



Prendre le temps

Voulons nous une vie très remplie ou vivre pleinement notre vie ?

Notre société a produit de nombreux progrès ces derniers siècles, qui nous permettent de faire beaucoup de choses plus rapidement comme nous déplacer, communiquer, réaliser des choses avec facilité,...

Cette accélération, qui nous ouvre plein de possibilités et une forme de confort, nous titille par ailleurs, car en allant vite, nous pouvons parfois passer à côté de choses importantes. Souvent accélération rime aussi avec utilisation de davantage de ressources et cela devient problématique. Un ami nous disait : "vu les enjeux planétaires que nous rencontrons aujourd'hui, nous ne pouvons plus nous permettre d'aller vite".

Nous risquons donc, en allant plus vite, de passer à côté de l'essentiel. Dans notre société dont la culture est fondée sur l'augmentation de l'efficacité matérielle et l'urgence, cette mise en cause de la rapidité est un sacré challenge !

Comme dans le Groupe DTCF nous aimons les challenges, nous vous proposons de nous accompagner pour quelques précieuses minutes dans une réflexion fondamentale sur notre rapport au temps.

Faire des choix



"Je n'ai pas le temps", "le temps, c'est de l'argent" combien de fois avons nous dit ou entendu ces phrases ? Et pourtant, si nous y réfléchissons, c'est un peu étrange. Nous nous comportons comme si le temps était quelque chose que nous pouvions gérer comme l'argent, en gagner, en perdre, en économiser. Ce n'est pas le cas. Quoique nous fassions nous aurons toujours 24h par jour, 365 jours par an. Pas plus, pas moins. La seule chose sur laquelle nous pouvons agir, c'est comment nous l'utilisons. Dans cette logique, "je n'ai pas le temps" devient "j'ai trop de projets, j'ai besoin de faire des choix... et de ralentir".

Finalement, le temps, c'est de la vie. La question que nous avons à nous poser est donc : à quoi je choisis de passer ma vie ? Qu'est ce qui est essentiel pour moi ?

Chacun son rythme



Pour répondre à ces questions, nous avons besoin d'accepter de changer de rythme. Cela suppose d'écouter ce que nous pensons, certes, mais aussi ce que nous ressentons, et ce qui fait sens pour nous. La pensée est très rapide, elle est nécessaire, mais pas suffisante. Les sensations, les émotions, qui impliquent, pour être contactées, d'écouter son corps, complètent la pensée. Penser sans ressentir c'est se couper d'une grande partie de nos ressources. L'inverse aussi d'ailleurs. Nous pouvons d'ailleurs, en cet instant, faire cet exercice de nous arrêter de penser et nous centrer sur ce que nous ressentons. Prenons une respiration, écoutons et ressentons ce qui se passe dans notre corps, à cet instant. C'est confortable, inconfortable, plaisant, déplaisant ? Cela prend un peu de temps, c'est une forme d'arrêt dans le flux de nos activités et en même temps, cela fait que nous sommes là, présents à nous-même, sans urgence ou stress.

Ce n'est, ainsi, pas étonnant que la méditation soit tant valorisée de nos jours. Elle nous donne un prétexte tout trouvé pour passer un moment à rester assis sans bouger, à ne rien faire. Grâce à cela, nous pouvons nous connecter à notre être profond. Dans notre société où ne rien faire relève presque du délit social, où nous sommes sur-stimulés d'informations sensationnelles, et entourés de gens pressés, c'est précieux.

De pourquoi à pour quoi?



En étant conscients de nos pensées, en contact avec notre ressenti, et en écoutant notre cœur, nous pouvons prendre le temps de contacter le sens qui nous anime. C'est ce qui va donner toute sa puissance aux choix que nous faisons, affectant ainsi le temps qui nous est donné.

Nous pouvons par exemple réfléchir maintenant aux choix (plus ou moins conscients) que nous avons fait ces derniers temps, aux choix que nous envisageons de faire, en les éclairants par le "pour quoi" de ces choix. Pour quoi par exemple décidons nous de consacrer du temps à cette activité, à cette rencontre. Pour quoi décidons nous de nous déplacer, de partir ici où là en vacances. En quoi cela rencontre un essentiel dans notre vie. Un des enjeux est d'accueillir cela sans jugement, ni sentiment de toute puissance ou de culpabilité. Nous pouvons alors mettre plus de temps sur ce qui a vraiment du sens pour nous et moins de temps sur ce qui est plus périphérique, plus tout à fait aligné pour nous aujourd'hui. Nous pouvons, là maintenant, faire cet exercice.

Gérer la frustration



Concilier notre emploi du temps avec le sens de notre vie, c'est à dire choisir et faire le tri, nous invite à affronter la frustration, à prendre du recul.

La frustration, c'est un stress venant d'un écart entre ce qui se passe (ce que nous avons et ressentons) et nos besoins et désirs. En tant que telle, elle est très utile : diriez vous que la faim ne sert à rien ? Cependant, elle peut aussi nous amener à réagir trop vite et à ne pas vraiment choisir.

Tout au long de notre vie, nous pouvons apprendre à écouter nos frustrations. Gérer notre frustration est un chemin de développement passionnant. C'est une condition sine qua non de notre liberté : sans cela nous restons esclaves de nos pulsions, nous ne pouvons pas nous engager ni faire des choix et nous répondons partiellement à nos besoins.

Sur ce chemin, il a une recette simple et puissante : nous focaliser sur ce que nous voulons vraiment et agir, humblement, sans tout contrôler, pour l'obtenir, accepter ensuite que nous n'aurons pas tout ce que nous souhaitons au moment où nous le souhaitons, et enfin, faire le deuil de ce que nous n'avons pas eu ([voir notre newsletter le deuil, un cadeau de la vie](#)).

Nous pourrons alors savourer ce que nous avons, ici et maintenant, sans regret pour hier, et en accueillant demain avec confiance et curiosité.

Alors prenant ainsi soin de nous, de qui nous sommes, nous aurons toujours 365 jours par an mais plus d'années de qualité dans nos vies.

En cette fin d'année, c'est ce que nous vous souhaitons de tout cœur !

Pour vous tenir au courant de nos activités, pour lesquelles vous pourriez choisir d'investir du temps, voici une liste de propositions en Belgique et à Toulouse.

Belgique



[Formation de coach](#) qui démarre fin février 2024

Formation Développez votre aisance relationnelle avec les bio scénarios qui démarrera au premier semestre 2024. Nous vous tiendrons informés.

Toulouse



Formation [Développez votre aisance relationnelle avec les bio scénarios](#) qui démarre en mars 2024

**Joyeuses fêtes de fin d'année et au plaisir de
vous retrouver en 2024 !**



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE
154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

[MailPoet](#)