



FAIRE LE POINT SUR SA SITUATION ACTUELLE

Dans ce chapitre introductif, nous nous pencherons sur la gestion de nos équilibres de vie globaux. Nous verrons, en particulier, que le temps passé au travail ne reflète pas forcément ce qu'il représente pour nous, surtout si on le rapporte aux autres dimensions de notre vie (chapitres 1, 2 et 3).

Si, peut-être un jour, vous avez rêvé de gagner au loto pour vous libérer de toute contrainte, l'amorce d'un décodage réaliste de votre rapport à l'argent est à la base de votre sentiment de liberté (chapitre 4)

C'est sur cette base qu'il est possible de commencer à identifier vos moteurs de fond, sur ce qui apporte vraiment du plaisir et du sens à votre vie, — et ce, bien évidemment, sans vous mentir sur les rôles que vous avez envie de jouer ou pas (chapitre 5).

C'est également de là que vous pourrez poser les éléments constitutifs de votre satisfaction au travail et formuler ce qui pourrait être changé pour vous tourner vers les configurations les plus optimales (chapitres 6 et 7).

Nous terminerons ce chapitre par quelques recommandations sur la manière de vous engager dans une réflexion sereine, en donnant du temps au temps et en développant votre capacité à être confiant et attentif (chapitre 8).

1

ÉQUILIBRER LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE SA VIE

Généralement, on pense à « faire le point » lorsqu'on sent, de manière plus ou moins diffuse, que quelque chose ne va pas. Les symptômes peuvent être divers, — d'un vague sentiment de tristesse, d'insatisfaction ou d'anxiété aux manifestations physiques les plus anodines, — mal de dos, migraines, insomnies, troubles digestifs...

Ces symptômes sont le plus souvent l'expression d'un décalage entre nos besoins et aspirations et ce que nous vivons au jour le jour. S'adapter aux exigences de la vie professionnelle et familiale sans se perdre de vue peut, en effet, être difficile et nous conduit parfois à un style de vie très éloigné de ce que nous désirons vraiment.

Il est donc important d'apprendre à se connaître et à identifier sur quels leviers agir pour retrouver un meilleur équilibre. Pour cela, il est intéressant de se représenter notre vie sous ses différentes facettes, — la sphère privée, la sphère professionnelle, relationnelle... ce qui est un exercice en soi.

La frontière entre vie privée et vie professionnelle n'est pas évidente. Déjà, dans l'histoire, Aristote avait été l'un des premiers philosophes grecs à distinguer les affaires politiques de la Cité des affaires économiques et privées.

L'idée des différents temps et espaces de vie a été, ensuite, reprise dans certains courants spirituels et religieux, par exemple dans le christianisme médiéval imitant la vie monacale où la journée était suffisamment rythmée pour ne pas laisser place au péché d'oisiveté.

Ce n'est, enfin, qu'au XIX^e siècle que les juristes et psychologues se sont penchés sur cette notion précisément lorsque le principe de la liberté de conscience s'est articulé dans la sphère privée et professionnelle.

Aujourd'hui, alors que les nouvelles technologies contribuent à brouiller les espaces, ces distinctions entre les différentes sphères de la vie semblent encore plus complexes et, en tout cas, plus individualisées.

Si ce questionnement est intéressant, il est important, au début de simplifier. Aussi, dans un premier temps, on peut décider de se limiter, par exemple, à trois dimensions : le rapport à soi-même, le rapport aux autres et le rapport au monde. Cette triade était chère à D. W. Winnicott, psychanalyste américain, pionnier en matière de compréhension des modes de développement de l'enfant et dont les travaux sont encore très utiles pour les adultes.

L'exercice proposé ci-dessous est inspiré du site de la MSS — Université de Montréal & HEC Montréal. Il est destiné à un public d'étudiants et permet de faire un premier point, — à condition, là aussi, de considérer cette liste comme strictement indicative et donc d'adapter les consignes à ce qui a du sens pour vous !

| | Ordre de priorité | Pourcentage théorique | Pourcentage réel |
|--|-------------------|-----------------------|------------------|
| Sphère personnelle (sommeil, santé, détente, loisirs, activité physique, etc.) | | | |
| Sphère familiale (relations avec les parents, frères, sœurs, conjoint et enfants) | | | |
| Sphère sociale (relations avec les amis, activités sociales, sports d'équipe, etc.) | | | |
| Sphère professionnelle (travail, engagements extra-professionnels, activités complémentaires) | | | |
| Sphère de la vie quotidienne (tâches ménagères, achats, préparation des repas, etc.) | | | |
| Sphère spirituelle (temps de ressourcement, d'apprentissage, etc.) | | | |

Les consignes sont les suivantes :

1. Tout d'abord, **classer** selon vos priorités les six domaines susvisés.
2. Ensuite, attribuez un pourcentage à chacun des secteurs **selon l'importance que vous lui accordez**. La somme des six pourcentages doit totaliser 100 %. Si l'une de ces sphères ne vous correspond pas, ne lui attribuez aucun pourcentage.
3. Puis, remémorez-vous vos activités ces dernières semaines et notez **combien de temps vous avez réellement consacré** à chacun des secteurs. Redistribuez les pourcentages dans le nouveau cercle.
4. **Comparez enfin les données** et questionnez-vous sur vos résultats. Est-ce que le temps réel consacré à un secteur correspond à votre idéal et/ou à vos besoins ? Repérez-vous certains déséquilibres ? Plus les pourcentages se ressemblent, plus vous êtes en accord avec vous-mêmes et plus vous vous sentirez satisfaits.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, ni de distribution idéale. Tout est une question de cohérence entre ce que vous faites et ce qui est prioritaire pour vous. L'objectif est de vous recentrer sur ce qui a du sens pour vous, sur vos valeurs, et d'agir en congruence.

Ainsi, équilibrer sa vie, c'est déjà peut-être concilier **ces différentes sphères selon ses priorités**.

L'équilibre ne veut pas dire qu'il faille être toujours équilibré.

Il n'y a pas de mal à consacrer, sur des périodes définies et maîtrisées, plus de temps sur l'un ou l'autre domaine d'activité, du moins tant que l'on est acteur de cette situation ou bien que l'on sait qu'elle demeurera temporaire. Il faut, alors, accepter le fait que notre vie soit ponctuée de déséquilibres ponctuels, fussent-ils répétitifs, et trouver des façons de passer à travers.

Toutefois, lorsque la situation perdure ou que l'on consacre, de façon régulière, tout notre temps à un seul secteur ou deux de notre vie, nous perdons en capacité de résistance et d'adaptation. Nous nous exposons, surtout, à un risque d'insatisfaction globale, voire à terme, à une dépression.

L'enjeu est donc d'apprendre à **maintenir le cap sur ce qui est vraiment important pour soi, et être à l'écoute de ses besoins.**

Ce qui fait la différence

Le fait de prendre un rendez-vous régulier avec soi-même pour refaire le point aide à mieux se connaître et à mieux gérer ses équilibres. Cette base là est essentielle parce qu'elle est ce par quoi peuvent s'exprimer pleinement nos choix et notre personnalité. On en ressort également mieux armé pour faire face aux événements du quotidien.

2

REGARDER CE QUE L'ON FAIT DE SON TEMPS

Chaque année, nous prenons de bonnes résolutions, — sachant plus ou moins ce qui est important pour nous —, et pourtant, rapidement, nous nous retrouvons pris dans la course effrénée du quotidien. **Les méthodes de gestion du temps sont assez souvent inspirées des techniques et outils de planification tels qu'ils sont utilisés en entreprise** : définition d'objectifs, priorisation, gestion de l'agenda... Mais là n'est pas toujours le problème.

Vous pouvez avoir défini un planning, — en ayant pris soin d'y avoir laissé des plages vides —, et être rattrapé par les « imprévus ». A contrario, si vous êtes un organisateur né et excellez maintenant dans l'atteinte de vos objectifs hebdomadaires, il peut vous arriver, malgré tout, de vous sentir néanmoins dépassé, ou tout simplement fatigué...

Il est fondamental de comprendre que nous avons une perception subjective de l'écoulement du temps, de l'étendue de sa durée, de son rythme... Si la question est présente dans toute l'histoire de la philosophie, les études du cerveau en neurobiologie actuelle s'y intéressent d'autant plus que la perception du temps est très révélatrice de notre état émotionnel, donc, indirectement, de la manière dont nous nous représentons ce qui nous arrive, de notre manière de nous adapter aux événements de notre environnement.

Philosophes et chercheurs s'accordent à penser avec le philosophe français André Bergson, qu'il n'y a pas de temps unique, homogène, mais plutôt une multiplicité de temps dont on fait l'expérience.

À ce temps individuel et subjectif se juxtapose celui de la nature qui revient au travers des cycles des saisons, comme de l'alternance du jour et de la nuit, s'exprimant aussi simplement dans la satisfaction de nos besoins vitaux et le respect de notre horloge interne. Viennent se heurter, également, les temps sociaux et professionnels, dans un monde où l'accélération est devenue une sorte de modèle ou de norme auxquels il faudrait se conformer.

L'enjeu est simplement de comprendre que le temps que nous éprouvons n'existe pas indépendamment de nous. Il est, non seulement, le lieu et l'espace de la pensée, il en est peut-être même, l'une des conditions de possibilité,

comme le précise Kant, philosophe allemand du XVIII^e siècle. Mais il est, également, l'expression même de la vie, d'où l'importance accordée à la dimension essentielle de la conscience individuelle et de l'expérience de l'instant, dans les philosophies bouddhistes, notamment.

Si nous ne pouvons rien face à l'irréversibilité du temps, **nous restons les seuls à pouvoir donner à celui-ci une densité, une épaisseur qui lui donne son sens.**

De façon très pratique, la gestion du temps pourrait, ainsi, être comprise comme une discipline de vie qui consisterait à observer régulièrement la façon dont nous le concevons et l'utilisons.

Une idée très concrète... prenez un semainier comme une feuille d'agenda « Outlook » ou « Quovadis » ! et faites vous-même un diagnostic de l'utilisation de votre temps :

1. **Le premier temps** consiste à noter, jour après jour, comment vous avez utilisé celui-ci : trajet, travail, maison, sport. Faites cela quotidiennement et accordez vous cinq minutes pour vous demander ce qui vous a apporté satisfaction, et vous a permis de vous ressourcer et ce qui, au contraire, était facteur de stress.
2. Vous pouvez, **dans un second temps**, affiner ce diagnostic en rentrant un peu plus dans le détail, notamment concernant votre activité professionnelle : Etes-vous sûrs d'optimiser votre gestion du temps ? Avez-vous tout mis en place pour être le plus productif ?

À cet effet, il est bon de rappeler quelques lapalissades :

- le fait de traiter « *en temps réel* » ses mails et appels téléphoniques est une source de distraction qui réduit les capacités d'attention du cerveau et le fait perdre en efficacité... Les études expliquent, également, que l'usage non maîtrisé de nos appareils peut générer certaines formes de dépendance qui peuvent être source d'abus et d'épuisement...
- en général, on essaye aussi de se fixer un cadre de travail, passant par des horaires et des règles auxquelles on essaye de se tenir comme de ne pas travailler le week-end, par exemple.