

Bonjour,

Depuis toute petite, j'assiste et je m'adapte (comme vous) à une intégration de plus en plus importante de la technologie dans nos vies. Et c'est bien entendu une bonne chose puisque, contrairement à ma grand-mère, je ne suis pas obligée d'aller au lavoir pour laver mon linge dans l'eau froide en plein hiver et en revenir en poussant une lourde brouette pour étendre mes draps dans la cuisine (le seul endroit chauffé de la maison par la cuisinière à bois).

Cela paraît être une image d'Epinal mais il y a encore des gens vivants qui peuvent témoigner de cette époque ! On ne parle donc pas de temps si anciens que ça puisque cette façon de faire est à un jet de mémoire d'homme (et de femme, en l'occurrence).

Lorsqu'on avait 20 ans, trente années paraissaient une éternité mais lorsqu'on se retourne sur nos 3 dernières décennies, le temps a filé à une vitesse incroyable. Je me souviens d'heures passées plus jeune à m'ennuyer ferme en espérant que le temps passe vite et c'est justement ce qu'il a fait. Bien sûr, cette impression d'accélération est un des effets de l'âge mais je me demande dans quelle mesure l'avancée de la technique ne le potentialise pas.

Là où il fallait plusieurs jours (parfois des semaines) pour recevoir une réponse à un courrier, on s'attend désormais à une réponse dans l'heure (voire dans la minute quand on adresse un sms). Nous consacrons un certain temps à écrire une lettre, nous cherchions la bonne formule, celle qui permettait de transcrire exactement notre pensée. Les écrits restent, comme on dit, et nous mesurons parfaitement leur impact éventuel sur les destinataires. De là l'importance des fameuses formules de politesse (parfois un peu ridicules et déconnectées de notre manière d'être, c'est vrai) qui mettaient de la distance ou du sentiment là où nos mots auraient pu paraître froids ou trop intimes. Je ne milite pas du tout pour le retour du traditionnel "Je vous prie d'agréer l'expression de ma profonde considération" (au secours !) mais je regrette qu'on ne passe plus autant de temps à écrire et surtout A LIRE !

Lorsque j'assurais les cours de communication en entreprise pour des stagiaires, j'étais contrainte de leur apprendre à n'envoyer des e-mails qu'avec un seul objet (et une seule information) parce que plus personne (à part vous peut-être) ne prend le temps de lire des courriers de plus d'un paragraphe. Il faut aller vite, se dépêcher de traiter tous ces courriels (forcément) en retard.

D'ailleurs, j'ai écrit un article il y a déjà quelques temps sur une méthode efficace (qui n'est pas de moi) [pour traiter les e-mails](#). Bien sûr, c'est un pansement sur une jambe de bois si vous êtes submergé.es mais cela peut quand même vous aider un peu à garder la tête hors de l'eau.

Les cerveaux ne sont plus disponibles pour rien, gavés qu'ils sont d'infos à traiter sauf que la plupart du temps (sic), il n'y a rien à traiter du tout. C'est du vent, des éléments sans intérêt qu'on érige comme des faits de première importance. Comment voulez-vous prendre du recul et être capable de trier l'important de l'accessoire, l'urgent du plus urgent encore quand vous êtes pris dans le tambour de la machine à laver (on y revient !!) ? Ne cherchez pas, c'est impossible...

Je vais vous donner un conseil qu'on m'a donné plus jeune et que j'ai trouvé totalement idiot sur le coup alors qu'il est plein de bon sens : Quand tu dois te dépêcher, quand tout s'accélère autour de toi, ralentis...

Contre-intuitif au possible, non ? Et pas si facile que ça à implémenter dans sa vie. Si vous avez besoin d'un coup de main, d'un éclairage extérieur et empathique (pfff, j'allais écrire bienveillant mais vous le savez peut-être, je déteste ce mot) de la part de quelqu'un qui est passé par là, n'oubliez pas que c'est mon métier de vous aider. J'ai animé de très nombreuses formations de gestion du temps et des priorités. Aujourd'hui en coaching, je me focalise sur les personnes, avec leurs contraintes et leurs rythmes singuliers parce que malheureusement, ce qu'on nous fait vivre dans la sphère professionnelle s'insinue souvent dans notre vie privée.

Passez une très bonne semaine, je vous retrouve vendredi prochain.

Marie