



Synthèse tirée de la rencontre des partenaires de la Fondation Pierre Bellon sur la thématique « **Temps et développement humain : revisiter notre relation au temps** ».

Par Franck PRUVOST

De nombreux scientifiques, philosophes, historiens et sociologues se sont intéressés à la question du temps. Toutes ces disciplines aboutissent à la même conclusion : c'est la perception que l'on a du temps qui est déterminante dans l'utilisation qu'on en fait et les problèmes qu'il peut nous poser. Ce rapport au temps a évolué au cours de l'histoire et il est également variable en fonction des cultures et des environnements.

Le monde contemporain semble marqué par une accélération du temps qui pousse à agir dans l'urgence et sur le court terme. Pourtant, l'histoire, la stratégie et la prospective nous enseignent que les transformations structurelles et sociétales se construisent sur un temps long.

La rencontre des partenaires aura permis de revisiter utilement notre rapport au temps, par une meilleure compréhension du sujet et de ses enjeux, et en replaçant le focus sur quelques grands principes de gestion du temps et d'organisation des priorités.

Drôle de paradoxe, on a souvent le sentiment de passer son temps à lutter contre le temps. Le vrai défi n'est-il pas plutôt de faire du temps un allié pour accomplir les objectifs que l'on se fixe et faire naître le futur souhaitable que l'on a dessiné (grâce à une méthodologie de prospective bien construite) ? En ce sens, la journée aura été riche d'enseignements.

On peut ainsi en tirer quelques clés pour mieux envisager notre rapport au temps :

1. Faire preuve d'humilité face au temps

Le temps s'écoule toujours à la même vitesse, c'est nous qui par nos perceptions avons l'impression qu'il passe plus ou moins vite, qu'il nous presse ou non. On ne pourra jamais tout faire parce que le temps nous limite mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut rien faire.

Par conséquent, il faut toujours rester modeste quant à notre pouvoir sur le temps, qui s'écoule indépendamment de nous et confronte tous les humains à la même échéance. Mais que cela ne nous empêche pas d'agir chacun à son niveau et dans la temporalité qui est la sienne, avec les succès et les fausses notes qui accompagnent nos actions et toute vie.

Il vaut mieux dédramatiser le sujet au lieu de paniquer face au manque de temps, car cette panique alourdit encore un peu plus notre charge mentale. Se recentrer ainsi sur le présent et les vraies priorités pour avancer pas à pas sans culpabilité, nous permet de mieux voir comment utiliser le temps à bon escient.

On a trop souvent pris le sujet sous l'angle de la productivité et de l'utilitarisme, qui conduisent à une vision quantitative du temps (comment faire plus de choses dans le moins de temps possible). Mieux vaudrait avoir une approche qualitative du temps (se donner des temps de qualité pour faire des choses essentielles).

2. *Remplir intelligemment sa valise*

Pour les astrophysiciens, le temps n'existe pas ou plutôt il serait une dimension de l'espace donc un espace. Si on observe les choses sous cet angle le temps devient un espace à remplir et cela éclaire particulièrement le sujet.

Face à la « montagne » en apparence infranchissable qu'on associe souvent aux problèmes de temps, puisque tout ne rentrera pas dans le temps imparti, et que l'on ne peut qu'avancer pas à pas depuis le présent, il convient de s'interroger sur la manière dont on remplit ce temps.

Comme on fait sa valise pour partir en voyage, il est essentiel de s'interroger sur ce que l'on veut emporter avec soi dans la valise de sa temporalité et comment la remplir intelligemment. Il faut chercher à déterminer les vraies priorités, celles que l'on doit sanctuariser, en faisant le tri de l'essentiel entre ce qui est important et ce qui est urgent. Ainsi, ce n'est pas forcément toujours l'urgence qui doit passer en premier mais beaucoup plus ce qui est à la fois important et indispensable (notamment en termes de sens et d'impact), et qui revêt une certaine urgence pour l'action.

Pour les associations cela nécessite parfois un temps d'arrêt (s'extraire du bruit), pour faire le point de sa raison d'être, de son élan vital et de ses essentiels. Il en est de même au plan individuel, notamment dans la gestion de ses équilibres (par exemple entre temps personnel et professionnel).

Par ailleurs, lorsque l'on parvient ainsi à se libérer de l'objectif de tout faire (comme on mettrait tout dans sa valise au risque de ne plus pouvoir la boucler), on allège la charge mentale liée au temps. On peut renforcer cette démarche en s'imposant de mieux séquencer les temps pour bénéficier de la rétribution mentale d'avoir fini une tâche avant de passer à la suivante, ce qui nourrit le sentiment d'avancée et d'accomplissement et allège par ce biais la pression temporelle.

Une autre astuce peut être de se donner un temps précis limité et volontairement court pour réaliser une tâche, car on mobilise alors une attention plus grande et une concentration de l'action pour tenir la contrainte. A l'inverse, un temps indéterminé et flottant nous conduit plutôt à diluer notre attention et nos actions. Cela rejoint l'idée d'un temps de qualité, qui, plus condensé, libère mécaniquement d'autres espaces (quand on plie ses affaires avec soin dans sa valise et qu'on les range bien serrées en évitant les pertes d'espace, on peut alors gagner de la place pour ajouter d'autres chose).

3. *Jouer la juste musique*

Derrière le temps se cachent souvent des questions de rythme, de tempos, de pulsation, comme en musique ou en danse. Si l'écoulement du temps est linéaire, notre vécu de celui-ci ne l'est pas.

De plus, chaque individu, chaque organisation, aura sa propre temporalité, comme si nous jouions tous une musique unique. L'enjeu de la gestion du temps en société est donc aussi celui d'un ajustement entre les différentes temporalités, comme on chercherait à danser avec un partenaire qui n'a pas a priori le même rythme et la même perspective que nous. Cela nécessite une grande écoute, de soi et de l'autre, ainsi que des variations dans les mouvements pour réussir cet ajustement.

Pour les associations cela se traduit par l'importance de bien analyser sa temporalité (prendre conscience de la musique que l'on joue, ou que l'on veut jouer), pour ensuite aller vers les bons partenaires (ceux dont la temporalité est la plus proche de la sienne). L'exemple de la relation aux financeurs est assez éloquent de ce point de vue : il s'agit d'aller vers les partenaires les plus compatibles avec la temporalité d'un projet. A l'opposé il a été souligné l'extrême difficulté d'harmonisation dans la relation aux pouvoirs publics dont la temporalité est trop éloignée de celle des associations.

Plusieurs intervenants ont souligné au fil de la rencontre des partenaires le rôle des pauses (savoir prendre le temps), qui comme en musique sont essentielles pour l'écoute, la construction d'une partition riche. Prendre le temps apparaît comme un incontournable ; séparer le temps du recul et celui de l'action peut aider à aller vers un futur souhaitable qu'on aura dessiné en choisissant sa stratégie, ses objectifs, ses actions et ses partenaires (comme on choisit en musique une tonalité, un style, un thème, une pulsation, une structure et des instruments pour jouer la partition).

Pour une association, sortir de l'urgence et prendre un temps d'arrêt sera essentiel pour fixer un cadre clair à l'action, des repères, des rituels qui marqueront comme en musique une tonalité, une structure et une pulsation facilitant le rapport au temps et la gestion entre temps court et temps long.

Mais à l'intérieur de ce cadre, il s'agit aussi d'ouvrir un espace-temps pour différents tempos et différents rythmes car la juste musique n'est jamais uniforme. Il est impossible de se développer toujours sur le même rythme. Et comme le temps est fondamentalement un espace vide à remplir cela veut dire qu'il faut savoir le remplir de différentes manières, y compris avec des silences et des pauses, pour aller vers un sentiment d'équilibre et de justesse.

4. Vivre le temps comme on respire

La respiration est un principe assez universel de la vie : une succession de cycles où s'enchaînent contractions et extensions. C'est là encore une métaphore intéressante pour illustrer comment nous pourrions envisager de revisiter notre rapport au temps.

L'équilibre se trouve en effet lorsqu'on parvient à vivre le temps comme une respiration en acceptant, voire recherchant, aussi bien les périodes de contractions que les moments nécessaires d'extension où l'on retrouve de l'espace pour prendre du recul et concevoir la suite de nos actions. Le mouvement d'accélération du temps ressenti pourrait être ainsi comparé à une respiration haletante où l'on ne parvient plus à reprendre son souffle. Il semble donc essentiel de se donner plus souvent du temps pour prendre du recul et de la hauteur, indispensable à la réflexion et à l'élaboration du futur souhaitable, et reprendre de la maîtrise sur le temps.

5. Revenir au présent

« Le temps n'est rien d'autre que la liberté qu'on se donne de le saisir ou pas » Patrick Boucheron

Cette citation nous rappelle l'importance, au-delà des projections que l'on peut faire sur le temps, de revenir constamment au présent car c'est le seul temps réel, sur lequel nous pouvons agir directement. C'est dans le présent que naissent nos actions et que l'on peut saisir des opportunités. Mais encore faut-il savoir regarder les possibilités qu'offre ce présent (comme dans l'histoire de l'homme qui cherchait sa chance).

L'écoute sera ici excessivement importante à développer tant pour mieux gérer son présent que pour mieux définir comment organiser son temps et son futur.

Le concept de cadeau de temps qu'a présenté Mathieu Baudin est à ce titre une manière très intéressante d'ouvrir un temps vide, un présent offert pour faire une ou des choses importantes que l'on a pu laisser de côté

8^{ème} Rencontre des Partenaires
↑ 9 octobre 2024

projet de SOCIÉTÉ →

vers quel horizon?

REVISITER NOTRE RELATION AU TEMPS



prioriser la relation

faire des choix plaisir = efficacité



incompréhension de ce qui est CRUCIAL

SE CRÉER DES RÉGULARITÉS

on est en crise... aide
qui fonctionne grâce aux associations
FINANCER SUR LE LONG TERME ingénierie

gérer les impensés du système

être dans ce que l'on fait

LE PRÉSENT



sortir du bruit



Réalité sociale
LE POUVOIR DU TEMPS

de l'OTIUM de la curiosité