CINDY CHAPELLE

CHASSER LES MANGEURS DE TEMPS

Revenir à l'essentiel

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Méditer dans le métro, le bus, le tram

Méditer en tout lieu, à tout moment

30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment

Mon cahier poche :
Ma slow life : je lève (enfin) le pied

Mon potager en permaculture, c'est parti !

Un rituel zen par jour

Un jour, un défi

Carpe diem du matin

Carpe diem du soir

La Slow Life en pleine conscience

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2022
ISBN : 978-2-88953-562-0

Dessin de couverture : Louise Laurent @Lavilletlesnuages
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 4
Qu'est-ce qu'un mangeur de temps ? 4
Passer à la loupe ses réflexes et habitudes 5
La chasse aux mangeurs de temps. 6
Retrouver son temps et revenir à l'essentiel 7

1. Comment retrouver votre temps ? 9
Défendre votre temps 10
N'avez-vous vraiment pas le temps ? 11
Vous dégager du temps 12
L'expérience du temps de personnalités connues 12

2. Lumière sur vos principaux grignoteurs de minutes 15
Qui sont les mangeurs de temps ? 16
Dénichez vos mangeurs de temps 19

3. Gérer vos mangeurs de temps un à un 23
Mener des actions pas à pas 24
Trois bonnes pratiques quotidiennes . . 25
Les mangeurs de temps externes 26
Les mangeurs de temps internes 76

Conclusion : cueillir le temps 119

Notes 120

Introduction

Le temps ne s'épargne pas. Il s'écoule, un point, c'est tout. Nulle possibilité de retour en arrière. Devant ces évidences que l'on oublie souvent une fois pris dans le flot du quotidien, le temps devient précieux. En affinant sa conscience du temps qui passe, on peut chercher à mieux le gérer, à le valoriser pleinement. Pour partir à la reconquête de votre temps, ce livre vous invite à mettre en lumière tout ce qui vous en fait perdre et à remettre à l'honneur vos priorités !

Qu'est-ce qu'un mangeur de temps ?

Depuis quelques années, on entend beaucoup le mot « chronophage ». On parle ainsi d'activités chronophages pour désigner « ce qui demande beaucoup de temps ou qui en fait perdre[1] ». Un mangeur de temps peut être une activité, une attitude ou encore une habitude qui nous fait perdre notre précieux

temps. Un voleur de minutes (d'heures, de journées !) qui parfois n'apporte pas grand-chose et grignote des plages de temps qui pourraient être dédiées à nos priorités. Dans la recherche d'une meilleure gestion du temps, les mangeurs de temps sont à démasquer, et, pour certains, tout bonnement à neutraliser ! Ainsi, tandis qu'une meilleure organisation quotidienne (et bien d'autres astuces à découvrir dans ces pages) vous aidera à mieux gérer les mangeurs de temps que peuvent représenter les courses ou le ménage, l'inaptitude à dire « non », autre voleur de temps, pourra quant à elle être complètement contrecarrée. Par ailleurs, certains mangeurs de temps, comme les « interruptions intempestives », nous prennent de précieuses minutes dans l'instant, mais aussi à moyen terme.

Passer à la loupe ses réflexes et habitudes

Pour neutraliser les mangeurs de temps, encore faut-il les débusquer… Une démarche de prise de recul et d'observation que vous

pourrez entreprendre en vous appuyant sur des conseils clés. Car il s'agit là d'une réelle remise en question de certaines de vos habitudes et pratiques. L'occasion aussi de voir quelle place occupe dans votre vie chacun des mangeurs de temps que vous aurez démasqués. Plus précisément, il est important de connaître le poids de chacun d'eux dans votre vie. Les écrans représentent peut-être de gros voleurs de temps dans votre quotidien, comparés au manque d'ordre qui grignote vos minutes dans une moindre mesure. Un temps d'introspection nécessaire car chacun d'entre nous vit avec ses propres mangeurs de temps à intensité variable en fonction de sa personnalité mais aussi de son environnement.

La chasse aux mangeurs de temps

Une fois démasqués, vos voleurs de temps n'auront qu'à bien se tenir ! De petits et grands plans d'action vous seront proposés de façon ludique et concrète, avec des astuces et exercices pratiques qui, en plus de vous faire gagner du temps, vous conduiront à vous

concentrer sur ce qui compte vraiment pour vous, à développer votre créativité, à grandir, à être plus présent(e) à vos ressentis, à être plus entier/entière dans vos choix, à vivre plus sereinement.

Retrouver son temps et revenir à l'essentiel

Faire la chasse aux mangeurs de temps, c'est aussi retrouver du souffle. De véritables espaces de respiration à valoriser pour améliorer sa qualité de vie. Il s'agit là d'un véritable enjeu : choisir ce que l'on fait de son temps. Car, oui, dans la plupart de nos activités quotidiennes, nous avons du pouvoir sur notre temps, nous pouvons décider de l'employer de telle ou telle façon, de le dédier à telle ou telle action.

Pour commencer votre chasse aux mangeurs de temps, je vous propose de lire ces quelques mots et de laisser simplement émerger ce qu'ils vous évoquent avant de passer au paragraphe suivant : *« Souvent, quand*

on est enfant, on a l'impression de ne pas être dans notre vie parce que ce sont les parents qui décident. Ensuite, quand on fait ses études, on est tellement enfermé qu'on se dit qu'on n'est pas dans notre vie mais qu'on y sera plus tard quand on aura un métier. Parfois on est déçu de son métier, on se dit : "Ce n'est pas vraiment ma vie, mais j'ai les week-ends." Parfois, les week-ends, on se dit : "C'est un peu court mais bientôt la retraite…[2]*"»*

À travers ces mots de l'acteur Édouard Baer, on peut se rendre compte que, régulièrement détournés de ses désirs profonds et de ce qui fait sens pour soi, on en vient à être spectateur de sa propre vie. À l'inverse, en se recentrant sur ses priorités, en ne perdant plus de temps inutilement, en devenant plus conscient(e) de la préciosité de ses minutes, on emprunte un chemin salvateur pour reprendre les rênes de son existence.