



- Qu'est ce qui nous fait courir après le temps?



- Vouloir faire plein de choses
- Se sentir exister en empilant les activités
- Etre déstabilisé par le temps libre
- Penser possible de tout faire
- Se positionner sur tous les champs
- Penser quantité et non qualité

# Quelle est notre relation au temps?

- Comment faire preuve de réalisme dans notre relation au temps?
- Comment sortir de l'inconfort et du stress?
- Comment revisiter notre relation au temps et de re-décider?





Quelques points de réalisme



# LE TEMPS NE SE GÈRE PAS

- Le temps s'écoule pour tout le monde de la même façon.
- Il est donc illusoire de vouloir agir sur le temps.

*Il sera toujours minuit pour tout le monde ce soir.*

# Courir après le temps est un piège

- La course après le temps est une grande consommatrice d'énergie.

*Gérer son temps, ce n'est pas faire plus et plus vite c'est faire autrement.*

## Réduire le rythme = meilleure disponibilité

- Pour permettre une réflexion propice à l'atteinte de ses objectifs, à la prise de recul et à l'analyse des situations
- Pour être présent à l'ici et maintenant et saisir toutes les opportunités qui me sont utiles .



# La loi de Parkinson

- affirme que « le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement ».
- C'est-à-dire que plus on a du temps pour une tâche, plus cette tâche prendra du temps.



# Où est notre réelle marge de manœuvre?

- Nous pouvons agir sur la manière dont nous utilisons notre temps
- C'est une observation régulière de notre façon de passer notre temps et de le penser

# La notion de temps

2 niveaux

- Le niveau opérationnel
- Le niveau psychologique



# 5 principes de base

- **Planifier** (prendre 10' le matin en arrivant au bureau pour écrire son planning)
- **Séquencer**
- **Budgéter un temps réaliste**
- **Définir pour chaque tâche un début et une fin**
- **Laisser une place aux imprévus**
- **Savoir repérer les priorités**



# Le niveau psychologique

- Comment je me gère dans le temps?
- Quels sont les comportements que je développe?
- Quelles sont mes pensées, mes croyances, mes émotions relatives au temps?
- Quelles sont mes injonctions?

# Les aptitudes personnelles

- La capacité à dire « non »
- La capacité à déléguer, à répartir
- La capacité à ne pas fonctionner en solitaire
- La capacité à faire des choix
- La capacité à partager le pouvoir, l'enjeu....

# Le temps

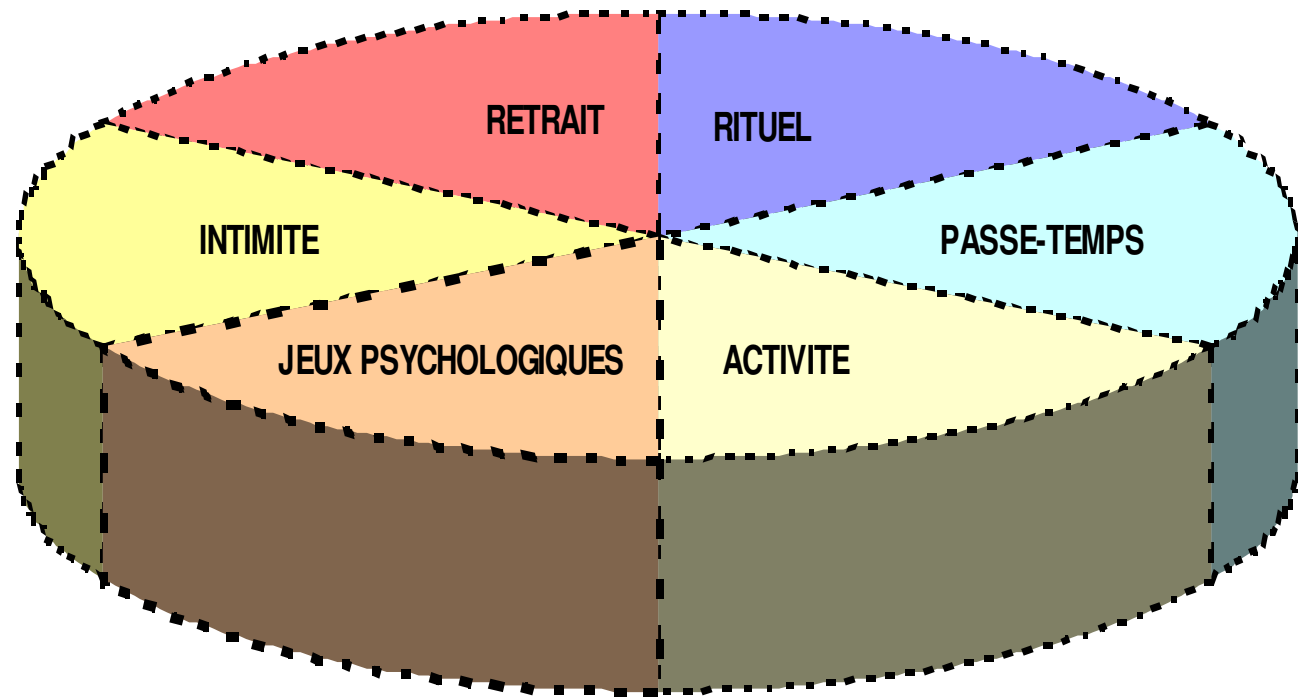
- Regard porté par l'analyse transactionnelle, théorie de la personnalité et de la communication élaborée par Eric Berne dans les années 1950.
- Et depuis validée, enrichie et complétée.



# L'impact des drivers

- Sois parfait: difficulté à partager
- Sois fort: veux faire tout seul  
difficulté à déléguer
- Fais plaisir: incapacité à dire non
- Fais effort: s'organiser serait trop facile
- Fais vite: incapacité à s'arrêter,  
agit dans la précipitation

# La structuration du temps





# En réalité

- Penser tricher, souvent inconsciemment, avec le temps est un leurre.
- La succession d'échecs concernant la gestion de son temps est une source importante de démotivation et de dépression





## En synthèse

- La relation au temps est une relation avec son histoire, ses injonctions parentales, son éducation.
- C'est une question de développement personnel qui n'incombe pas à l'organisation
- Face à la pression, c'est une démarche individuelle de résistance et d'assertivité



## La question fondamentale

- Après quoi je cours?
- Qu'est ce qui fait que j'ai besoin d'être partout?
- Qu'est ce qui fait sens pour moi?
- Qu'est ce qui m'épanouit vraiment?





# Les diabolotins du temps

- Le diabolotin « Cigale » :  
ne prépares pas, ne t'inquiètes pas à l'avance!

La permission à mettre en place:

*Tu as le pouvoir de réfléchir pour t'organiser.*

La nouvelle croyance

*Les choses ne se font pas toutes seules*



# Les diabolotins du temps

- Le diabolotin « Marmotte » :  
ne t'aventures pas, c'est  
dangereux, ne prends pas de  
risque!

La permission à mettre en place:

*Tu as le pouvoir d'entreprendre*

La nouvelle croyance

*La vie est une alliée*



# Les diabolotins du temps

- Le diabolotin « Hibou » :  
Réfléchis bien avant de t'engager, pense à plusieurs options!(ou /ou /ou!)

La permission à mettre en place:

*Tu peux renoncer pour choisir*

La nouvelle croyance

*Il est impossible de ne pas décider*



# Les diabolotins du temps

- Le diabolotin « Papillon » :  
ne subis pas la contrainte du travail! fais des intermèdes!

La permission à mettre en place:

*Tu peux terminer.*

La nouvelle croyance

*On peut réussir en s'amusant*

# En relation avec les collaborateurs et collègues

- Avant chaque intervention auprès d'eux, posez-vous la question de son utilité, de son opportunité et de sa cohérence
- Réservez certains moments dans la journée pour eux et annoncez le clairement

# Les voleurs de temps

- Le manque de concentration
- La mauvaise planification
- L'activisme
- La bureautique insuffisante
- La délégation insuffisante
- L'habitude de différer
- Le perfectionnisme
- La réunionite
- Le mauvais partage des responsabilités

# Dans l'entreprise

- Protégez-vous lorsque vous faites un travail de réflexion
- Protégez-vous des dérangements internes
- Protégez vos réunions des interruptions