

(A)pprendre le temps

« Je fais la paix avec le temps » : plus qu'une formule magique, c'est le titre d'une formation proposée par l'asbl Collectif Formation Société. Je l'ai testée.

« **D**épêche-toi, on va être en retard », une ritournelle qui retentit chaque matin, alors que ma fille bâille encore devant sa tartine. Une fois les enfants « jetés », l'un à la crèche et l'autre à l'école, course poursuite pour attraper le train de 7h49, en croisant les doigts pour qu'il soit à l'heure. Direction la capitale. Dans le train, engouffrer un p'tit dej', sortir son smartphone pour échanger mails et sms, lire quelques pages... et s'obliger, parfois, à lever la tête pour regarder le paysage qui défile, tout simplement. Ce matin, ce n'est pas vers le bureau - et les réunions à n'en plus finir, les emails abondants... - que mes pas me pressent. Ce matin, je m'en vais suivre une formation à l'intitulé ambitieux : « Je fais la paix avec le temps ».

Pas le temps

Une petite dizaine de participants - une majorité écrasante de femmes ! - prend place dans les locaux du Collectif Formation Société (CFS asbl). Dès le premier tour de table, la parole se libère, donnant le ton, voire la détresse vécue au quotidien par certains participants : « J'ai un responsable qui travaille beaucoup et qui est très exigeant », « J'ai envie d'avoir un pouvoir sur mon agenda », « Je suis tétanisée par l'ampleur des tâches entre vie professionnelle et vie privée », « C'est fatigant de mettre des priorités »... Face à ce déferlement d'émotions, la formatrice rassure : « Etre là aujourd'hui et prendre le temps de suivre ces 2 journées de formation, c'est déjà une partie du boulot qui est faite. » Outre formatrice, Anne-Françoise Gailly est aussi consultante, psychologue, bloggeuse et mère de famille. Elle a découvert la gestion du temps il y a quelques années en expérimentant elle-même... le burn-out. « Mon objectif ici est que vous sortiez de cette formation avec un autre regard sur qui vous êtes et comment vous fonctionnez. »

Croyances, valeurs et identité

Rentrons donc dans le vif du sujet. Ici, pas d'outils technologiques à la pointe. Pas non plus de procédures sur mesure en cas de surcharge de mails, ni de mode d'emploi pour réaliser une « to do list » efficace. D'abord, il s'agit de comprendre le « pourquoi » : pourquoi notre agenda nous « semble » surchargé ?, pourquoi avons-nous la « perception » que le temps nous manque ?... d'où cela vient ? Petit préambule, au premier abord anodin, et pourtant : « Une minute est une minute. Une heure est une heure, souligne la formatrice. Impossible donc de gagner du temps, ni de le perdre. Plutôt que de vouloir gérer son temps, il faut apprendre à gérer ce qu'on en fait. »

Anne-Françoise Gailly invite à aller au-delà de ce qui est visible (notre environnement, nos comportements, nos compétences) pour découvrir la partie immergée de l'iceberg, tout ce qui se joue dans l'inconscient, ce « rapport au temps » que nous avons construit tout au long de notre vie, ancré profondément dans nos valeurs, nos croyances, notre identité.

La suite de cette journée de formation consiste à mieux cerner, tests à l'appui, qui nous sommes et à prendre conscience, qu'une action est possible. En diminuant nos exigences, en augmentant nos moyens, en faisant preuve de créativité, en lâchant prise... « Les êtres humains sont des êtres de l'immédiateté. En situation de stress, ils ont le nez dans le guidon. Il faut dézoomer », explique la formatrice. Reprendre la mainmise, oui, mais sans occulter le fait qu'une zone d'impuissance reste immuable : les contraintes institutionnelles et structurelles, les 24h (et non 28h) qui font une journée...

Voleurs de temps

Quinze jours plus tard, seconde journée de formation. Certains s'inquiètent : « J'ai beau essayer de m'organiser, des éléments extérieurs viennent tout faire voler en éclat ». C'est précisément ces obstacles extérieurs qui seront abordés aujourd'hui. Les « voleurs de temps », comme les surnomme Anne-Françoise Gailly. Nous les énumérons : avalanche d'emails, bugs informatiques, bruit constant, imprévus, interruptions diverses, embouteillages... La prochaine étape est d'identifier les solutions possibles à son échelle (moi) et plus largement (avec les autres). D'identifier aussi ce qui est hors de notre portée.

En sous-groupes, puis avec l'ensemble du groupe, les participants échangent et puisent conseils et bonnes pratiques, idées et outils, avec les apports de la formatrice. Parmi d'autres : intégrer directement sa « to do list » à son agenda ; se déconnecter (de sa boîte mail, de ses collègues...) autant de minutes ou heures par jour ; oser dire non, avec bienveillance, en gardant à l'esprit que ce « non » signifie aussi « oui » à autre chose. « L'idée est de tenter de reprendre la main, de se remettre en chemin avec un début de solution. »

Céline TERET

Contacts :

- Collectif Formation Société asbl - 02 543 03 03 - www.cfsasbl.be
- Anne-Françoise Gailly - www.eveilleuse.com

[Lire l'intégralité de cet article sur Mondequibouge.be](#)

