



DETOX MANAGEMENT

Les maîtres du temps

By Xavier Camby – HR Today – December 2017

On croirait une pandémie: plus personne n'admet avoir du temps. Au travail comme à la maison, tous déclarent à qui veut l'entendre, en un long soupir qui s'étrangle en une plainte essoufflée, ne pas avoir de temps.

Cette fébrile frénésie temporelle semble affecter chaque salarié au sein de nos organisations. On y maudit alors internet, les écrans, les courriels et les smartphones, transformant ces simples outils -qui nous font gagner du temps- en boucs émissaires de nos intempérances temporelles. Le maçon qui se blesse avec sa truelle peut incriminer son outil, il n'en demeure pas moins que seule sa maladresse est cause de sa souffrance.

Reprenons nos esprits, cessons les jérémiades en forme de prétextes ou d'excuses et prenons le temps d'enfin réfléchir un peu. Le temps est une perception. Cette perception est le propre de l'homme. Comme toute perception, elle peut être fautive, erronée voire trompeuse. Notamment en fonction de notre santé mentale ou de notre bien-être psychique.

Qu'observe-t-on, dans le monde réel? Je dispose en fait du temps nécessaire pour entreprendre ce que j'aime vraiment faire. Et je suis très habile pour reporter sine die ce que je n'ai aucune envie de faire. Cette esquive inconsciente, cette procrastination routinière constituent mon premier écartèlement psychique, fatigant.

Un second dysfonctionnement temporel, plus toxique, s'y associe. Il provient d'une pathétique incurie émotionnelle. Ayant peur de moi-même ou des autres, tout essoufflé bien qu'immobile, je m'enivre d'un activisme ostentatoire et égotiste, afin que nul ne doute de ma valeur ni de ma contribution. Pour affirmer mon importance ou l'étendue de mes responsabilités, je m'astreins à des agendas impossibles et y contrais les autres. Actif en même temps sur tous les fronts (même les plus inutiles) je pollue mon temps d'innombrables tâches quotidiennes. Ce sont donc mes comportements – addictifs et malsains – qui engendrent mon stress, aussi épuisant que contagieux.

Mon éclatement temporel atteint son sommet dans une terrible confusion et une pitoyable illusion: je crois pouvoir tout faire et plusieurs choses concomitamment, sans plus jamais prendre le temps d'une paisible, puissante, patiente et profonde réflexion. En un même instant, je gère mes courriels au cours d'interminables réunions, je téléphone en conduisant, j'écris en regardant une vidéo, je crois écouter tout en parlant... Cette multi-saturation psychique, où l'instant est prioritaire, où l'urgence est incessante, m'abrutit, brûlant sournoisement toute mon énergie mentale, m'enfermant dans un monde de contraintes infinies, sans joie ni plaisir.

Un peu d'humilité, un zeste de bon sens et un poil de réalisme suffisent pourtant pour cesser de s'étourdir soi-même et pour retrouver la maîtrise de son temps. L'expérience le montre: chaque décideur peut aisément dépolluer son agenda de 30 à 40% de ses contraintes illusives. Et retrouver ainsi le sens de l'essentiel: «Le temps n'est jamais perdu, s'il est donné aux autres.» (Al-Mutanabbi, poète-aventurier irakien du Xe siècle)