

Diagnostiquer ses problèmes par rapport à la notion de temps

Formation « *Gestion du temps et organisation du travail* » - 24 et 25 octobre 2006 - FRCIVAM Bretagne



Quelques citations

Le progrès : un besoin compulsif ?

« *Le progrès va si vite que la vie ne semble plus pouvoir suivre. Etre dans les temps, c'est déjà être dépassé.* » Bernard Leblanc-Halmos (2001) *Où trouver le temps*, édition de l'Etre image, p. 7

La performance / l'efficacité – un moyen d'oublier ?

« *Aujourd'hui, les choses se précipitent à vitesse grand V. Dans le même laps de temps qu'auparavant, on se doit de faire trois fois mieux, dix fois mieux, cent fois mieux. [...] L'électronique bat les cadences [...] tensions, pressions et dépressions.* » Bernard Leblanc-Halmos (2001) *Où trouver le temps*, édition de l'Etre image, p. 8

L'information – une nécessité qui rassure

« *Déluge d'informations par écrans interposés. Messages urgents sans cesse rabâchés. Tensions réelles ou virtuelles [...] Rentabilité. Compétitivité. [...] Tout le monde s'insurge : « On n'a pas le temps »* » Bernard Leblanc-Halmos (2001) *Où trouver le temps*, édition de l'Etre image, p. 8

L'innovation / la nouveauté – une pression qui va de soi

« *Nouveau* » maintenant veut dire « meilleur ». Plus personne ne se réclame du « déjà là » contre le « pas encore », tout le monde se réclame de l'innovation [...] le déshérité ne peut pas accéder à une existence individuelle le néophyte doit devenir un héritier pour que sa capacité à innover prenne corps. » Alain Finkielkraut (2000) *L'ingratitude, conversation sur notre temps – L'impudence des vivants*, éditions Gallimard, p. : 150, 158, 167

L'argent – Un Dieu tout trouvé

« [...] l'observation des préoccupations principales des gens, des choses [...] auxquelles ils vouent un véritable culte, permet de savoir quel est le véritable dieu de leur culture [...] Il suffit donc de chercher ce que les gens mesurent avec la plus grande précision et gardent tout le temps avec eux. D'évidence, le monde moderne adule le dieu à deux visages Temps-Argents. » Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson (2001), *L'émergence des créatifs culturels*, éditions Yves Michel, p : 12

En savoir plus :

Bernard Leblanc-Halmos (2001) *Où trouver le temps*, Edition de l'Etre image

Alain Finkielkraut (2000), *L'ingratitude, conversation sur notre temps, L'impudence des vivants*, Editions Gallimard

Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson (2001), *L'émergence des créatifs culturels*, Editions Yves Michel

Diagnostic du problème temps

Comment définir le temps ?

Le temps est déjà quelque chose de confus... il est difficile de gérer quelque chose quand on ne sait pas ce que c'est ni ce que l'on gère.

Notre rapport au temps est à la fois familier et énigmatique.

« Une fois que je suis né, le temps fuse en moi [...], il est visible en effet, que je ne suis pas l'auteur du temps, pas plus que des battements de mon cœur, ce n'est pas moi qui prends l'initiative de la temporalisation » M. Merleau Ponty, Phénoménologie de la perception

Autrement dit, le passage du temps s'effectue malgré nous.

Les représentations symboliques du temps

Les représentations linéaires du temps :

- La ligne
- Le fleuve (grecque) : on ne se baigne jamais 2 fois dans le même fleuve, le temps coule, le changement
- La flèche : Aujourd'hui : croyance qu'on va vers le meilleur, innover pour aller vers le meilleur, pas de retour en arrière possible. Tout ceci génère un stress vis à vis du temps. Il convient de se poser les questions : le but à atteindre est-il imposé ? Légitime pour soi ? Quels sont les buts et étapes pour y arriver ?

Les représentations circulaires du temps :

- Le cercle : le présent est à la tangente
- La spirale : quand on est enfant, on est en bas. Le temps pour un enfant est plus large que pour une personne âgée.



On peut concilier différentes représentations comme la flèche et la spirale.

Les différents types de temps

- Le temps du vivant : différentes échelles
- Le temps physique : la chronobiologie de son corps
- Le temps médiatique : un rythme particulier. Il est très bref, le temps est compressé (cf les films, en 1h30 on retrace la vie d'une personne). Le + : efficacité, pouvoir, vitesse. Le - : impose de vivre sur le même rythme s'il devient la référence
- Le temps psychique / temps intime : la durée. Question personnelle : comment je conçois la durée, quelle est ma perception ? C'est lié aux compétences, quand j'augmente mes compétences, ma perception du temps change.
- Le temps anthropologique : le calendrier. Juillet/août vient du temps des travaux agricoles, le dimanche est un temps religieux. La suppression du jour férié de Pentecôte montre le changement de valeur vers + d'économie. Le temps anthropologique c'est le système social du temps marqué par le calendrier (rythme des fêtes / rythme d'une journée). Changer le

calendrier, c'est changer la structure sociale du temps / son rapport aux Dieux / aux finalités...Changer les représentations sociales liées au temps.

- Le temps objectif : c'est la référence. Mais en fait le temps anthropologique devient la mesure du temps objectif : on a imposé une idéologie

Les problèmes : L'heure occidentale est devenue le temps objectif. Le temps objectif = le temps économique. Le seul temps permis est le temps objectif / chronométré (y compris dans la vie personnelle).

Revenir sur l'idée du progrès ou sur l'évolution naturelle du monde c'est revenir sur la conception du temps et inversement.

Le temps devient une valeur économique, marchande. On a du mal à changer de rythme. Le temps objectif dérive sur notre temps psychique alors que notre temps psychique n'est pas une flèche. Le système d'avancement permanent et de progrès ne colle pas du tout avec le temps psychique (risque de surmenage, dépression).

Dans les sociétés primitives, l'objectif est de conserver, pérenniser.

Dans les sociétés occidentales, l'objectif est d'accroître, accroître, et ne rien conserver.

Double dépossession du temps

On a donc une double dépossession du temps :

Le Temps est à la fois : Quelque chose qui ne dépend pas de nous mais avec l'illusion que ça dépend de nous à travers les mots comme « loisirs » « choix » « liberté » « consommation » « concurrence » « progrès » « nouveau ». → On vous dit comment utiliser votre temps en jouant sur la peur et le désir => On va justifier un certain modèle du monde au nom de ce principe de choix

Le Temps est aussi : Quelque chose qui ne dépend pas de nous. Une expérience dé-possédante → Je ne maîtrise pas le temps qui passe

Conclusion : comment je gère mon temps ? Ne pas accepter ce qu'on me présente comme aller de soi ?

Des débuts de solutions ?

Face à la sensation de ne pas avoir du temps, d'être débordé, de voir sa vie qui file sans priorité et la sensation de dépossession de son être, l'objectif doit être de travailler sur le temps qui dépend de nous afin de l'utiliser en fonction de nos priorités et de nos valeurs.

Pour cela, il est important de fixer un repère : SOI

- Qui est-on dans les différents temps ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Qu'est-ce que je veux faire de ma vie ?
- Où sont mes limites / mes limites de tolérance...

et de vivre tous les temps qui sont importants pour nous (le temps de l'âme – créativité / rêves / pensée...., le temps personnel –

- Quels sont les temps importants pour moi ?
- Est-ce que je les vis tous ?
- Comment ne pas subir les différents temps ?

Exercice personnel

Formaliser mes différents rapports au temps en répondant aux questions suivantes :

- 1- *Quels sont les différents temps qui composent ma journée ?*
- 2 - *Quels sont les temps pour lesquels je n'ai jamais le temps ? De quoi, je n'ai jamais le temps ?*
- 3 - *Quels sont les temps que j'évite le plus possible ?*
- 4 - *Quels sont les temps qui me procurent le plus de joie et que j'aimerais développer ?*

Formaliser sa manière de réagir lorsque je suis stressé :

Quand vous avez le sentiment de manquer de temps, vous éprouvez quelles émotions :

- envers vous-même ?
- envers les autres ?
- envers votre travail ?

Quand vous êtes stressé vous gérez votre stress comment ?

Faites 3 colonnes en citant ce que vous faites :

- « souvent »
- « à l'occasion »
- « vos soupapes les plus efficaces »

Identifier les valeurs que vous attachez au temps :

Répondez aux questions suivantes :

- Le temps pour moi c'est ?
- Le temps pour moi ce n'est pas ?

Pour en savoir plus :

Sur le Diagnostic du problème temps :

Sylviane Agacinski (2000), *Le passeur de temps*, Edition du Seuil, Collection La librairie du 20^{ème} siècle

Alban Gonord (2001), *le temps*, Edition GF Flammarion, Collection Corpus

Françoise Le Roux, Christian Guyonvarc'h (1995), *Les fêtes celtiques*, Editions Ouest France

Olivier Salazar Ferrer (1996), *Le temps, la perception, l'espace, la mémoire*, Edition Ellipse, Collections Philos-Notions

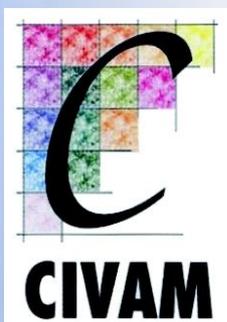
Sur Savoir mieux gérer son temps :

Françoise Gammonet (1982), *Savoir mieux gérer son temps*, Editions d'Organisation

Bernard Leblanc-Halmos (2001), *L'agenda indiscret*, Edition de l'Etre image

Lothar J. Seiwert (2004), *Maîtrisez votre temps*, Editions d'Organisation

Patrice Stern (2006), *Etre plus efficace*, Editions d'Organisation



Fédération régionale des Civam de Bretagne
17 rue du bas village - CS 37725
35577 Cesson-Sévigné
02 99 77 39 20
contact@civam-bretagne.org
<http://www.civam-bretagne.org/>

<http://fncivam.free.fr/>