontairement Jason Fried, dirigeant et fondateur de Basecamp et pionnier du *slow business*, dirige son entreprise en ne travaillant que vingt-cinq heures par semaine. Son secret ? Une gestion du temps fondée sur l'économie de moyen. Il ne s'agit pas d'aller plus vite ou d'être plus performant, mais d'adopter un « temps juste ».

4. Privilégier le mode monotâche On croit pouvoir performer en mode multitâche, mais c'est faux. Il a été prouvé que le mode monotâche permet de gagner jusqu'à 40 % de productivité. C'est aussi ce que la tradition monastique nous enseigne depuis des siècles, les journées des moines et moniales sont rythmées par des tâches qui se succèdent sans se mélanger, une tâche après l'autre, avec concentration. Quand ces infatigables entrepreneurs de Dieu prient, ils prient. Quand ils travaillent, ils travaillent. Sans précipitation ni confusion. Avec constance.

5. Éliminer les quatre excès qui intoxiquent notre temps

■ **L'excès de travail** Travailler beaucoup est parfois une nécessité, mais le *workaholisme* (l'addiction au boulot) et son pendant, le présentisme, sont souvent une compulsion qui provient d'une absence de maîtrise profonde, de plus en plus considérée sous l'angle addictologique. Le trop est l'ennemi du bien. Jason Fried affirme ainsi que « *les bourreaux de travail font souvent plus de mal que de bien* ».

■ **L'excès d'urgences** La plupart des prétendues urgences n'en sont pas. Commencer par les évaluer et vérifier leur réalité. Décompresser. Relativiser. Évaluer. Soupeser. Discerner. Et dormir dessus dans la mesure du possible. « *À chaque jour suffit sa peine*. »

■ **L'excès d'interruptions** Elles sont aujourd'hui principalement d'origine digitale, mais pas seulement. Savoir dire non à une disponibilité 24 h/24 ouverte à toutes les influences.

■ **L'excès d'occupations** Trop d'activités nuit. Éviter de se disperser, de papillonner et surtout de remplir son emploi du temps par peur de l'ennui. Purger son agenda. Faire du silence, de la pause et de la contemplation, ses alliés. Progresser sur la voie de la maîtrise des rythmes et, ultimement, de la confiance en la guidance de l'Esprit Saint à travers une juste lecture des « signes » qui donne du sens et désencombre. ■ Magali Michel

Pause lecture

■ **Slow Business. Ralentir au travail et en finir avec le temps toxique**, par Pierre Moniz-Barreto, Eyrolles, 206 p., 19 €. Une approche réaliste pour reconsidérer l'efficacité entrepreneuriale à l'école des « business leaders » décélérés.

■ **L'Art du temps**, par Olivier Lajous, L'Harmattan, 138 p., 14,50 €. Une approche humaniste élégante pour dirigeants qui savent que le jour d'avant engage le jour d'après.

■ **La Surchauffe de nos agendas. Vivre le temps autrement**, par Christine Lemaire, Fides, 232 p., 11,99 €. Ouvrage numérique. Une approche écologique intégrale du temps humain. Bienfaisant.

■ **Dieu a le temps. Pour une spiritualité et une pastorale du temps**, Philippe Charpentier de Beauvillé, Médiaspaul, 184 p., 18 €. Une approche théologique, inspirée de la patience de Dieu. ■