

# Dialogue

Journal de la paroisse Saint-Gilles de Bourg-la-Reine

N°274

## Gérer son temps

DOSSIER



1,30 €

automne 2012

# Gérer son temps

La rentrée est à peine achevée et cette fois, nous nous promettons bien de nous organiser pour ne plus nous laisser déborder par le temps... Le temps, précieux, trop précieux, après quoi nous courons sans cesse et qui nous file entre les doigts comme le sable...

Et pourtant ! Notre espérance de vie croît régulièrement, la durée annuelle du travail est passée en moyenne de 3000 heures en 1900 à 1670 en 2010 en France pour un salarié à temps complet, nos responsabilités familiales se sont réduites (moins d'enfants, des parents qui vieillissent loin de chez nous), et la technique nous allège la vie... Pourquoi alors ce sentiment si partagé que nous sommes devenus otages d'un temps qui ne nous laisse pas de répit ?



Doctor-Bob

Savoir gérer son temps, c'est d'abord prendre le temps de réfléchir

Pour préparer ce dossier, nous avons pensé interviewer des personnes qui, de l'extérieur, donnaient l'impression de réussir à créer un réel équilibre entre vie familiale, professionnelle, amicale, associative... Nous espérions trouver en elles un exemple de gestion du temps réussie. Or cela n'a pas été possible : l'un se sentait impuissant à gérer son temps, l'autre dans une situation trop instable, le troisième présentait un modèle d'organisation trop parfait pour que son expérience puisse nous servir... Et le sentiment d'insatisfaction que nous éprouvons souvent face à tout ce qui reste à faire est largement partagé.

Bien, me direz-vous, et alors ? S'il n'existe aucune recette parfaite, certains y parviennent mieux que d'autres. Cela ne suppose-t-il pas de prendre d'abord le temps de réfléchir à ses priorités et d'organiser ensuite sa vie quotidienne pour qu'elles y trouvent leur place ? Les règles monastiques, nous le verrons dans les pages qui viennent, permettent ainsi très concrètement d'organiser des vies équilibrées entre prière et travail. Ce modèle s'est adapté, comme le montre l'exemple de sœur Sandrine, religieuse et orthophoniste à l'Hay-les-Roses, mais la règle monastique ne peut convenir à tous ! Que l'on soit étudiant ou retraité, les méthodes ne manquent pas et peuvent nous aider à nous organiser, à mieux gérer notre stress pour plus d'efficacité. Une bonne gestion du temps peut devenir un outil précieux au service de nos choix de vie. Voilà pourquoi nous avons décidé

**Une bonne gestion du temps peut devenir un outil précieux au service de nos choix de vie.**



à ses priorités.

de consacrer ce dossier à la gestion du temps. Un sujet très concret mais qui nous invite à aller plus loin, dans notre interrogation sur nos priorités. Enfin, tout emploi du temps, même le plus performant, ne doit pas nous emprisonner dans un cadre où l'autre n'a plus sa place. Et il faut parfois prendre du temps, voire perdre du temps pour qu'un enfant grandisse, pour qu'un projet mûrisse... ■

Isabelle Margerin

**Tout emploi du temps, même le plus performant, ne doit pas nous emprisonner dans un cadre où l'autre n'a plus sa place.**

#### **Quelques principes pour nous aider à tirer le meilleur parti de notre temps de travail :**

- **Loi de Pareto** : 20 % du travail réalisé produit 80 % des résultats. L'essentiel prend peu de temps, l'accessoire beaucoup.
- **Loi de Carlson** : tout travail interrompu sera moins efficace et prendra plus de temps que s'il était effectué de manière continue.
- **Loi de Weber Hamilton** : il est nécessaire de fractionner un travail de réflexion, le résultat n'en est que plus créatif.
- **Loi de Parkinson** : le temps accordé à une tâche varie en fonction du temps disponible. Allouez un « budget-temps » aux activités que vous connaissez bien. Notez le temps nécessaire pour une tâche nouvelle. Fixez-vous des dates limites à ne pas dépasser.
- **Loi d'Illich** : au-delà d'un certain seuil horaire, la productivité du temps investi devient négative. Repérez à partir de combien de temps de travail vous devenez improductif, voire contre-productif (risque d'accident, problème de santé). Sachez vous arrêter pour faire autre chose, voire vous reposer.
- **Loi de Lavie** : vérifiez régulièrement le bon fonctionnement de vos outils. L'adaptateur oublié, le câble égaré, les batteries faibles, les horaires de transport modifiés... De simples détails peuvent vous empoisonner l'existence. Qui n'a pas vécu cela au moins une fois ?
- **Loi de Primo Levi** : faites les choses (importantes) quand vous n'avez pas le temps de les faire. N'attendez pas d'avoir du temps (vacances, retraite...) pour faire les choses qui vous tiennent (vraiment) à cœur.

# La règle bénédictine, un exemple de règle de vie

Dès le haut Moyen Âge, les bénédictins avaient appris à gérer leur temps selon la règle immuable qui considérait que l'oisiveté était l'ennemie de l'âme.

Les moines consacraient tout d'abord environ un tiers de leur temps au registre « spirituel » c'est-à-dire à la prière individuelle ou collective au cours des sept différents offices religieux qui rythmaient tant les heures du jour que celles de la nuit, depuis prime, tierce, sexte, none, vêpres jusqu'à complies et aux vigiles nocturnes. La deuxième partie était réservée aux travaux manuels, destinés à satisfaire tous les besoins de la communauté (travail de la terre, soins apportés aux animaux, artisanat). Certains frères, en fonction de leurs aptitudes, s'occupaient de tâches plus intellectuelles. Ils s'adonnaient à la lecture ou recopiaient inlassablement des ouvrages plus ou moins anciens, dans les *scriptoria* des

monastères, et souvent, ils les enluminaient. Le reste du temps était consacré au repos, dans un silence total, et au partage des repas accompagnés de lectures de textes bibliques.

**Les sept différents offices religieux rythmaient tant les heures du jour que celles de la nuit, depuis prime, tierce, sexte, none, vêpres jusqu'à complies et aux vigiles nocturnes.**

L'enrichissement progressif de cet ordre, essentiellement généré par les dons successifs des fidèles, censés favoriser le salut de l'âme, amène une volonté de réforme pour recentrer l'activité monastique sur l'essentiel.

C'est ainsi que les cisterciens, obéissant à la règle de saint Bernard, ont tendance à bannir certains travaux jugés trop intellectuels ou matériels pour retrouver la pauvreté évangélique du Christ. Les ordres mendiants du XII<sup>e</sup> siècle, tels les franciscains ou les dominicains, n'hésitent pas à cheminer sur les routes et à annoncer



Un monastère bénédictin à Madagascar.

la Bonne Nouvelle en quémendant leur pitance journalière, tels les Apôtres.

Enfin, apparaissent les ordres chevaliers (templiers, hospitaliers) en liaison avec la reconquête des terres sur les « infidèles », qui partagent leur temps entre la prière et les activités guerrières, destinées à assurer la protection des populations civiles locales ou itinérantes.

Malgré le réel souci qu'ont les moines de se consacrer à une vie de prière et de méditation, loin des tracasseries du monde, force est de constater que les activités « temporelles » de l'époque ont tendance à se développer aux dépens du domaine plus « spirituel ». ■

Diane Coutadeur

Neuf - Rénovation - Dépannage  
**Zinc - Ardoise - Tuile**  
 Devis gratuit - Garantie décennale

167, av. du Général Leclerc • 92340 BOURG-LA-REINE  
 Tél. 01 40 91 03 02 • Fax : 01 40 91 82 10  
 clvcouverture@wanadoo.fr





**AD**  
 - AGREE ASSURANCES -

**GARAGE GENTILLY**

Michel Norcia (anciennement Ets Daudon & Cosuti)  
 vous accueille maintenant à Villejuif.

**CARROSSERIE**  
**PEINTURE**  
**MECANIQUE**

124, rue Jean Jaurès  
 94800 VILLEJUIF  
 Tél. : 01 46 77 21 49  
 Fax : 01 47 26 76 63

# Comment une religieuse gère-t-elle son temps ?

Sœur Sandrine, oblate de l'Assomption (congrégation missionnaire), partage avec nous un peu de sa vie.

Où que nous soyons appelées selon les besoins et les compétences (Europe, Asie, Afrique, Amérique latine), nos journées sont rythmées par la messe, une heure de prière personnelle, l'office en commun (laudes à 7h45, milieu du jour à 12h, vêpres à 18h et à 21h), des temps communautaires et des activités à l'extérieur (travail professionnel, pastorale...). Chaque mois, nous prenons aussi une journée de retraite.

En tant que maîtresse des novices, responsable de la communauté de l'Hay-Les-Roses et orthophoniste, je partage mon temps entre le travail professionnel – quatre demi-journées par semaine en cabinet libéral –, et la communauté, la formation, l'accompagnement des novices. À ce jour, nous accueillons sept jeunes Vietnamiennes et Chinoises, en attendant qu'elles



Sœur Sandrine au centre, entourée des novices.

puissent se former dans leur propre pays. Deux points importants pour bien « gérer » tout cela. Revenir sans cesse à ce qui donne sens à ma vie car la tentation est parfois grande, dans une vie bien occupée, de laisser de côté la prière pour utiliser le temps de manière plus « efficace ». Être le plus possible présente à ce que je vis, où je suis, pour être disponible à ceux qui m'entourent. Cela me donne un certain recul dans mes différentes missions et les féconde l'une l'autre. ■

Sœur Sandrine

## La retraite enfin !...

### La retraite déjà !

**Attendu ou redouté, le passage à la retraite peut se révéler difficile à vivre.**

Enfin, déjà, deux marques du temps qui recèlent une infinité de situations, de désirs... Selon l'intérêt porté au « travail », le parcours professionnel fut une tâche contraignante ou une source de joie. La gestion du temps diffère donc chez le sujet « mis en retraite » ou « qui a pris sa retraite ». Pourtant ces éléments ne sont pas déterminants pour le devenir du

« jeune retraité ». Depuis l'aube de la vie jusqu'à la retraite, nous devons franchir des changements de situation, des passages obligés, ce qui se marque en d'autres lieux par des rites initiatiques. Ces épreuves sont supportables car nous sommes munis d'enveloppes existentielles. Nous avons tissé ces enveloppes depuis la naissance grâce à des échanges avec l'environnement du monde maternel, et à l'insertion dans des rythmes divers (études, travail, loisirs...). Le sujet tisse ses propres enveloppes existentielles qui le

protègent du « dur de la vie ». Lors de la retraite, il y a rupture des rythmes, déchirures dans les enveloppes. Certains portent en eux la faculté de réparer ces déchirures, d'autres non. Dépressions, somatisations, accidents de toute nature tentent, telles des rustines, de colmater ces brèches existentielles. La retraite se prépare : savoir créer les outils qui retissent ces enveloppes vitales ! Ne vaut-il pas mieux ajouter de la vie aux années que des années à la vie ?

Docteur Danièle Michel



Serrurerie - Alarme - Motorisations  
Fermetures - Portes de garage  
Fenêtres Alu-PVC - Portail Acier-Alu  
33, Boulevard Carnot - 92340 BOURG-LA-REINE

ATELIER VILLAGE ARTISANAL :  
33, rue de la Bièvre - 92340 BOURG-LA-REINE

☎ 01 46 16 16 16  
www.proxiferm.net

**Assistance Décès 24h/24 - 7j/7**

**Pompes Funèbres**  
**Marbrerie - Contrat Obsèques**



Face  
au cimetière

*Maurel*

10 et 21, rue de la Bièvre  
BOURG-LA-REINE

**01 46 64 31 25**



Séverine Philibert

# Le professeur et les cailloux

Un jour, un vieux professeur fut engagé pour donner une formation sur la gestion du temps. Il proposa une expérience à ses étudiants.

De sous la table qui le séparait de ses élèves, il sortit un énorme pot de verre qu'il posa devant lui. Ensuite, il prit une douzaine de cailloux gros comme des balles de tennis et les plaça un par un dans le récipient. Lorsqu'il fut rempli jusqu'au bord, le conférencier demanda à ses élèves: « Est-ce que ce pot est plein ? ». Tous répondirent « oui ». « Vraiment ? », insista le professeur.

Alors il sortit de sous la table un sac de graviers. Avec minutie, il versa le gravier sur les gros cailloux puis brassa le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les cailloux, jusqu'au fond du pot. Le vieux professeur redemanda: « Est-ce que ce pot est plein ? ». Les élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit: « Probablement pas ! »

« Bien ! », déclara l'enseignant.

Il sortit alors un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois,

il demanda: « Est-ce que ce pot est plein ? ». Cette fois, sans hésiter, les brillants élèves répondirent: « Non ! ». Comme s'y attendaient ses élèves, le professeur prit le pichet d'eau sur la table et remplit le pot à ras bord. Il demanda alors: « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience? Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais tout faire entrer ensuite. Quels sont les gros cailloux de votre vie? Votre santé? Votre famille? Vos amis? Réaliser vos rêves? Faire ce que vous aimez? Apprendre? Défendre une cause? Se détendre? Ou tout autre chose? Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre les gros cailloux dans sa vie en premier, sinon on risque de ne pas réussir sa vie. Si on donne priorité aux brouilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de brouilles et on n'aura plus suffisamment de temps à consacrer aux éléments importants. Alors n'oubliez pas de vous poser la question: "Quels sont les gros cailloux de ma vie?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot. » ■

Auteur inconnu

**GB12**  
DÉMÉNAGEMENT

FRANCE - ETRANGER  
Particuliers - Entreprises  
Groupage  
Garde-Meubles  
Vente de cartons

Devis gratuits

157, av. du Gal Leclerc - 92340 BOURG-LA-REINE  
Tél. 01 46 61 08 51 - Site internet : [www.gb12.com](http://www.gb12.com)

**UN PROJET = UNE ENTREPRISE**

**P. PECORARO**

Construction - Transformation - Aménagement

161, avenue du Gal Leclerc - BOURG-LA-REINE

☎ 01 43 50 85 28 - Fax. 01 43 50 85 33



# C'est la rentrée !

Qui dit rentrée, dit bonnes résolutions. Étudiant, la première à prendre est de planifier avec soin ton emploi du temps !

**P**our ce faire, il faut avant tout lister les priorités de ta vie (études, sport, famille, amitiés, engagements, loisirs). Puis, il faut dresser un planning hebdomadaire qui donne à chacune de tes priorités sa place dans une proportion relative à son importance.

Commence par y faire figurer tes priorités incompressibles, sans oublier les plages horaires réservées au sommeil, aux repas, au rangement de ta chambre, etc.

Il faudra ensuite respecter cet emploi du temps en gardant quelques consignes en tête :

- Apprends à ne pas perdre ton temps ; conçois un emploi du temps précis, au quart d'heure près !
- Ne tolère ni demi-travail, ni demi-repos ! Donne-toi tout entier à ton travail ou détends-toi complètement.
- Sois attentif à ton rythme biologique qui fait que tu travailles peut-être plus efficacement le matin que le soir, avant le repas qu'après. Bref, apprends à écouter ton corps pour t'en faire un allié et optimiser ainsi ses capacités !
- Il vaut toujours mieux commencer par les travaux les plus fatigants et les moins distrayants. Et ne pas négliger les pauses car il est peu rentable de travailler plus d'une heure d'affilée sur le même sujet.
- Toutefois, ton planning est fait pour tes études et non tes études pour ton planning ! En effet, chaque étudiant a des besoins différents et donc un planning différent qu'il doit pouvoir modifier et adapter selon l'évolution de ses besoins.



Blandine Boureau



Corinne Mercier / Cline

Si tu veux d'autres conseils pour réussir ton année, tu peux lire *Travailler avec méthode, c'est réussir* du docteur Pascal Ide, dont je t'ai résumé le chapitre sur la gestion du temps. Il t'en apprendra long aussi sur les lois universelles de la mémorisation, la prise de notes ou les révisions d'exams. Alors, bonne année !

Blandine Boureau

*« Que chaque tâche vous prenne à fond, comme si elle était seule. C'était le secret de Napoléon ; C'est celui de tous les grands actifs. Les génies même ne furent grands que par l'application de toutes leurs forces sur le point où ils avaient décidé de donner toute leur mesure. »*

Sertillanges

**HAP Immobilier**

**ESTIMATIONS GRATUITES**

**Tél. : 01 46 64 06 76**

35 avenue du Général Leclerc 92340 Bourg La Reine  
www.hap-immobilier.fr - contact@hap-immobilier.fr

**ADELIS** *A votre service depuis 1960*

**ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE**

12, rue des Tournelles - 92240 L'HAY-LES-ROSES  
**01 46 65 85 37**  
Fax : 01 49 08 98 29 - adelis@club-internet.fr

ENTREPRISE QUALIFIÉE  
QUALIFELEC

Merci à tous nos annonceurs.  
N'hésitez pas à leur réserver  
votre confiance