PleinjorS Mag

Vivre pleinement !

La danse,
du plaisir
à tous les âges

Le paradoxe
parental

Soupes
d'automne,
complètes
et nutritives

Notre belle rencontre
Serge Carbonell
"Un animateur amoureux du terroir et de ses produits"

Dossier
LE TEMPS

Remue méninges
Sudoku, anagrammes,
rébus, mots fléchés...

NUMÉRO 31
AUTOMNE 2021
PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*

Tempus

J'ai pas le temps !

J'AI PAS LE TEMPS ! J'AURAI BIEN AIMÉ, MAIS J'AI PAS EU LE TEMPS… AH OUI JE LE FERAI, LORSQUE J'AURAI LE TEMPS… SI SEULEMENT J'AVAIS LE TEMPS !!! ET SI, AU FINAL, JE DISPOSAIS DE TOUT LE TEMPS ? ET SI C'ÉTAIT MOI QUI AVAIS LE POUVOIR SUR MES 1440 MINUTES QUOTIDIENNES ? QUE S'EST-IL PASSÉ POUR EN ARRIVER À CETTE SENSATION DÉSAGRÉABLE DE COURIR CONSTAMMENT APRÈS LE TEMPS, D'EN AVOIR FAIT UN ENNEMI AU LIEU D'UNE RESSOURCE ? C'EST L'INVITATION DE CE DOSSIER : PRENDRE LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR À CETTE ENTITÉ PRÉCIEUSE, INDISPENSABLE, RARE, UNIVERSELLE, ET TELLEMENT SUBJECTIVE.

Qu'est-ce que le temps ?
Je vous laisse quelques minutes avec vous-même pour répondre.
En général, une variété de mots tel que « la vie, la mort », « la millième de seconde » qui fait que vous êtes champion.ne olympique ou pas, « l'argent », « un luxe », « quelque chose que l'on subit », et une multitude d'autres apparaissent. Par rapport à la ressource Argent - on gagne de l'argent, on en perd, on en regagne ; par rapport à la ressource Humaine - on rencontre des gens, on en quitte, on en rencontre d'autres ; la ressource Temps est complètement subjective. C'est ce qu'a d'ailleurs représenté Salvador Dali avec sa Montre Molle. Que voulez-vous faire avec une ressource pareille ? Nous ne pouvons ni l'acheter, ni la vendre, ni la stocker ; c'est une donnée subjective stratégique (sans temps vous ne pouvez rien faire), universelle (où que vous soyez sur la planète, c'est la même échelle temps), rare, nous ne pouvons que l'utiliser sachant qu'elle est comptée et que pire, nous ne savons pas de combien nous en disposons ! OK je comprends bien que je dispose de 1440 minutes par jour, pas une de plus ni de moins, mais combien il me reste 50 ans ? 10 ans ? 6 mois ? 24h ? Vous rajoutez à cela la donnée subjective du temps qui plaît et qui passe trop vite, celui qui déplait et s'éternise.
Quel est donc l'objectif dans la gestion de notre temps ?
Et bien c'est d'être DISPONIBLE. A quoi me direz-vous ? Vous seul.e pouvez répondre à cette question en fonction de vos priorités personnelles et professionnelles. In fine, c'est donc se poser des questions en se regardant bien en face sur ce qui est important pour soi, qu'est-ce qui mérite que « j'investisse » ces X minutes à cette activité, à cet appel téléphonique, à cette demande, à cette invitation ? En quoi la minute de l'autre est supérieure à la mienne ?
Bref, se POSITIONNER pour utiliser ses 1440 minutes/jour qui disparaitront le jour même quelque-soit leur utilisation, sans savoir si le nouveau pack-1440 sera là demain et répondre à mes besoins prioritaires. Qu'est-ce que cela implique ? De se poser des questions.
Il est tellement plus facile de ne pas s'en poser et de laisser les autres décider pour nous, à savoir dieu marketing et dieu médias avec l'aide de déesse consommation.

"ON NE VA JAMAIS AUSSI LOIN QUE LORSQUE L'ON NE SAIT PAS OÙ L'ON VA"

Christophe Colomb

© Nathan Dumlao

"VOUS NE POUVEZ CHOISIR NI COMMENT MOURIR, NI QUAND. MAIS VOUS POUVEZ DÉCIDER DE COMMENT VOUS ALLEZ VIVRE. MAINTENANT."

Joan Baez

Notre capacité d'attention, notre temps de cerveau disponible sont devenus la ressource clé devant la multiplication et l'accélération des sollicitations via le développement des moyens de communication, réseaux, processus de travail et transversalité. Ceci a une influence majeure sur nos capacités d'attention, notre santé et niveau de stress, donc sur nos relations, le sens que nous mettons dans nos actions et la satisfaction que l'on y trouve.
Aujourd'hui, il devient vital de savoir se positionner clairement, d'être disponible qualitativement pour répondre à une satisfaction individuelle de bien faire ce que l'on a décidé de faire, sans se perdre ni s'épuiser, dans notre société.
Ceci implique des nouveaux apprentissages en lien direct avec l'apport des neurosciences et une meilleure compréhension de notre cerveau, une évolution de nos comportements, une « revisite » de nos fonctionnements au quotidien.
C'est l'ensemble de nos compétences qui est sollicité pour identifier nos croyances limitantes, s'affirmer, déléguer et faire confiance, revoir nos processus de décision, revoir l'usage de certains comportements, gérer la surcharge d'information et ses outils (smart phone, email, réseaux), se positionner dans un contexte « d'hyperchoix », gérer les différences « des autres », gérer les sollicitations, gérer nos 1440 minutes quotidiennes.
Une chanson dit « 8h de travail, 8h de sommeil et 8h de fun ». Ah oui 8h de fun ? pourquoi j'ai l'impression que ces 8 heures n'existent pas ?

Mais que s'est-il passé pour qu'on en arrive là ?

La 4ième révolution industrielle : l'ère du digital, qui a transformé de façon profonde nos comportements et nos paradigmes. Aujourd'hui, en sociologie, il est montré que 5 ans suffisent à modifier profondément les comportements et attitudes, que ce soit dans la vie quotidienne, face à l'apprentissage ou encore au travail... avant il fallait au moins 25 ans, à savoir une génération. Le temps ne cesse de se réduire entre l'apparition d'une nouvelle technologie et sa popularisation auprès du grand public. (Mathieu Baudin dans Dites à l'avenir que nous arrivons, Ed Alisio2020). Quand il a fallu près de 70 ans pour que 50 millions d'humains utilisent l'avion, il en aura fallu 50 pour que 50 millions d'humains utilisent le téléphone filaire, un peu plus de 20 pour que 50 millions d'humains possèdent une télévision, 3 pour que 50 millions d'humains ouvrent un compte Facebook, 2 pour que 50 millions d'humains s'inscrivent sur Twitter. Il aura fallu 19 jours pour que 50 millions d'humains utilisent Pokémon Go - jeu récréatif permettant d'attraper des animaux virtuels dans les lieux physiques - et 1 mois pour que 50 millions d'humains n'y jouent plus : notre réflexion porte sur les moyens mis en œuvre, et non sur l'utilité du sujet traité. La technologie est manifestement un facteur d'accélération. Lorsque l'on voit des dizaines de millions de fans suivre telle ou tel artiste sur les réseaux sociaux, on se dit que le show business a lui aussi changé d'échelle. Et quand on constate que plus d'une centaine de millions d'individus ont choisi de recevoir un message d'un homme politique comme Barack Obama, on se dit que la démocratie doit en être impactée.
La description de notre monde actuel dit VICA, pour Volatile, Incertain, Complexe et Ambigu, l'infobésité et le sur-choix dans la sur-sollicitation, n'ont fait que complexifier et mettre sous pression le remplissage de notre temps. L'addiction programmée de ces chères applications smartphones (leur valeur monétaire dépend du nombre de minutes passées dessus, donc bien évidemment, il y a manipulation de votre

© Dali

cerveau pour que vous restiez « connecté.e » ; idem pour les séries hautement addictives et autres jeux bouffeurs de temps ainsi que l'emprise des réseaux sociaux chronophages sur vos agendas.
Difficile d'admettre que nous n'avons pas le temps de faire ce que nous voulons alors que nous savons que le principal frein est notre capacité à sélectionner et à choisir ... donc à renoncer. C'est ainsi que nous créons des autoroutes à stress et à mal-être et surtout que nous autorisons de façon inconsciente un kidnapping de notre temps... de vie !
Difficile d'admettre que nous n'avons jamais eu autant de temps libre, aussi peu travaillé et que nous continuerons à de moins en moins travailler avec l'arrivée des robots. Que faire de ce nouveau temps et comment se fait-il que nos journées sont toujours aussi remplies avec la sensation désagréable de non-abouti qui s'invite en parasite dans notre quotidien? Pourquoi est-ce si difficile de finaliser nos actions au profit d'une dispersion et d'une charge mentale plombante?
Pourquoi se priver de quelque chose de fondamental, source de plaisir et de santé : notre satisfaction à finaliser nos actions avec la sensation d'avoir fait de notre mieux.

Alors que faire ?

« Doucement, je suis pressé », disait W. Churchill. Avant de vouloir agir, voici un rappel physiologique sur le stress, nom complètement banalisé voire, « normalisé », comme s'il était normal d'être stressé ! Nous connaissons les effets dévastateurs du stress sur notre santé et notre humeur, et

LE TEMPS : RESSOURCE LIMITÉE

Le paradoxe du temps, c'est que rares sont ceux qui estiment en avoir suffisamment, alors que chacun dispose de sa totalité.

A la différence des autres ressources, celle-ci ne peut être achetée ou vendue, empruntée ou volée, stockée ou économisée, fabriquée, multipliée ou modifiée.

On ne peut qu'en faire usage. Et si l'on ne s'en sert pas, elle n'en disparaît pas moins.

Elle est, à l'évidence, la plus précieuse de toutes, puisqu'elle est la seule à ne pas être renouvelable.

Jean-Louis SERVAN-SCHREIBER dans "L'art du temps"

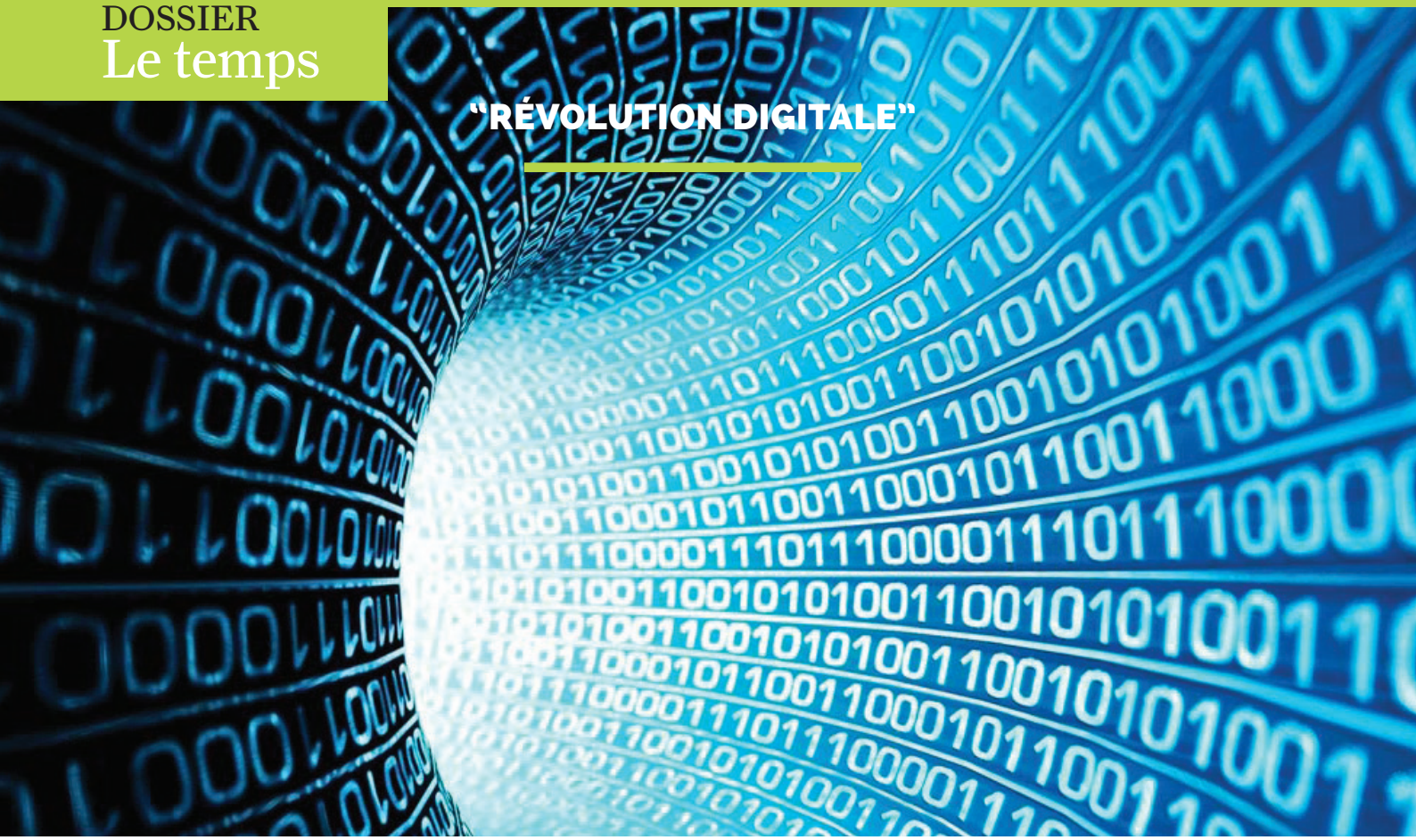
➔ **Un bon conseil** de Benjamin FRANKLIN

Pour profiter de l'un des plus grands luxes de la vie, le luxe de disposer d'assez de temps pour vous reposer, le temps pour faire les choses en sachant que vous les faîtes au mieux de vos capacités, souvenez-vous qu'il n'y a qu'une façon de faire :

Prenez le temps de réfléchir et de planifier les choses selon leur ordre d'importance.

Votre vie aura d'autant plus de charme. **Vous ajouterez des années à votre vie et plus de vie à vos années.**

Que chaque chose ait sa place, que chaque partie de vos activités ait la part de temps qui lui revient.



"RÉVOLUTION DIGITALE"

"AUJOURD'HUI, PERSONNE NE PEUT VOUS DIRE CE QU'IL FAUT FAIRE POUR BIEN FAIRE"

pour autant, nous sommes les principaux acteurs de cette spirale infernale. Pour résumer : notre corps veut notre bien et notre équilibre, il est « fabriqué » pour cela et nous passons beaucoup de temps à nous maltraiter ! (Voir les dossiers des PleiniorsMag 29 et 30). Le stress vient de Stringere, déformation sous contrainte. Avec une transposition scientifique, c'est un processus physiologique d'adaptation de l'organisme en réaction à une contrainte, voir un danger. Il y a apparition d'émotions, de sensations et une jolie machinerie hormonale pour répondre à un signal de l'environnement qui a alerté le cerveau. Tout va bien lorsque le corps peut agir ; brûler l'énergie produite et éliminer les conséquences des sécrétions (adrénaline) ; là où cela coince, c'est lorsque qu'une réponse du corps n'est pas possible, il y a Inhibition et non plus Action, accompagnée d'émotion durable, de sur-estimation et une accumulation hormonale qui évolue ; apparition du cortisol qui agit en permettant l'éveil « au cas où il faudrait fuir ou combattre » (donc perte de sommeil avec la fatigue qui va avec) et qui est pro-inflammatoire (nos douleurs). Le stress est une maladie de l'adaptation. En équation, c'est Stress = Agression + Réaction. (Voir encadré «Le déclenchement du stress et les 3 niveaux de réactions (physique + Intellectuelle et cognitive + émotionnelle et comportementale»).
En terme d'intensité, le parcours est sévère et se déroule inéluctablement en 4 étapes si rien n'est fait pour les stopper (nous traversons hélas souvent ces étapes de façon inconsciente) :

SYNECOM

LE DÉCLENCHEMENT du stress

STRESS = AGRESSION + RÉACTION

Agression

Au sens le plus large, mais perçue et vécue comme :

- Une menace
- Un danger
- Une pression
- Une contrainte

■ Agression psychologique et émotionnelle :

- Frustration
- Déception
- Insatisfaction
- Humiliation
- Pression

■ Agression consciente ou inconsciente

■ Agression réelle, virtuelle ou imaginaire

Réaction à 3 niveaux

■ **Réaction physique**
Sécrétion excessive d'hormone
Manifestations corporelles

■ **Réaction intellectuelle et cognitive**
Inhibition de la pensée
Blocage des circuits mentaux

■ **Réaction émotionnelle et comportementale**

Phase 1 = Phase d'alarme qui prépare le corps à passer à l'action, nous passons en **Phase 2** dite de résistance lorsque l'exposition aux stresseurs est prolongée, la « mise sous tension » de l'organisme devient permanente. La **phase 3** est l'épuisement, nous n'arrivons plus à nous adapter aux stresseurs, une fatigue importante avec l'apparition de symptômes importants et leurs conséquences négatives : troubles fonctionnels, maladies, inefficacité, dépressions... Suit alors la **Phase 4** qui ne laisse pas d'autres choix à l'organisme de « tout couper pour survivre » : le burn-out.
Une fois cette machinerie du stress comprise, voici une série non exhaustive d'obstacles à ma disponibilité listés : L'absence de but ou sens, de projet. La dispersion et l'absence de planification. Le manque de vitalité et d'engagement (je reporte toujours à plus tard...donc jamais). Les difficultés de concentration comme la fatigue, le stress, le manque de sommeil, une alimentation qui ne nourrit pas et excessive en sucre créant des acidoses chroniques et les inflammations. Le perfectionnisme (sur-qualité ou sur-exigence hautement énergivore et chronophage). Les distractions type « butiner tel un papillon » et les interruptions de tous ordres (à bas les notifications !). La surinformation, la surcharge mentale. Une communication inefficace d'attaque ou fuite.
Toute ressemblance avec notre monde est fortuite 😉

Ne suis-je pas en tout ou en partie responsable de ces obstacles ?

S'appuyant sur notre neuroplasticité et nos potentiels pour transformer nos comportements, je peux reprendre la main sur ma disponibilité qualitative.

LE TEMPS

Réhabilitez le temps long (Mathieu Baudin dans Dites à l'avenir que nous arrivons, Edition Alisio2020)

Nous introduisons la notion de « marche du temps long ». Inspirée par la Deep ecology (philosophe norvégien Arne Naess) et les travaux de Schumacher College, cette marche nous permet d'engrammer la réalité du temps long, cœur de la pensée prospective. Nous prenons ainsi le temps d'une marche de 4,6 km, dont chaque pas représente un million d'années.

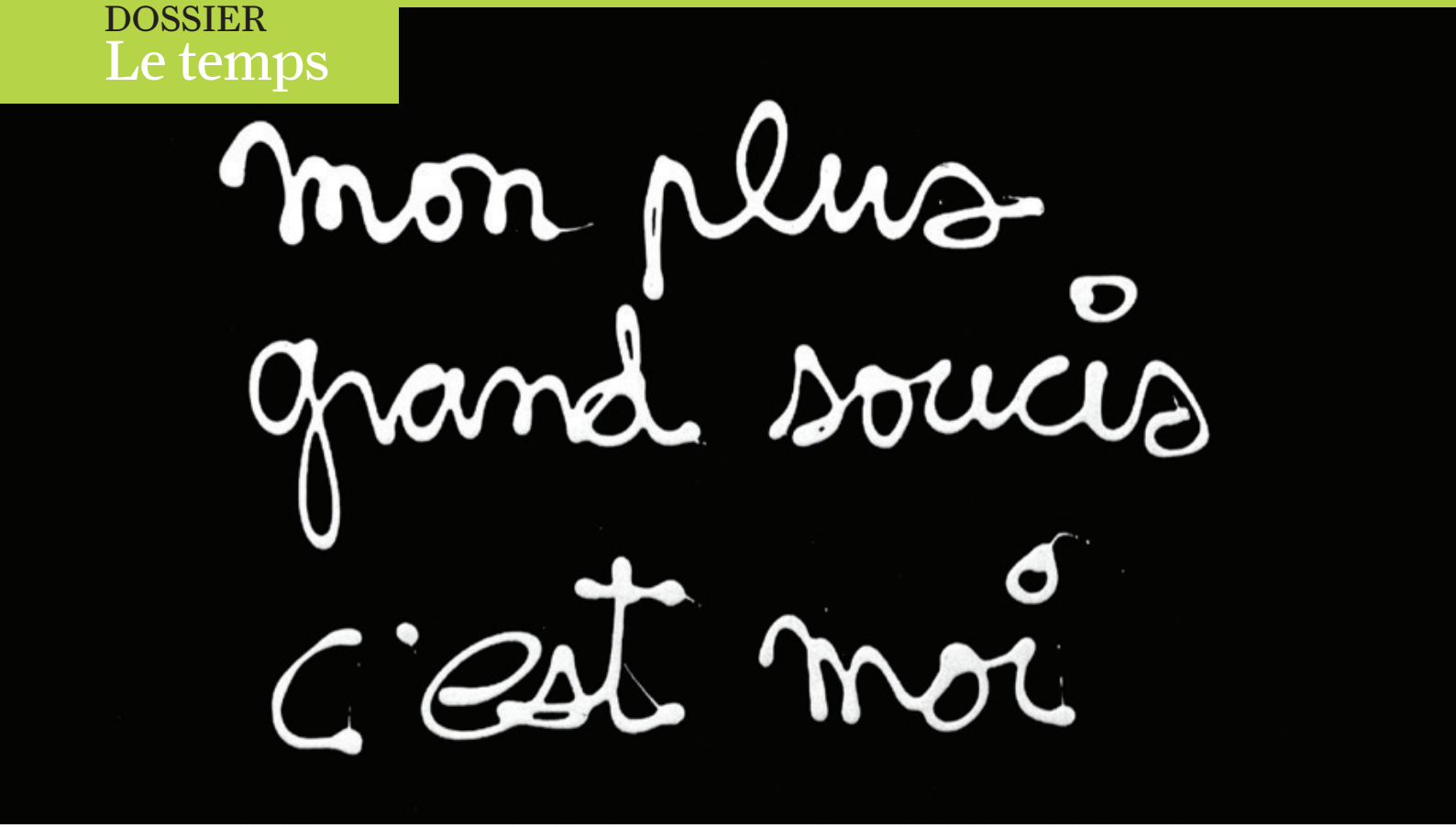
4,6 km pour 4,6 milliards d'années depuis l'avènement de la Terre jusqu'à nos jours.

4,6 km, soit 2 heures environ, en marchant tranquillement. Nous commençons à la nuit des temps pour arriver sur les rives d'aujourd'hui, en passant par des époques où il ne passe rien de plus qu'une prolifération de bactéries, d'autres d'où nous sommes les témoins d'extinctions massives de la voie, d'autres encore de foisonnement et de résiliences... Au bout de 2 heures, c'est au tour des dinosaures et des grands animaux d'apparaître, puis de disparaître lors de la cinquièmes extinction, qui a permis aux mammifères dont nous sommes, de s'épanouir.

Voilà près des deux heures que nous marchons, il reste 7 pas.

7 pas pour 7 millions d'années.

Nous arrivons devant la porte sur laquelle se trouve Toumaï, le dernier ancêtre commun entre les singes et nous. Puis, 20 centimètres avant la fin des l'expérience, c'est Homo Sapiens qui apparaît. Au dernier centimètre surviennent l'agriculture et la sédentarité, qui vont tout transformer. A 0,5 cm, naissent les religions monothéistes. Au 50ième du dernier millimètre, enfin, arrive la révolution industrielle, et avec elle, la pensée qui nous structure aujourd'hui. Après cet exercice, celles et ceux qui imaginaient que l'on peut proroger encore ce système à l'infini ressentent profondément combien nous sommes peu de choses dans le règne du vivant, mais mesurent aussi les changements que nous avons générés, en dépit de notre arrivée tardive, au cours de ce dernier millimètre sur les 4,6 km parcourus.



"LE SEUL TEMPS VRAIMENT PERDU EST CELUI QUE L'ON PASSE À REGRETTER LES OCCASIONS MANQUÉES."

Grégoire LACROIX

Quelques idées ?

- Définir ce que je veux, ma vie, mes relations, mes ambitions
- Me concentrer sur l'essentiel et savoir défendre mes priorités pour éviter la surcharge, autrement dit, savoir dire non et « sanctuariser » ce qui est important pour moi. Ne pas attendre que ce soit les autres qui me libèrent du temps, cela passera automatiquement par moi.
- Demander de l'aide, déléguer, gérer les interruptions et l'information. Connaissez-vous à ce propos un super pouvoir ? Le pouvoir du pouce qui ose le ON-OFF (ce n'est pas parce que j'ai un portable dans les mains que je suis joignable H24 et 7j/7, n'est-ce pas ? Ce n'est pas parce que j'ai une TV que je suis obligé.e de l'allumer...)
- Veiller à sa vitalité et sa joie et sa santé, se reposer et dormir et se nourrir « pour de vrai » et bien sûr gérer et apprivoiser ses émotions, utiliser des outils permettant une communication efficace comme la communication non violente CNV (outil OSBD, voir PleiniorsMag 30).

Posez-vous la question de ce que cela vous permettra de faire, de vivre, d'expérimenter, d'apprendre d'être Disponible... et savourer.

Véranne Dury-Charbonnier
Docteur en Pharmacie
et aujourd'hui, coach et
clinicienne des pharmacies
intérieures
www.synecom.net

À LIRE

→ **Ma réalité augmentée.** Édition Ovadia

POUR ALLER PLUS LOIN,

et sortir de ses certitudes :

Philippe Bobolla, physicien quantique, anthropologue, conférencier et psychothérapeute mentionne que la physique quantique déconstruit le temps, qu'un futur pourrait précéder le présent et que nous pourrions choisir la potentialité du futur qui serait la meilleure pour nous. Nous avons appris avec Newton que le temps s'écoule avec une vitesse régulière sans aucune relation avec le monde extérieur. Or les champs des possibles de la physique quantique informent d'un temps qui serait accéléré (futur potentiel) et un autre décéléré (passé potentiel) ; ainsi le temps présent serait encadré par ces deux flux, une sorte de temps parallèle à choix multiples !

Des sagesses populaires partagent que c'est dans le présent que nous construisons notre avenir et je ne peux terminer sans mentionner l'ouvrage de référence en terme de temps :

→ Le pouvoir du moment présent d'Eckart TOLLE (Edition J'ai lu).