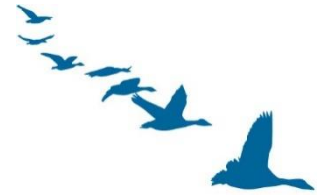




Le travail et la vie : retrouver Son temps



Malgré l'avancement technologique qui devait, selon plusieurs, nous donner du temps pour mieux jouir de la vie, nous voilà trop souvent pris de court dans la course du « toujours plus, toujours plus vite ». Cinquante pour cent des travailleuses et travailleurs dans les pays industrialisés se plaignent aujourd'hui du stress au travail (OMS, 8 juin 1990). D'après une enquête de Santé Québec, plus de 20 % des travailleuses et travailleurs québécois seraient en état de détresse psychologique (L'actualité, 1er mai 2000).

Comment s'y retrouver?

Alors que les attentes de productivité augmentent, les statistiques sur la détresse psychologique au travail manifestent une perte de maîtrise de nos vies. Se laissant emporter par un rythme de plus en plus rapide, on tend à perdre un des éléments les plus essentiels de nos vies : notre temps.

Jean-Louis Servan-Schreiber nous rappelle, dans son livre « Le nouvel art du temps », que le temps de la montre, nommé Chronos, remplit une fonction sociale dans la mesure où il nous permet de nous synchroniser avec le monde extérieur. Sans lui, nous ne pourrions organiser nos vies ensemble. Cependant, le temps s'avère aussi quelque chose de personnel. Chaque journée de 24 heures est unique et se façonne de nos choix quotidiens.

Tous les blancs ont une montre, mais ils n'ont jamais le temps.

Proverbe africain

La détresse que nous constatons nous renvoie inévitablement à repenser nos choix de vie et notre capacité à mieux négocier ceux-ci avec les diverses attentes du monde extérieur. Quelles sont mes priorités de vie personnelle et de vie professionnelle? Quelles places ont-elles dans mon agenda de la journée, de la semaine ou du mois?

Servan-Schreiber nous dirait qu'il faut redonner du temps au temps. Lui-même commence chaque journée par 30 minutes de réflexion où il visualise la journée à venir. Que souhaite-t-il accomplir dans cette journée? Aura-t-il le temps de préparer la rencontre du matin comme prévu? À quoi ressemblerait un dénouement idéal? Cette réflexion en début de journée permet d'être en meilleure maîtrise de Son temps plutôt que de se lancer un café à la main au risque de se laisser emporter par les multiples urgences. Se laisser emporter par un temps qui risque de ne pas être le nôtre.

Alors que la messe du dimanche servait autrefois de temps d'arrêt commun, nous nous retrouvons aujourd'hui dans l'ère du 24/7 à devoir trouver Sa façon d'insérer Son sabbat dans Sa semaine. À l'époque du travail autonome et du temps variable, de plus en plus d'opportunités s'offrent à nous pour adapter nos horaires à nos besoins personnels. La tâche n'est évidemment pas facile entre métro, boulot, enfants, dodo. Mais la solution peut être négociée par un exercice où nous retrouvons la conscience et le pouvoir de nos choix.

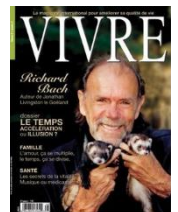
Chronos et Kairos

Les Africains, tout comme d'autres cultures moins influencées par le mode de vie industriel, nous diraient que nous avons excellé dans la gestion du temps Chronos, mais négligé le temps Kairos. Alors que Chronos réfère au temps mesurable de la montre, Kairos réfère au temps vivant des événements. Une rencontre peut être prévue pour une durée d'une heure (Chronos), mais la conversation comme telle évolue de façon que de l'interrompre au bout d'une heure empêchera son déroulement naturel. Un événement imprévu (Kairos) dans notre horaire de la journée (Chronos) peut, si on s'y ouvre, apporter davantage de vie.

Nos journées sont un mélange de Chronos et de Kairos qu'il s'agit d'équilibrer pour produire et vivre en même temps. En surinvestissant notre vie dans un mode Chronos de planification et de contrôle, on risque de charcuter le temps vivant (Kairos) de notre quotidien. Le rythme africain, où les retards sont la norme, n'est certainement pas applicable à notre mode de vie productif. Mais n'y a-t-il pas un équilibre à retrouver pour produire sans perdre de vue la vie qui se vit en cours de route?

L'illusion matérialiste du monde industriel où tout est mesurable et contrôlable provoque inévitablement beaucoup de détresse. Elle nous renvoie à nos limites. Une vision davantage spirituelle, cependant, reconnaît et accepte une dimension incontrôlable ou,

du moins, hors de notre contrôle. Apprendre à lâcher prise, à savoir attendre quand il le faut, nous permet aussi de retrouver une plus grande harmonie avec le temps que nous façonnons et qui nous façonne.



Article publié dans le magazine Vivre Avril 2004, vol. 3, n° 5



françois héon
psychologue consultant - consulting

Psychologue organisationnel et consultant, François poursuit sa passion pour le développement des leaders et des équipes en travaillant avec différents partenaires au Québec et à l'international.