

Retrouver l'essence du temps !

« *Nous sommes en guerre* » E. Macron 16/03/2020

La période de confinement nous rappelle une donnée essentielle de la vie : **le temps**. Prendre le temps de l'observation, de la réflexion, de la décision. « *La nuit ne porte-t-elle pas conseils ?* ». Utilisons l'opportunité du confinement pour faire le point sur notre rapport au temps, réfléchir nos routines et nos habitudes dans l'illusion de croire qu'avec elles : on va plus vite. Mais pour aller où ? Et comme dit la chanson « La rouille »¹, elle nous joue des tours. Dans un couple par exemple, avec la rouille il n'y a que la date de la rupture qui reste inconnue.

Les technologies imposent leur rythme

Avec les progrès technologiques des dernières décennies, sans ordre : la voiture, l'avion, les tgv, le téléphone, l'internet, les mails, les sms, les réseaux dits sociaux, les *snatchats*, etc... mais encore les routines et les procédures au travail pour éviter de se remettre en question : nous avons accéléré tous nos processus. Il faut faire vite, et plus vite... Le moindre client veut être servi rapidement. Les 48 heures Chrono puis les 24 heures Chronos de La Redoute et des 3 Suisses ont eu « la peau » de ces entreprises et de leur personnel. Avec Amazon le client va s'habituer à des livraisons au plus rapide..., il devient de plus en plus impatient. Le client roi² est devenu tellement exigeant que l'on en a maltraité la relation. A l'hôpital, le patient est devenu impatient là encore. Les impatientes clients exigent une prise en charge de qualité en voulant de rien payer... A l'école, les élèves comme les parents sont devenus eux aussi des clients. Les enseignants ont de plus en plus de difficultés à faire en sorte que les élèves mobilisent leur attention, fassent silence, écoute et se concentrent. L'explosion de l'hyperactivité chez les enfants et les jeunes, les troubles de l'attention³ et de la curiosité altèrent et dégradent les capacités d'apprentissage.

Le temps fait partie du vivant

La technologie a imposé un rythme à l'Homme au-delà de la logique du vivant. Il faudrait fonctionner comme un TGV ou un internet sans jamais aucune pause, et toujours en faire plus ! Et pourtant, il en faut du temps à l'arbuste pour pousser et devenir un arbre solide, flexible et résistant aux tumultes de l'environnement. Il en faut du temps au bébé pour marcher, parler, devenir un enfant, puis un adolescent et un adulte intelligent. Le temps se rappelle régulièrement à nous à l'occasion d'un problème de santé où 2, 3 voire plusieurs mois seront nécessaires pour une bonne remise en forme. Malheureusement, un accident de la route remettra en question l'organisation d'1, 2, 3 années voire une vie entière. Et ce pour avoir roulé vite avec un téléphone à la main. Un confinement de 15 jours puis certainement 30 et peut-être 60 jours pour nettoyer la société d'un virus invasif. A mal traiter le temps, il se rappelle à nous car :

« *le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui* » (Paul Morand⁴)

Ainsi le temps défait ce que l'on fait sans lui. Et alors il faut recommencer. Cherchez l'erreur !

¹ Live Maxime Le Forestier 2002 : https://www.youtube.com/watch?v=EgxVCCxeQ_A

² Lire : « Comment gouverner un peuple-roi ? » de Pierre-Henri Tavoillot – Ed. Odile Jacob 2019.

³ Les cas de troubles du déficit de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) ont fait un bond de 43 % chez les enfants et adolescents aux Etats-Unis entre 2003 et 2011. Sources : Sciences et Avenir / Santé en réf de l'étude du Pr Sean Cleary de l'Institut de Santé Publique de l'Université George Washington. Pas d'études en France.

Moteur Rech : Sciences et Avenir / Santé / TDAH Explosion de cas aux Etats Unis / George Washington University.

⁴ « L'Homme pressé » Paul Morand – Ed. l'imaginaire Gallimard – 1941.

L'intelligence a besoin de temps

Avec les neurosciences, la démonstration est encore plus forte et éclairante.

Le non accès à la dimension du temps limite l'accès aux émotions et « freine » voir « bloque » le bon fonctionnement du néocortex. Notre cerveau serait dans cette approche : une succession de « filtres » à rejeter « tout ce qui n'a pas de sens ». Pour accéder au 6^{ème} sens (l'intuition, la solution, la résolution) nous avons besoin de croiser (mettre en liens⁵) le contact réel (par la relation) incarné par les 5 sens (visuel, auditif, olfactif, gustatif, kinesthésique) avec les dimensions cérébrales. Ces dimensions au nombre de 8 jouent le rôle de filtres.

- 1) La première dimension concerne l'**objectif** : chacun de nous a besoin de savoir où il va et pourquoi il agit. C'est la recherche de sens.
- 2) La seconde dimension est le **plan** : la représentation, le schéma, le chemin pour atteindre cet objectif. C'est « accessoirement » dans cette logique du plan que l'écriture prend sa place.

« On n'a jamais construit de cathédrale sans faire de plan »

- 3) Alors, il devient possible d'occuper l'**espace** (troisième dimension) et d'accéder aux ressources disponibles. Elles permettent d'identifier les possibilités et les opportunités pour faire ce qui est à faire comme il faut le faire. Sans plan : pas d'espace disponible efficace!
- 4) Notre époque peut intelligemment utiliser les technologies non pas⁶ pour gagner du temps (quatrième dimension) mais pour consacrer du **temps** à l'essentiel⁷ (« essence »), qui est ...
- 5) La cinquième dimension (ou le 5^{ème} élément⁸) qui est la relation génératrice d'**émotions**.

Ces relations, porteuses d'émotions engagent le contact grâce à nos 5 sens rappelés précédemment. Ces 5 sens croisés, reliés avec les 5 dimensions génèrent la 6^{ème} dimension porteuse du 6^{ème} sens grâce à la créativité, l'imagination. Ainsi il n'y aura pas d'innovations sans recours au temps et aux émotions qui sont finalement des énergies, des ressources⁹ pour faire fonctionner notre intelligence.

- 6) La 6^{ème} dimension fait donc émerger l'**intuition** de nos intelligences pour apporter réponses aux problèmes ou questions auxquels nous sommes confrontés.

Une approche¹⁰ complémentaire propose « un véritable retour aux sources de l'entreprise (ce que l'on entreprend) », en remettant l'humain au centre de l'action collective. Pourquoi pas ? Dans cette approche, le 7^{ème} sens est l'**empathie**. Pour le dire autrement en reprise des propos des auteurs, il s'agirait du « goût des autres ». Avoir du goût, c'est aussi aimer, avoir « de l'appétit – de l'appétence » pour les autres. Dans le cadre du travail, c'est s'intéresser à ses équipes, à l'organisation, « à ce qui en fait le sel ». S'intéresser au point de vue de l'autre et en tenir compte. L'intuition ne serait positive et l'intelligence individuelle active, que dans le rapport à l'autre via l'empathie. C'est avec ce 7^{ème} sens que la 7^{ème} dimension émerge.

- 7) La 7^{ème} dimension représente le **résultat**. Comme chacun le sait, le résultat est « une résultante ». Je ne le répéterai jamais assez ! C'est avec la somme des intuitions (intelligences individuelles)... qui se sont mises en commun par un partage des points de vue de chacun, que se

⁵ Définition étymologique de l'intelligence : *inter-legere*.

⁶ Attention au mauvais usage des technologies et des Intelligences Artificielles qui peuvent nous faire perdre la notion du temps et effondrer les Intelligences Réelles, car « le temps défait ce que l'on fait sans lui ».

⁷ Lire mon article de synthèse sur l'intelligence humaine face à l'intelligence artificielle, suite à mon intervention du 21 novembre 20219 au Café-Philo les « Les Jéudis de Sophia ». <https://www.pierre-drelon.fr/nos-interventions/nos-evénements/>

⁸ Le 5^{ème} élément est l'Amour. C'est l'émotion ultime, l'émotion de l'émotion.

⁹ Comme ressource, sachons alors investir le temps, le respecter, le protéger et donc le déployer.

¹⁰ Lire « Les 7 sens ou l'essence de l'entreprise » de Raphaëlle Laubie et Philippe Wattier.

génère l'**intelligence collective**. Le résultat est à ce prix. Alors, la magie du groupe, de la relation et de la collaboration se produit. En conséquence : le résultat comme résultante est au rendez-vous.

- 8) C'est alors que la 8^{ème} dimension se génère à son tour par la **satisfaction du résultat obtenu**. Celle-ci développe la **fierté**, l'**estime de soi**, la **confiance en soi**, la **confiance aux autres...** et par voie de conséquence : donne l'**envie de continuer**, développe la **capacité à oser**, à **entreprendre**, le **courage** de continuer et de faire **effort**.

Le temps est donc central, puisqu'il représente la 4^{ème} dimension.

En *shuntant* la quatrième dimension, de manière volontaire ou non, nous rendons difficile et parfois impossible l'accès aux dimensions supérieures. Je laisse à chacun imaginer les conséquences.

Prendre le temps, apprendre du temps

Pour revenir aux écrits de Paul Morand :

Pierre gâche tout, l'amitié, l'amour, la paternité, par sa hâte fébrile à précipiter le temps. A cette allure vertigineuse, il ne goûte plus ce qui fait le prix de la vie, ni les moments d'intimité que sa femme Hedwige lui ménage, ni la poésie des choses.

Il se consume et consume les siens en fonçant vers un but qu'il renouvelle, chaque fois qu'il l'atteint. Comme dans cet extrait de dialogue entre Placide (le secrétaire de Pierre Niox) et son patron. « A quoi reconnaître qu'on est arrivé si l'on ne s'arrête jamais ? » demande la sage Hedwige. Pierre saura trop tôt qu'il ne se hâtait ainsi que pour arriver plus vite au rendez-vous de la mort.

Pour revenir à notre vie. Elle est devenue hyperactive par

- La recherche de la rentabilité et de la productivité à tout prix,
- La pression ou le manque de temps, ou le temps perdu par de l'administration et de la bureaucratie,
- Le multi tachisme, où le besoin voire la nécessité de faire plusieurs choses en même temps,
- Le déficit de l'attention et donc de la concentration,
- L'altération de la curiosité, de l'étonnement et donc du questionnement¹¹,
- La réduction de la qualité du traitement des informations,
- La dégradations des mémoires,
- L'augmentation de la fatigue,
- L'augmentation du déplaisir, du mécontentement, des discours et des émotions négatives¹².

« Si en sciences humaines, il n'y a pas de fécondité sans contacts : le coronavirus nous rappelle notre maladie du contact. C'est complètement dingue : le traitement réside dans l'absence totale de contacts, essayons d'y retrouver du sens et d'apprendre »

Le confinement nous rappelle comment le contact, les relations, l'amitié, l'intimité sont essentiels, tant qu'ils sont de qualité. Sachons ne pas l'oublier !

¹¹ Le cerveau est un processus de fonctionnement par questionnement : qui, avec qui, quoi, avec quoi, pourquoi, comment, où, quand, combien ?

¹² Le pouvoir des émotions négatives est 10 fois plus puissant que celui des émotions positives.

Prendre et apprendre du confinement : l'opportunité de nous réinventer

- En arrêtant de courir et de se dépêcher,
- En retrouvant le plaisir des choses simples : la discussion, la conversation, la lecture, la musique, les jeux, le jardinage, le bricolage,... la sieste,
- Mais encore le rangement et l'ordre : par exemple, pour télétravailler dans les meilleures conditions possibles, rien de tel que d'avoir un logement, un bureau propre et rangé,
- Vérifier une dernière fois avant de couper ses messageries : mails et sms. Avant de quitter les écrans, un dernier coup d'œil rapide à votre boîte de réception pour vous rassurer que vous n'avez rien laissé passer d'urgent... ET apprendre à se déconnecter,
- Faire sa TDL (ToDoList ou liste des tâches) en commençant par les plus simples et les plus rapides et en pointant au fur et à mesure de la réalisation pour se rassurer et se donner confiance,
- Ne pas être trop ambitieux au départ et se tenir à l'exigence de finir ce que l'on a commencé en ne tombant pas à nouveau dans le multi tachisme,
- En faisant son bilan d'activité chaque jour pour améliorer le réalisme de la ToDoList du lendemain et préparer son Top3 des priorités du lendemain,
- Privilégier le qualitatif sur le quantitatif,
- Distinguer l'urgent de l'important,
- Se garder du temps pour des imprévus,
- Organiser et préserver ses envies pour les pauses et les envies de la soirée,
- Se garder aussi du temps pour... ne rien faire : réapprendre à s'ennuyer, se relaxer, quelques activités physiques ou sportives mais pas trop, et surtout non exclusives,
- Bien que s'ennuyer peut paraître effrayant, s'ennuyer peut être aussi positif dans un mode de vie d'hyper sollicitations. C'est le seul moyen pour penser à soi, ses choix, ses priorités, prendre le temps de trouver des alternatives, voire des solutions aux problèmes ou de développer sa créativité pour fonctionner, vivre, travailler, diriger, se diriger... autrement !
- Peut-être retrouver de douces activités comme celles de faire le tour de sa maison, de son appartement, de son immeuble, de son jardin ou plus simplement « de regarder par la fenêtre »,
- Oser demander de l'aide, s'exprimer ou extérioriser ses pressions et ses tensions : DIRE les choses ou apprendre à redire pour se faire entendre,
- Appeler ses amis aussi pour s'inquiéter d'eux et partager,
- Proposer de l'aide à son tour, développer des solidarités,
- Activer sa fibre humaine et sociale,
- Et paradoxalement (puisque les contacts nous sont interdits¹³) nourrir la proximité... proche !

Dilemme

Il n'y a pas plus fixe et stable que le temps : 1 jour = 24h, 1h=60 mn, 1mn= 60 secondes...

Le temps est par nature limité, alors que le nombre de choses à faire est exponentiel.

Pour résoudre ce dilemme, peu d'alternative si ce n'est **laisser filer le temps**, ou le **respecter**.

Pour soulager sa charge, rien de mieux que de mettre à contribution ceux en qui l'on a confiance.

En **déléguant** correctement les bonnes tâches ou en **sollicitant de l'aide**, on préservera un temps précieux pour en accomplir d'autres plus importantes et en valorisant ses talents et les talents et compétences d'autrui. Investir ou développer les compétences sur les talents, modifie le rapport au temps, à la contrainte, à l'effort. Dès lors même les difficultés deviennent des challenges, des enjeux, des défis et ainsi impactent le résultat forcément meilleur.

« Si seul on va plus vite, ensemble on est plus fort et on va plus loin »

La vie est fragile. Elle mérite que l'on en prenne soin à tout moment... le confinement nous le rappelle. Tirons-en l'essence ou le sens.

¹³ Ou « inter – dits » ?

Rappel de quelques principes et quelques lois et pour investir le temps

- Rien ne sert de courir, il faut partir à point
- Qui va doucement va loin, qui va *piano va sano*
- Ce qui est fait n'est plus à faire
- Avancer, c'est cheminer pas à pas
- Qui veut voyager loin, ménage sa monture
- Profiter du présent, la vie passe en un instant
- Si le présent est un cadeau, l'avenir est ce que l'on en fait
- Profiter de la vie, elle passe à la vitesse du vent
- ... / ...



- Le temps ne se consomme pas, il est ressource majeure comme le soleil et les émotions
 - ✓ C'est une énergie non renouvelable, alors il faut la respecter si « l'on veut durer ». Elle est rare, parce que définitive quand elle est consommée.
- N'accepter dans les nouvelles technologies que celles qui laissent aux Hommes plus de disponibilités pour ce que les technologies ne savent pas bien faire : relation, proximité, réflexion, intuition, émotion, sens, motivation, engagement, solidarité, etc. et amour.
 - ✓ C'est à l'Homme de prendre son temps grâce aux technologies et à lui imposer son rythme. « L'inverse, c'est la mort de l'Homme ».

Attention aux pièges du temps dans le travail

- Loi de Pareto : « 20 % de nos activités produisent 80 % des résultats »
 - Rechercher ces 20 % ;
 - Choisir le qualitatif au quantitatif et l'important à l'urgent (matrice de Eisenhower).
- Loi de Parkinson : « Plus on a de temps pour réaliser une tâche, plus cette tâche prend de temps »
 - Se fixer dès le départ des jalons, des étapes, des échéances, une durée raisonnable et suivre le respect du temps dans l'avancement de la réalisation du travail.
- Loi d'Illich : « Au-delà d'un certain seuil de travail, l'efficacité régresse »
 - Repérer ce seuil d'instabilité, rester curieux des motivations, imaginer un effort supplémentaire à ce qui aurait pu être imaginé ou prévu, varier ses activités pour pouvoir lâcher prise avec le seuil critique.
- Loi de Murphy : « Toute chose prend plus de temps que prévu »
 - Ajouter du délai aux durées prévues, ne pas chercher « à être rationnel du temps ».
- Loi de Carlson : « Faire un travail de façon continue prend moins de temps que de le faire en plusieurs fois »
 - Les interruptions dans l'exécution d'un travail sont terribles. Aussi s'isoler, se concentrer, limiter les sources de distraction et donc les interruptions.
- Loi de Fraisse : « Une heure n'est pas toujours égale à une heure »
 - Travailler en collectif, investir le temps sur nos talents, déléguer intelligemment ;
 - Le travail sur les talents modifie les rapports au travail, aux contraintes, aux difficultés, aux efforts et aux résultats (toujours meilleurs bien entendu !).