

Comment vous libérer du temps pour ce qui compte vraiment?

5 étapes pour retrouver la maîtrise de votre temps

Je suis Sabine Boyé Gonçalves, fondatrice de Coessia. J'aide les dirigeants, managers et entrepreneurs, submergés par leur quotidien professionnel, à retrouver le goût et la fierté de leur entreprise.

Dans ce guide, je vous partage mes stratégies pour passer plus de temps sur les choses importantes sans sacrifier la qualité de votre travail et retrouver ainsi sérénité et plaisir.

La vie est un cadeau précieux, et chaque jour nous disposons de 24 heures, toutes fraîches... Hum, que c'est bon d'avoir la liberté de les occuper comme on le souhaite !

Et pourtant, il semble que nous ayons peu de maîtrise sur notre emploi du temps.

« Sabine, je rentre chez moi, il est trop tard pour lire une histoire à mes enfants, mon conjoint me reproche de ne pas être présente, et le week-end je fais tout pour rattraper ce temps que je ne leur ai pas donné pendant la semaine... du coup, je suis crevée, je m'énerve, je culpabilise, bref, je ne me sens jamais à la hauteur, jamais bien. Je dois reprendre la maîtrise de ce temps ! ». Un autre « je n'ai pas le temps de réfléchir à l'avenir de ma société, j'ai l'impression douloureuse de ne rien maîtriser, j'ai peur d'aller dans le mur ». Voilà, ce que j'entends bien souvent.

Et vous, tenez-vous ce genre de discours ? Vous arrive-t-il de penser que vous passez à côté de ce qui compte vraiment ?

Je suis moi-même mère de trois enfants, à la vie professionnelle bien remplie, et la quête du graal qu'est l'équilibre vie pro/vie perso, je la connais bien.

S'il est normal de connaître des périodes tendues, cela doit être temporaire, sous peine de finir sur les rotules, sans énergie, voire en burn-out ! Ou encore de mettre en péril les relations les plus importantes de notre vie.

Vous en êtes conscient.e et vous voulez agir, retrouver la maîtrise de vos journées et obtenir une vie plus équilibrée et plus satisfaisante. Je partage ici une démarche en 5 étapes.

« Nous voulons de la place au soleil – c'est normal mon garçon ; alors fais du soleil au lieu de chercher à faire de la place. »

Jean Giono

#1 Votre temps est précieux : aucun magasin ne vend d'unité temps !

D'accord, vous n'avez pas besoin de moi pour savoir que le temps n'est pas extensible, qu'une journée n'a que 24h ! Et pourtant, souvent nous agissons comme si ce n'était pas le cas. Nous remplissons nos journées de tout et n'importe quoi !

Ma petite théorie, c'est que la révolution technologique récente nous a fait perdre la notion du temps, le lien avec le temps, un peu comme avec la nature. Elle nous a libérés d'un nombre incroyable de tâches chronophages et peu valorisantes. J'ai toujours une pensée émue pour ma mère, qui devait, en plus de sa journée de travail, s'occuper des tâches ménagères, sans machine à laver ni lave-vaisselle ! Et cette libération a été si rapide et si profonde qu'une illusion semble s'être installée insidieusement : nous aurions enfin tout le temps que nous voulons !!

Pourtant, votre temps est limité, une journée n'a que 24h et votre année 365 jours, révolution technologique ou pas !

Imaginez le temps comme un aquarium de taille fixe, dans lequel vous ne pouvez inclure qu'un volume limité d'activités. Un certain volume et pas plus, sinon il déborde (on dit d'ailleurs « je suis débordé.e »). Il est impossible de remplacer cet aquarium par un modèle plus grand ou d'acheter un crédit d'heures supplémentaires, alors que vous en auriez bien besoin !



Le temps est donc la chose la plus précieuse, parce qu'il vous permet à la fois d'expérimenter la vie et en même temps, contrairement aux diamants, vous ne pourrez pas vous en procurer plus, quel que soit le prix que vous pouvez y mettre !

Passez à l'action

Prenez conscience que vous disposez de 15h à 18h par jour (suivant votre besoin de sommeil) et pas une minute de plus. Vous ne pouvez rien y faire, c'est comme cela. L'instant présent ne se représentera jamais plus de la même façon. Votre enfant n'aura plus jamais l'âge qu'il a aujourd'hui. Si vous ratez cet instant, vous ne pourrez pas le rattraper. Même si rationnellement vous le savez, peut-être que vous l'avez un peu oublié. Pourtant c'est seulement à partir du moment où vous en prendrez pleinement conscience que vous pourrez décider de ce que vous ferez du temps qui vous est offert... et que vous pourrez l'aménager à votre convenance, selon vos goûts et envies !

« Le temps mène la vie dure à ceux qui veulent le tuer »

Jacques Prévert

#2 Au salon international de déco d'aquarium, je veux...

Bravo ! Vous avez envie d'aménager votre aquarium pour qu'il vous ressemble vraiment.

Alors ? Comment serait votre aquarium idéal ? dans quelles eaux vous aimeriez nager ? quels meubles vous y mettriez ? quelles personnes vous accueilleriez ? quelles plantes vous y feriez grandir ? quelles nages vous y pratiqueriez ?

Pourquoi c'est important de se poser ces questions :

- C'est en ayant un rêve que vous donnerez une direction à vos actions, même si ce rêve vous semble, dans l'immédiat, irréalisable.
- Vous allez actionner ainsi le système réticulé activateur de votre cerveau. Ce dernier, sans que vous en ayez conscience, va, à partir de ce moment-là, rechercher dans votre environnement les informations utiles à la réalisation de cette vision, informations qui généralement passent inaperçues. Par exemple, vous allez trouver le cours d'anglais à distance dont vous rêviez, ou l'outil idéal

pour mieux vous organiser, ou un pdf sur « Comment vous libérer du temps pour ce qui compte vraiment » 😊

Passez à l'action

Dessinez votre journée rêvée : à quoi aimeriez-vous occuper vos journées, si vous n'aviez aucune contrainte. Allez-y, lâchez-vous, sans vous limiter. Au-delà de l'imaginer, ressentez-la, comme si c'était déjà là. Par exemple, Si vous avez envie de passer un peu plus de temps avec vos enfants, imaginez que vous êtes avec eux, après la sortie des classes, mangeant un pain au chocolat sur le chemin du retour... Allez-y ! Est-ce que vous souriez en y pensant ? Est-ce que vous sentez un regain d'énergie ? Vous êtes sur le bon chemin !

N'hésitez pas à faire cet exercice régulièrement, surtout si vous y prenez plaisir !

« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va »

Sénèque



#3 Faites de la place

Puisque le volume de votre aquarium ne peut changer, si vous souhaitez ajouter un nouveau meuble, dans un espace qui déborde déjà, vous n'avez qu'un seul choix : faire de la place !

Deux options s'offrent donc à vous :

- Arrêtez tout simplement de faire certaines activités qui ne vous apportent pas tellement de plaisir et pour lesquelles vous n'êtes pas particulièrement doué.e. Il y en a bien quelques-unes, cachées ...
- Devenez plus performant dans la réalisation de certaines activités, en éliminant les « voleurs de temps ». Par exemple : lorsque vous êtes concentré.e sur un dossier, évitez d'être interrompu.e, par votre téléphone, votre collaborateur.rice, ou par ce qui se passe sur votre compte Facebook !
Savez-vous qu'une interruption de 3 secondes vous demande 3 minutes pour retrouver le même niveau de concentration ?

Passez à l'action

Afin d'identifier ce dont vous n'avez plus besoin, faites un rapide état des lieux de votre aquarium sur une semaine : prenez un petit carnet et listez tout ce que vous faites dans une journée, le temps que ça vous prend, le plaisir que vous en retirez, la valeur ajoutée que ça apporte à votre entreprise, à votre vie privée, à votre bien-être et à votre épanouissement. Commencez aussi à évaluer si vous êtes la personne la mieux placée pour réaliser cette tâche, ou si un collaborateur/prestataire pourrait être plus performant.

« *Le temps est suffisamment long pour ceux qui savent l'utiliser* »

Léonard de Vinci

4# Choisissez l'évolution, pas la révolution

Maintenant que vous disposez d'un point de départ et d'un cap, il est temps de vous mettre en route. C'est une étape qui peut être intimidante, tant le fossé entre votre vie rêvée et la réalité est parfois vertigineux.

Personnellement, je suis plutôt de nature fonceuse et peu patiente. Pendant des années, j'ai préféré les changements radicaux. Et, quand finalement j'arrivais à destination, à force de volonté et d'entêtement, je finissais avec des bleus partout, complètement vidée et sans réelle satisfaction. Et alors, épuisée, je n'avais plus la force de repartir vers une nouvelle destination.

Car la journée idéale que vous venez de définir finira par changer, elle aussi. Vos envies et vos besoins évolueront avec votre contexte, vos phases de vie...



C'est pourquoi, aujourd'hui, je privilégie la stratégie des petits pas. D'autant plus que j'ai constaté qu'en assurant chacun de mes pas, je montais plus facilement la montagne : j'allais plus loin, et finalement plus vite, subissant moins de glissades dangereuses !

Je vous conseille donc cette stratégie, en sélectionnant le plus petit pas que vous vous sentez capable d'effectuer aujourd'hui et qui, déjà, fera une différence significative dans votre vie. La satisfaction que vous obtiendrez en réussissant ce pas vous boostera pour le pas suivant, et le suivant, et le suivant ... jusqu'au sommet de votre montagne à la vue magnifique !

Passez à l'action

Choisissez dans votre état des lieux, ce que vous vous sentez capable de lâcher et remplacez-le par ce qui vous tient le plus à cœur. Ou faites l'inverse, choisissez ce que vous souhaitez mettre aujourd'hui dans votre vie et regardez si vous trouvez, dans votre état des lieux, ce que vous pouvez échanger. Ajustez si nécessaire...

« *Tarzan doit bien lâcher une liane avant d'en saisir une autre* »

Sabine Boyé Gonçalves (inspirée d'une lecture dont elle a oublié l'origine !)

5# Garantissez votre succès

Notre vie est une suite d'habitudes, bien ancrées... En fait, il semblerait qu'au moins 40% de nos actions quotidiennes découlent de nos habitudes : l'heure à laquelle on se lève, quel pied touche le sol en premier, de quelle manière on se brosse les dents, comment on dit « bonjour » en arrivant au travail, et ainsi jusqu'au coucher...

Et changer ses habitudes peut s'avérer difficile et cela même si le changement vous paraît tout à fait nécessaire et rationnel. Einstein disait d'ailleurs : « La force de l'univers la plus difficile à surmonter est la force de l'habitude ».

Pourquoi ? Parce que souvent, changer ses habitudes va vous demander de remettre en question votre vision du monde ou de vous-même. Ces représentations sont souvent inconscientes, et même si vous arrivez à les détecter, elles sont difficiles à modifier. En effet, ces représentations, vous les avez adoptées, un jour lointain, pour vous protéger. Et pour votre cerveau, la sécurité passe avant tout.

Laissez-moi vous illustrer cela par un exemple. Imaginez que, comme bon nombre de vos contemporains, vous pensez qu'être quelqu'un d'important implique d'être constamment sollicité, et donc débordé. Du coup, si vous n'êtes pas débordé, vous risquez de penser que vous n'êtes pas une personne importante, ou que les autres ne vous voient pas ainsi ! Comprenez-vous comment cette croyance peut vous handicaper dans votre quête pour la libération de votre temps ? A chaque fois que vous aurez un moment pour vous, votre cerveau va recevoir des signaux d'alerte : « attention danger, il faut rétablir au plus vite le statut « personne importante » ! ». Et avant que vous ne vous en rendiez compte, voilà que vous vous trouvez quelque chose d'urgent à faire !

Passez à l'action

Pour assurer votre réussite, identifiez les représentations qui pourraient vous bloquer et vérifiez si elles sont toujours d'actualité. Ainsi, ce sera plus facile de les modifier.

Si vous voulez en savoir plus sur les freins au changement et comment les lever, vous pouvez visionner la vidéo de ma conférence « Comment atteindre cet objectif qui vous résiste » : <https://youtu.be/FyqLGPpJrwg>





« Vous ne pouvez rien enseigner à un homme ; vous ne pouvez que l'aider à le trouver en lui-même. »

Galilée

Mon souhait ? Que ce que je partage ici vous soit utile dans votre propre parcours. Prenez ce qui peut vous servir, testez, contestez, revisitez... Le chemin vous appartient.

N'hésitez pas à me communiquer vos impressions, interrogations, commentaires, idées, en m'écrivant à sabine.boyé@coessia.fr

Et retrouvez-moi sur :

[Youtube](#)

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[Site internet](#)