

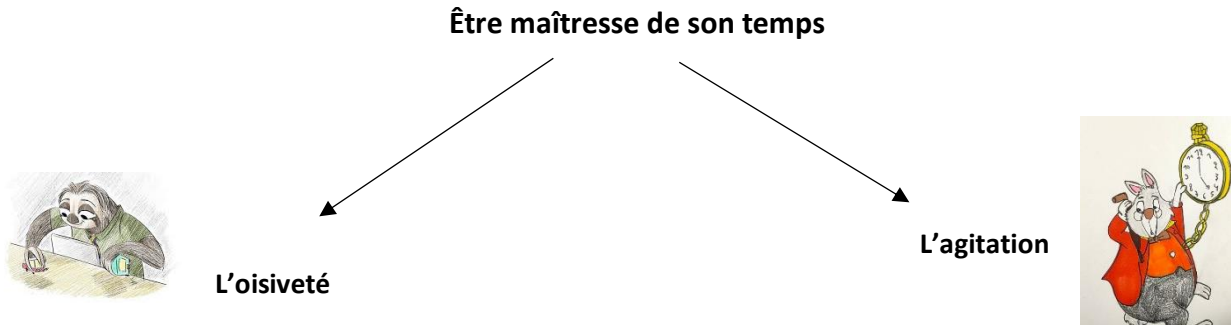
Être maîtresse de son temps

6^e-5^e

Le temps est un trésor qui nous glisse entre les mains. Nous ne pouvons ni le retenir, ni le presser. Comment en prendre soin, comment vivre à 100% chaque instant ?

Un juste équilibre

Comme toutes les vertus, la maîtrise de son temps est un sommet entre deux défauts.



Le paresseux dans *Zootopie* et le lapin toujours en retard dans *Alice au pays des merveilles* sont tous deux très sympathiques mais ne profitent pas de leur temps. Le paresseux ne fait strictement rien et le lapin s'agite beaucoup mais n'accomplit pas non plus son devoir. Ce sont des personnages sur qui nous ne pouvons pas compter, qui ne déploient pas leurs talents au service des autres. Ils sont, dans ce sens, un peu égoïstes. Nous pouvons parfois ressembler à l'un ou l'autre : nous repoussons le moment de mettre au travail, nous nous inventons de nombreuses excuses pour échapper à un devoir qui nous déplaît. Ou au contraire, nous ne nous arrêtons jamais, passant comme une tornade, oubliant de nous intéresser aux autres, oubliant de nous reposer. La journée passe comme un tourbillon. La vie devient une accumulation d'activités. « Surtout prenez votre temps, je suis extrêmement pressé. » disait Napoléon à son valet de chambre qui l'habillait avant de partir au combat. En effet, la précipitation provoque des erreurs, de la négligence et donc du retard.

Profiter de son temps s'acquiert peu-à-peu par exemple en se proposant un petit horaire pour les temps libres, en prenant l'habitude de commencer tout de suite un travail qui m'est plus difficile, en sachant parfois être un peu bousculée dans mon organisation pour rendre service...

Rêver et agir

Pour se motiver, un sportif doit rêver de gagner la médaille d'or, cela l'encourage. Mais s'il passe des heures, le nez en l'air, à s'imaginer sur la marche la plus haute du podium au lieu de s'entraîner, alors son rêve ne deviendra jamais une réalité. Le grand danger de nos rêves est la procrastination, qui consiste à remettre à plus tard ce que nous pouvons faire maintenant. Nous agissons, nous aimons seulement au présent, par des petits actes qui concrétisent nos rêves. A nous de nous décider de nous mettre en marche.

- ➔ J'ai conscience que le temps est un grand trésor que je ne peux pas me permettre de gaspiller.
- ➔ Je me propose de vivre cette année à 100% en étant présente (corps, cœur, esprit) à ce que je fais.
- ➔ En ce début d'année, j'organise mon temps libre pour que chaque activité trouve sa place : étude, repos, services, sport...
- ➔ Je repère les moments où je peux tomber facilement dans l'oisiveté : après le goûter, avant de se coucher, le samedi matin... Je sais dépasser ma paresse en vivant la minute héroïque pour commencer sans tarder ce que j'ai à faire.
- ➔ Je suis généreuse sachant consacrer avec joie du temps pour les autres.