

Six clés pour mieux s'ancrer

«Nous, on a le temps, vous avez des montres», dit un proverbe africain. Pour Anne-France Wéry, spécialiste en relations humaines, il résume à lui seul la situation que nous subissons au quotidien. Comment pacifier notre rapport au temps? Voici six clés proposées par la coach.

1 SE CONJUGUER AU PRÉSENT

Demandons-nous: «À quel temps je me conjugue?» La réponse est révélatrice. Certains sont enfermés dans le passé: ils ressassent en permanence des épisodes vécus, vivent dans les regrets. D'autres tentent de garder le contrôle sur les événements et se projettent sans arrêt dans l'avenir: que ferai-je si mon dossier ne passe pas, comment va évoluer ma relation amoureuse, vais-je finir par guérir...? Si on se focalise sur le futur, on rate les signaux positifs envoyés par le présent et les opportunités qui s'offrent. La solution est donc de s'ancrer au maximum dans l'«ici et maintenant».

2 ÉQUILIBRER NOS TROIS ÉNERGIES

Trois énergies nous habitent: penser, ressentir, agir. Pour être en harmonie avec soi, il faudrait qu'elles soient équitablement réparties en nous. Ces manières de fonctionner ne sont pas sans conséquence sur notre rapport au temps. Auquel des trois profils correspond-on? Certains se noient dans les pensées, ce qui les inhibe et dilue le temps. Pour les ramener dans le présent et dans l'agir, il suffit parfois de les aider à exprimer l'objet de leur pensée et de les stimuler à réagir. D'autres sont envahis par un trop-plein d'émotions, comme la peur ou la tristesse, qui les paralysent ou, au contraire, les font surréagir. Ici, il faut les encourager à être plus en connexion avec l'immédiateté.

3 TAKE A BREAK

D'autres encore se trouvent continuellement dans l'action, ils courent après le temps, ils n'ont jamais

fini. Pour eux, la solution est de prendre de la distance par la technique du «stop», bien connue en pleine conscience. Elle interrompt le pilotage automatique. Elle signifie: «*Stop, take a breath, observe, proceed.*» Autrement dit, faire une pause, effectuer quelques inspirations profondes, observer les émotions qui nous traversent et les besoins ressentis à cet instant et enfin y apporter la meilleure réponse possible, c'est-à-dire celle qui prend soin de nous. Voilà un exercice qui peut se faire partout et à tout moment. Il recadre nos priorités et nous empêche de nous disperser inutilement.

4 ÉVITER LES VOLEURS DE TEMPS

Dans notre relation au temps, l'important est de se positionner en acteur, d'en prendre le contrôle et non de le subir. Deux clarifications y aident: identifier qui on autorise à nous voler du temps et quelles parcelles de temps on peut se réserver. C'est à nous de poser des limites

et d'aménager des plages horaires rien que pour nous.

5 DONNER DU SENS

A-t-on besoin d'une montre ou d'une boussole? Courir dans tous les sens révèle surtout un manque de repères, de ligne de conduite. Plutôt que de laisser aux autres le pouvoir d'imposer un sens à notre existence et à nos actions, mieux vaut prendre du recul et choisir un cap qui nous corresponde. Il amène à se fixer des objectifs en fonction de nos propres valeurs. Nettement plus épanouissant.

6 OUBLIER LES PETITES VOIX

Ce sont les injonctions dont on nous abreuve depuis qu'on est enfant. Du type: «Fais plaisir», qui nous pousse à ne pas pouvoir dire non alors que le temps nous manque. Ou: «Sois fort», qui nous entraîne à «charger la mule», à accepter un maximum de missions, quitte à écourter nos nuits ou nos loisirs. «Sois parfait» nous amène à aller tellement dans le détail qu'il devient impossible de clôturer un dossier. «Fais vite» a un impact permanent sur notre quotidien: notre existence ressemble à une course où les tâches s'additionnent et se mélangent, où il n'y a pas d'ordre dans les priorités. Quand les petites voix «Sois parfait» et «Fais vite» se cumulent, le cocktail devient explosif, c'est la porte ouverte au burn-out. ●

ANNE-FRANCE WÉRY,
SPÉCIALISTE EN RELATIONS HUMAINES.

‘Trois énergies nous habitent: penser, ressentir, agir. Pour être en harmonie avec soi, il faudrait qu'elles soient équitablement réparties’