

François Delivré

Question de temps

Un manuel de gestion du temps avec des exercices

2^e édition

InterEditions

© InterÉditions, 2013, 2019 pour la nouvelle présentation
© InterÉditions 2002 pour la deuxième édition
InterÉditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
EAN 978-2-7296-2106-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*à Clotilde, Mireille
et Laure*

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	3
<i>Réussir sa vie...</i>	3
Ouverture	7
<i>De la gestion du temps au temps de vivre...</i>	9

PREMIÈRE PARTIE SE GÉRER SOI-MÊME DANS LE TEMPS

1. Le poisson du temps	17
Le temps réussi	17
Projets et problèmes	19
Le poisson du temps	22
Choisir ses projets, temps « obligé » et temps « à soi »	30
2. Les diabolins du temps	35
À chacun sa façon de réussir... et d'échouer !	35
La construction de la notion du temps	36
Les diabolins du temps	38
Les diabolins de la pensée magique	40
Les diabolins du non-choix	45
Les « diabolins de l'échec en cours de route »	49
Les diabolins de l'échec sournois	52
Faut-il tuer les diabolins ?	55

3. Les objectifs	57
Finalités et objectifs	57
Fixer des délais	60
Oui aux objectifs	63
Lassitude d'objectifs	64
4. Trouver ses étoiles	67
Qu'est-ce qu'une étoile ?	68
La pyramide des étoiles	69
Survivre	70
Vivre	71
S'accomplir	71
L'identité	73
Changer d'étoile	78
Le temps holomorphique	81
5. De temps en temps	85
L'approche occidentale du temps et ses limites	86
L'approche moyen-orientale du temps	88
L'approche chinoise du temps : le « che »	89
Temps d'est ou temps d'ouest ?	92
L'approche religieuse du temps : l'au-delà	92
L'approche mystique du temps et la « vie éternelle »	96

DEUXIÈME PARTIE

S'ORGANISER

6. Que faire d'abord ?	103
Les priorités	103
Trois principes pour choisir	104
Les priorités au quotidien	108
Conflits de priorité : « Il faut/J'ai envie »	109
Un exemple	112
7. Tenir son agenda (ou son organisateur)	115
Planifier, mais c'est très simple !	116
Forme d'un agenda	117

Planification de l'année	121
Planification du mois ou de la semaine	122
La planification du jour	124
Problèmes et objections	129
Utilisation de l'agenda	131
L'organisateur	132

TROISIÈME PARTIE

LE TEMPS RELATIONNEL

8. Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui ?	139
Contenu du temps, processus de temps, sens donné au temps	140
Structurer le temps en commun : un besoin vital	141
Les six modes du temps relationnel	143
Conflits de temps	146
La besace	147
Les réunions et entretiens	150
9. Des malentendus aux drames	153
Des malentendus aux drames	154
Persécuteur, Victime, Sauveteur	155
Pourquoi perdre son temps dans les « jeux » ?	157
Ne pas perdre son temps pour les autres	159
Trois options pour faire face aux « jeux »	160
10. Tout, tout de suite !	163
TTU (Très Très Urgent)	163
Le processus du TTU	164
Surcharges de travail	167
Négocier le contenu	167
11. Ces gens qui nous dérangent	171
Les importuns	171
La grille RPOA (Réalité, Problème, Options, Accord)	173
Commentaires sur le RPOA	177
12. C'est grave, Docteur ?	181

Épilogue	193
<i>Accordé !</i>	193
Annexe 1. À propos de l'auteur	195
Annexe 2. Test : Quels sont vos diabolins favoris ?	199
Annexe 3. Motivations	205
Glossaire	207
Liste des exercices	211
Bibliographie	213
Remerciements	217

Oui c'est cela mon cher Lucilius, revendique la possession de toi-même. Ton temps, jusqu'à présent, on te le prenait, on te le dérobaît, il t'échappait. Récupère-le, et prends-en soin. La vérité, crois-moi, la voici : notre temps, on nous en arrache une partie, on nous en détourne une autre, et le reste nous coule entre les doigts. Pourtant, il est encore plus blâmable de le perdre par négligence. Et, à y bien regarder, l'essentiel de la vie s'écoule à mal faire, une partie à ne rien faire, toute la vie à faire autre chose que ce qu'il faudrait faire.

Peux-tu me citer un homme qui accorde du prix au temps, qui reconnaisse la valeur d'une journée, qu'il comprenne qu'il meurt chaque jour ? car notre erreur, c'est de voir la mort devant nous. Pour l'essentiel, elle est déjà passée. La partie de notre vie qui est derrière nous appartient à la mort. Fais donc, mon cher Lucilius, ce que tu me dis dans ta lettre : saisis-toi de chaque heure. Ainsi tu seras moins dépendant du lendemain puisque tu te seras emparé du jour présent. On remet la vie à plus tard et pendant ce temps, elle s'en va.

Tout se trouve, Lucilius, hors de notre portée. Seul le temps est à nous. Ce bien fuyant, glissant, c'est la seule chose dont la nature nous ait rendu possesseur : le premier venu nous l'enlève. Et la folie des mortels est sans limite : les plus petits cadeaux, ceux qui ne valent presque rien et qu'on peut facilement remplacer, chacun en reconnaît la dette, alors que personne ne s'estime en rien redevable du temps qu'on lui accorde, c'est-à-dire de la seule chose qu'il ne peut pas nous rendre, fût-il le plus reconnaissant des hommes.

Sénèque

Apprendre à vivre. Lettre à Lucilius

AVANT-PROPOS

Réussir sa vie...

UNE ERREUR

Un auteur peut-il avouer à ses lecteurs qu'il s'est trompé ? Oh ! Pas sur les méthodes qu'il a présentées dans la première édition : l'expérience montre que, cinq ans après, celles-ci sont toujours aussi efficaces. D'ailleurs, la plupart seront reprises telles quelles dans cette seconde édition. Alors ?

Eh bien ! Mis à part l'insoluble problème des personnes qui me disent qu'elles devraient lire ce livre mais « n'en ont pas trouvé le temps », il se trouve que mon regard sur la *question du temps* a profondément changé. J'écrivais en effet à l'époque : « Le temps réussi est constitué d'une succession de projets décidés, bien vécus et menés à terme... »

J'y croyais. Je croyais être maître de ma vie, de mes projets. « Il suffit de bien prévoir, puis de vouloir », pensais-je. Je croyais qu'il suffisait, pour bien gérer le temps de sa vie, de connaître ses « étoiles » (comme expliqué au chapitre 4), puis d'accomplir ses projets en conséquence selon le chapitre 1 (le poisson du temps), tout en gardant les pieds sur terre selon le « che » du chapitre 5. Je croyais sincèrement qu'une vie réussie se construisait à coup d'objectifs motivants et réalistes, jour après jour, semaine après semaine, année après année, toute la vie quoi ! Pendant des années, cette façon d'épouser le temps