

4 septembre 2020

Bonjour,

*Les choses se déforment facilement quand on regarde en arrière.* Hermann Hesse

Hermann Hesse n'est pas le seul à le constater, c'est un fait scientifique avéré : notre cerveau dispose d'une sorte de mécanisme qui modifie la vitesse ressentie du temps. Nous pouvons d'ailleurs l'observer facilement dans la vie quotidienne.

En fonction de la valence qu'on attribue aux situations qui se déroulent dans le présent, le temps (qui est pourtant une donnée mesurable de façon objective) est distordu. Si vous vivez quelque chose d'agréable, si vous menez une activité qui sollicite toute votre concentration et/ou que vous êtes avec des personnes que vous appréciez, le temps file très très vite. Ce sont les fameux moments de flow (notion définie par Mihály Csíkszentmihályi) où vous relevez la tête pour vous apercevoir qu'il s'est passé plus de deux heures alors que vous avez l'impression qu'une seule s'est écoulée. A contrario, les moments difficiles, douloureux et désagréables donnent lieu dans le présent à une sensation d'extrême lenteur. C'est un peu comme quand vous regardez la météo : il y a la température réelle et la température ressentie !

Mais ça ne s'arrête pas là puisque la tendance est inversée lorsqu'on se remémore des situations anciennes. Les faits agréables paraissent plus longs et les faits désagréables paraissent plus courts que ce qu'ils ont été en réalité.

C'est une des premières choses que j'explique dans mes cours de gestion du temps parce qu'il est très important de l'intégrer pour comprendre pourquoi et comment on peut apprivoiser le temps pour qu'il soit à notre service plutôt que d'avoir l'impression de lui courir après.

La rentrée est une période propice pour s'interroger sur la façon dont nous remplissons nos 24 heures quotidiennes. Cette semaine, je vous propose donc un petit exercice pratique, très simple à réaliser. Dès maintenant, prenez une grande feuille A4 et reproduisez-y, heure par heure tous les détails de votre emploi du temps de la semaine à venir (les 7 jours). Plus c'est précis, mieux c'est. Si vous avez envie d'aller plus loin, utilisez des couleurs différentes pour les catégories d'activité (travail, trajet, activités domestiques, loisirs, errances sur internet...). Rangez cette feuille dans un tiroir et oubliez-la. Préparez également une deuxième feuille vierge que vous emporterez avec vous partout où vous allez. Tout au long de la semaine, plusieurs fois par jour (oui parce que si vous attendez le soir, votre cerveau aura déformé les durées), remplissez-la avec vos différentes activités. Là encore, soyez très précis sur la nature des événements. Vous pouvez aussi utiliser des couleurs, si vous avez le temps :-). Et vous me voyez venir avec mes gros sabots. A la fin de la semaine, comparez les deux feuilles : l'emploi de votre temps prévu et l'emploi de votre temps réel.

On en reparle la semaine prochaine parce qu'il y a de grandes chances que vous ayez découvert une autre loi du temps.

En attendant, je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie