

A la recherche du temps perdu !

Par Nathalie Le Clerc Lardiez et Virginie Mathieu Delcuse, coachs professionnelles et co-fondatrices de Oser sa Chance, www.osersachance.com

Dans nos vies bien remplies et ultra connectées, chaque jour, chaque heure, chaque minute est désormais comptée, décortiquée, comptabilisée, facturée... Mieux vaut donc passer maître dans l'art de la gestion du temps si vous ne voulez pas perdre le contrôle.

Celui qui serait tenté de ne pas en tenir compte se verrait bien vite rattrapé par l'horloge, le calendrier ou encore un agenda rempli de multiples rappels à l'ordre... Car s'il est tentant et délicieux d'oublier un peu le concept de temps pendant les vacances, il en est bien autrement dans la vie professionnelle où tous les protagonistes courent après des délais de plus en plus serrés.

« Je n'ai pas le temps » est une phrase que vous et nous prononçons ou entendons tous les jours. Vos agendas débordent ! Avons-nous moins de temps qu'avant ? Faisons-nous de plus en plus de tâches, répondons-nous à tous les appels, les mails, les alertes des réseaux sociaux ? Serions-nous plus sollicités ? Eh oui, ce « temps » mesuré par votre montre est votre vie ! Pourtant Michel-Ange, Claude Monet, Marie Curie et bien d'autres, comme chacun d'entre nous, avait chaque jour un temps déterminé de 24 heures pour accomplir leurs objectifs !

Nous vous proposons d'approfondir ensemble cette notion de temps. Mieux assumer le fait de faire des choix est déjà une première bonne étape pour récupérer la

maîtrise de son temps. D'un point de vue neurologique, notre cerveau est bombardé en permanence d'informations : heureusement, il ne peut traiter consciemment et efficacement qu'une partie de celles-ci à la fois. Il devient utile, si l'on souhaite améliorer son efficacité et sa gestion du temps, de mettre en place une sorte d'anti-spams, de filtres antiparasites.

En se dispersant dans une multitude de tâches quotidiennes et en traitant de front les dossiers de différents niveaux d'importances, certaines personnes se rendent compte, étonnées en fin de journée qu'elles sont fatiguées, mais surtout que l'essentiel (l'important) n'a pas été fait.

LES 2 TYPES DE DÉVOREURS DE TEMPS

Les causes du manque de temps sont à la fois externes et internes :

- **Les causes externes :** nos téléphones, mails, réseaux sociaux, réunions, trajets, visites non prévues. Un cadre en France est dérangé toutes les 16 minutes.
- **Les causes internes :** elles sont moins connues et pourtant propres à soi-même : les tâches jamais terminées, la procrastination, le désordre, le manque de décision, ne pas savoir dire non.

Nous vous proposons de réfléchir à votre liste des « dévoreurs de temps » et de les éliminer petit à petit. Sur un petit carnet qui vous accompagne pour