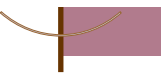




ON NE GÈRE PAS LE TEMPS



**On a le temps pour ce qui est important pour nous.
Après tout, il n'y a que 24 heures par jour.**

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Marc est à bout de souffle : « *J'aurais besoin d'une huitième journée par semaine.* » Il a l'impression d'être un chien qui court après sa queue. Il est insatisfait, il croit qu'il n'arrivera jamais à faire tout ce qu'il y a à faire. Sa femme et ses enfants sont aussi en reste. « *Il n'est jamais là pour nous.* » Cette histoire vous semble familière?

Et vous, que feriez-vous avec une huitième journée dans la semaine? Je l'ai demandé à quelques-uns d'entre vous. Voici ce qu'ils m'ont répondu : « *Je prendrais plus de temps pour moi et mes enfants.* » « *Je ferais du sport.* » « *J'aurais des loisirs.* » « *Je me reposerais.* » « *Je cuisinerais de bons petits plats.* » « *Je prendrais des cours de musique.* »

Eh bien, non! Avec une huitième journée par semaine, vous feriez seulement plus de ce que vous faites déjà. Les gens qui arrivent à faire des choses qui leur plaisent, qui ne se sentent pas étouffés par le temps, n'ont pas une huitième journée. Ils ont décidé quelles étaient leurs priorités, c'est tout.

Le problème, c'est que nous ne prenons pas le temps d'établir ce qui est vraiment important pour nous. Quand tout est important, rien ne l'est vraiment. Quand on a 100 priorités, on n'en a aucune. Celles-ci doivent être hiérarchisées. Elles sont en lien avec nos valeurs fondamentales. Qu'est-ce qui compte le plus pour moi?

Certains producteurs me demandent « *des trucs* » pour mieux gérer le temps. On ne gère pas le temps, on peut seulement se gérer soi-même par rapport à notre utilisation du temps.

On se dit souvent : « *Je n'ai pas le temps de faire X.* » Il serait beaucoup plus juste de dire : « *Je ne prends pas le temps de faire X, car j'ai décidé de faire Y.* » On a le temps pour ce qui compte vraiment pour nous. La preuve? Si un de vos enfants ou votre conjoint avait un accident ou une maladie, trouveriez-vous le temps d'aller à l'hôpital, des jours, peut-être des semaines? Bien entendu, pour la plupart d'entre nous. Pourquoi? Parce que cela deviendrait « *LA PRIORITÉ* ». Vous remettriez à plus tard toutes les réunions, vous seriez un peu moins zélé sur le ménage, vous diriez non à des contrats à forfait, vous délégueriez davantage, vous auriez des objectifs de production différents. Bref, vous trouveriez tout le temps nécessaire.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

Pour se gérer par rapport à l'utilisation de notre temps, il faut :

- Identifier mes valeurs réelles : dans quelle sphère j'investis mon temps, mon énergie, mon argent; ceci parle de ce qui est vraiment important pour moi;
- Revoir et questionner mes valeurs si nécessaire : de quoi serai-je réellement le plus fier à la fin de ma vie? est-ce que j'investis au bon endroit? y a-t-il un équilibre entre : le travail, la famille, le couple, la vie sociale, personnelle et spirituelle?
- Prendre conscience de l'utilisation réelle de mon temps (tenir un agenda pendant quelques semaines vous aidera à voir objectivement comment vous utilisez votre temps);
- Identifier mes « grugeurs » de temps : incapacité à dire non, manque de forme physique, procrastination, toujours courir sans réfléchir;
- S'imposer des délais et des heures maximums de travail et s'efforcer de les respecter;
- Cesser de trouver des coupables : je choisis de faire cela ou de ne pas faire cela; je suis responsable de mes choix;
- Être réaliste : on ne peut pas tout faire et on n'a pas à le faire.

Enfin, rappelez-vous que *« le cimetière est rempli de gens qui se pensaient irremplaçables »*.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Juin 2006*

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Février 2008*