

# JE N'AI PAS LE TEMPS !

Michel Siegrist

« *Je n'ai pas le temps* », « *J'ai trop* », « *Je suis débordé* » sont des phrases que nous entendons régulièrement. L'impression, le sentiment et la fatigue sont des faits réels. Mais est-ce dû uniquement au facteur temps ? Est-ce vraiment parce que nous n'avons pas assez de temps ?

## **Tout le temps que nous avons à disposition**

Nous avons par an 8760 heures à disposition pour accomplir nos diverses activités. En prenant des moyennes, on peut dire que l'on dort environ 2920 heures, que l'on travaille environ 1820 heures, que l'on mange environ pendant 800 heures (au Japon peut-être moins, en France peut-être un peu plus !) et en prenant 20 minutes de méditation quotidienne nous nous recueillons 120 heures par an.

## **Un temps pour tout**

Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel. On pourrait dire autrement : Il y a un temps pour tout, mais chaque chose a son heure sous les cieux. L'Écclésiaste nous dit que nous avons beaucoup de temps et par conséquent que beaucoup d'œuvres nous sont possibles et dans des domaines très différents.

Relisez les domaines divers que l'auteur présente : agriculture, sentiment, construction (même le temps de détruire), amour, vie quotidienne... il y a un temps pour tout cela.



Nous avons beaucoup de temps pour faire beaucoup de choses. Voilà la première affirmation que fait l'Écclésiaste.

## **Chaque chose en son temps**

L'Écclésiaste nous dit, en deuxième lieu, qu'il y a beaucoup de temps, mais que ce temps il faut savoir le gérer en un temps pour une chose puis en un temps pour une autre chose. L'Écclésiaste nous rappelle peut-être que de se croire multi-tâches ou que de vouloir vivre en tant qu'adolescent toute sa vie sont des mensonges ou des fausses croyances qui nous influencent quelque peu.

De cet état d'esprit que l'Écclésiaste nous propose : prendre le temps de vivre les choses les unes après les autres, ne pas vouloir tout vivre en un temps dans son quotidien, mais aussi dans sa vie devrait apaiser nos vies.

Je suis conscient que l'on ne règle pas tous les problèmes en disant cela. Mais en y réfléchissant, je me dis que c'est un état d'esprit à cultiver pour vouloir sortir de cet esclavage.

- Il faut oser se dire : « *j'ai beaucoup de temps* ». Osez-vous dire à la prochaine personne qui vous propose un rendez-vous : « *pas de problème, j'ai beaucoup de temps* » ?

- Il faut oser se dire : « *chaque chose en son temps* ». Osez-vous lire le journal, lire un mail et y répondre sans regarder votre portable en même temps ? Osez-vous commencer une tâche et aller jusqu'au bout sans en faire trois autres en parallèle ?

Alors avant de dire « *je n'ai pas le temps de lire* », réfléchissons.

