

## **Partage de Vie N°7 : Prendre le temps**

*Juin 2021*



« Je n'ai pas le temps » : on l'entend tous les jours ! Alors que la bonne question est : « Tu n'as pas le temps ou tu ne prends pas le temps ? ». Le temps serait-il l'ennemi de l'homme, un obstacle à son bonheur ? Car la civilisation du surmenage est aussi celle de l'ennui ; plus je cours, plus j'ai le sentiment angoissé du vide de ma vie.

« Ne demande pas ton chemin, tu ne pourrais pas t'égarer » disait rabbi Nahman, grande figure de l'hassidisme. Le conseil peut paraître extravagant à nos contemporains, obsédés par l'efficacité, et qui, à force de courir, s'éparpillent et se perdent.

Courir c'est esquiver la question centrale : quel est mon désir essentiel ? Ce que mon entourage, mes habitudes, les conventions me poussent à faire par automatisme est-il le meilleur pour mon être profond ?

Prendre le temps ce n'est pas rester sans rien faire. C'est prendre le recul pour mieux exercer ma liberté, et laisser grandir des qualités essentielles : la patience, l'attention, le discernement, en un mot : la sagesse. La voie buissonnière est propice à l'inattendu. Le temps en apparence perdu apporte souvent sa récompense par des rencontres inattendues.

Mais il n'est pas si aisé de ne pas se presser ; il faut faire preuve de retenue, une vertu incomprise de nos jours, qu'on prend pour de la résignation. Tout le monde n'est pas Socrate qui, condamné à mort, prend le temps de réunir ses amis et de converser paisiblement avec eux. Ou Jésus qui, pressé par la foule, se retire dans la montagne, seul. « Festina lente » (hâte-toi lentement) disait l'adage cher aux humanistes de la renaissance... Déjà !

*Citations* : - « Le temps de la réflexion est une économie de temps » (P. Syrus)  
- « On a le temps qu'on se donne » (Sagesse Populaire)  
- « Le temps est le plus sage de tous les conseillers » (Périclès)  
- « Car lequel de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi le terminer... » (Luc 14, 28)

*Chansons* :

Prendre le temps - Andréanne A. Malette : <https://www.youtube.com/watch?v=0p61vWqNZM>

Prendre le temps - SINSEMILIA : <https://www.youtube.com/watch?v=w5PRcJknxWE>

Il y a le temps... (Et puis le temps...) – Les Enfantastiques : [https://www.youtube.com/watch?v=3yyI\\_2ligyw](https://www.youtube.com/watch?v=3yyI_2ligyw)

VOIR : - A quel moment de la journée je me presse plus ?

- J'essaie de lister les temps morts, creux, d'une journée ou d'une semaine...
- Quels sont mes souvenirs de bonne rencontre un jour où j'ai pris mon temps ?

JUGER : - Ce que je fais « comme tout le monde », sans l'avoir vraiment choisi ?

- Quels sont les moments où je prends du recul dans ma vie ?
- Que signifie dans ma vie la parabole de la tour à bâtir : cf Luc 14/28 ?
- Qu'aimerais-je faire si j'avais davantage de temps ? Est-ce utopique ?

AGIR : - Comment concrètement mieux m'organiser pour ne pas courir ?

- Cibler 2 ou 3 moments de ma vie où ralentir pour laisser la porte ouverte à l'imprévu...
- Quelles respirations mettre dans ma semaine, ou sous quelle forme ?

---

## 5 techniques pour ralentir et prendre son temps

Extrait du site internet de Santé Magazine

Quand un enfant fond en larmes, on se rend compte facilement qu'il a été trop stimulé par le bruit, les personnes et les activités. Après une heure de sieste, nous savons qu'il sera plus calme. Pourtant, nous n'arrivons pas à reconnaître ces mêmes signes d'agitation lorsque nous sommes concernés par le même problème. Une petite nuit, une journée de travail, un apéro entre amis, une heure de sport, et nous voilà sur le canapé à nous demander pourquoi nous sommes autant fatigués. Voici quelques astuces pour ralentir, se simplifier la vie et apprendre à profiter de ses journées.

### Qualité et pas quantité

Les relations que nous entretenons avec nos amis, notre famille, nos collègues et nos voisins enrichissent notre vie. Mais nous avons parfois tendance à nous mettre la pression pour les maintenir. Or, même s'il est physiquement possible de passer du temps en compagnie, il peut être psychologiquement préférable de faire une pause en solo. Les semaines où vous vous sentez débordé, apprenez à refuser ou à reporter quelques sorties.

### Dormir

Comme dans le cas de l'enfant, nous pouvons avoir simplement besoin de dormir quand l'anxiété prend le dessus. Vous sentez que vous perdez le contrôle ? Vous vous préparez à un changement majeur ? Mettez-vous au lit et détendez-vous pendant une vingtaine de minutes au cours de la journée, ou couchez-vous plus tôt. Un temps de prière ou de méditation peut vous aider à trouver le sommeil.

### Diminuer l'information

A l'heure actuelle, les chaînes d'information en continu et les réseaux sociaux absorbent notre attention toute la journée. Et notre santé mentale en prend un coup. S'informer sur le monde qui nous entoure est important, mais une à deux fois par jour, c'est suffisant. Essayez de vous limiter au moment où vous prenez un café le matin, ou le soir après le dîner.

### Écouter les émotions

Lorsque nous sommes occupés, nous pouvons actionner le pilote automatique. La journée avance sans que nous remarquions ce que nous ressentons vraiment. Or, les émotions refoulées nous exposent à un risque d'épuisement professionnel. Prendre le temps d'écrire chaque jour au sujet de nos émotions permet de mieux comprendre et gérer son flux de pensées, et contrôler son anxiété.

### L'accomplissement personnel

L'envie d'obtenir une promotion, de gagner un prix, ou d'avancer coûte que coûte peut nous déconnecter de ce qui compte vraiment pour nous. Arrêter la course au succès n'est pas une mission facile, mais retrouver du plaisir dans des tâches très simples est tellement gratifiant, qu'on oublie vite le reste. Vous avez toujours rêvé d'apprendre à jouer de la guitare ? A dessiner ? A danser ? A cuisiner vietnamien ? C'est le moment ou jamais de se lancer.