



Fiche thématique

IMPACT DE LA GESTION DU TEMPS SUR NOS VIES

«Le temps c'est la vie...rien n'est plus important que lui...».



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue



«Le temps c'est la vie...rien n'est plus important que lui...».



Le stress présent dans nos vies est souvent provoqué par des lacunes dans notre gestion du temps. Avec trop d'activités, on n'a jamais assez de temps pour accomplir l'essentiel dans le délai imparti, ce qui entraîne une insatisfaction lancinante.

Par conséquent, la gestion du temps et la gestion du stress vont généralement de pair en raison de leur interaction et une planification soignée de votre emploi du temps est cruciale.

On ne peut pas rattraper le temps perdu mais on peut apprendre à arrêter de perdre son temps!

En vous inscrivant à la newsletter, vous avez bénéficié gratuitement de mon livre *«Comment gagner du temps, vivre plus et réaliser ses rêves»*; il ne s'agit pas seulement d'un livre mais d'une mini formation visant à vous interpeller et à agir pour apprendre à vivre autrement.

En page d'accueil, vous avez une ordonnance bien-être, petit mémo pour vous aider à mieux gérer votre temps.

Dans cet article, nous verrons plutôt les symptômes d'une mauvaise gestion du temps et les avantages à changer cet état de fait.

Une gestion du temps efficace peut certainement faire beaucoup pour changer une vie stressante et augmenter votre niveau de productivité et de bien-être. Pour démarrer une bonne gestion du temps efficace, il importe de commencer par des petits changements que vous pouvez utiliser; ensuite, les pratiquer un bon mois jusqu'à ce que vous en preniez l'habitude.

Finalement, vous pourrez vivre ces changements comme une seconde nature.

Pour rappel: c'est par la pratique qu'on maîtrise...sans action: IL NE SE PASSE RIEN!

Quels sont donc les symptômes principaux d'une mauvaise gestion du temps?

L'étape la plus importante de la réalisation du changement est de reconnaître si vous avez une mauvaise gestion du temps. Voici des signes révélateurs du besoin de réviser vos méthodes de gestion du temps:

- lorsque vous devenez facilement irritable quand vous accomplissez vos tâches
- lorsque vous vous sentez sans cesse trop fatigué
- lorsque vous avez du mal à vous concentrer sur ce que vous faites
- lorsque vous n'arrivez pas à bien dormir en raison de l'anxiété ou des soucis inexplicables
- lorsque vous culpabilisez et que vous vous dévalorisez de ne *«pas avoir été à la hauteur»*
- lorsque la mémoire commence à s'embrouiller.

«Je n'ai pas de temps à consacrer à mon développement personnel affirme celui qui passe 24h/24 à se détruire.»

Vous souffrez de ces signaux que vous envoie votre organisme mais changer vous semble une montagne?



Voici quelques avantages d'une bonne gestion du temps pour motiver!

N'avez-vous jamais eu l'impression de ne pas avoir assez d'heures d'éveil pendant la journée?

C'est un sentiment assez commun et il peut causer beaucoup de stress et de dégâts.

De nombreux adultes qui travaillent doivent jongler énormément avec le temps.

Un emploi à plein temps et une vie familiale occupée peuvent avoir comme conséquence un sentiment de personne accablée.



Il existe des solutions pour rendre la vie plus facile et il importe de trouver des moyens pour mieux gérer le temps. Quand vous considérez tous les avantages des programmes de gestion du temps, il est clair que cela peut faire une différence significative dans votre vie.

C'est intéressant, quand vous y réfléchissez, de se rendre compte que la plupart d'entre nous ne sont pas vraiment aux commandes de leurs propres vies.

Nous travaillons souvent pour quelqu'un d'autre et pendant ces heures, nous faisons participer nos enfants à des activités extra scolaires et nous finissons par n'avoir aucun temps pour nous-mêmes.

Un des avantages de la gestion du temps est de trouver du temps pour vous afin que vous puissiez profiter de vos propres loisirs.

Une approche efficace qui a fonctionné pour de nombreuses personnes est de se fixer des objectifs.

«Si vous ne connaissez pas votre destination, il vous sera difficile d'emprunter un chemin pour l'atteindre».

La plupart d'entre nous ont des objectifs vagues de choses que nous voulons dans notre vie. Celles-ci peuvent inclure à quel moment nous voulons arrêter notre activité et comment nous envisageons notre vie personnelle dans quelques années. Sans objectifs clairement définis, il peut être difficile de naviguer sur les eaux de la vie. Par conséquent, une idée qui peut être très utile est d'écrire vos objectifs ainsi que le délai pour les atteindre. Cela vous donne un timing et vous maintiendra probablement beaucoup plus focalisé et dynamique.

Un des avantages d'une bonne gestion du temps est de créer la cartographie de votre propre destin.

Ecrire tout ce que vous faites pendant quelques semaines peut également être efficace pour établir l'état des lieux de votre vie actuelle. Vous pouvez être surpris de voir réellement combien d'heures par semaine vous passez sur des activités inutiles. Certaines choses comme jouer à des jeux vidéo et regarder la télévision peuvent être de la détente, mais peuvent aussi avoir un impact sur la façon dont vous réalisez votre vie. Prendre des notes de votre routine quotidienne pendant une semaine vous aidera à déterminer sur quoi vous passez du temps perdu. Ce temps peut alors être employé pour quelque chose de plus significatif pour vous: peut-être faire une promenade avec votre conjoint ou vous inscrire à un cours quelconque. Vous constaterez rapidement qu'un des avantages de la gestion du temps est d'avoir plus de temps pour améliorer votre vie.

Être aux commandes de votre propre temps est essentiel pour votre succès. Vous pouvez commencer à changer votre vie et votre futur aujourd'hui en regardant comment vous utilisez votre temps

maintenant et comment vous devez l'utiliser pour obtenir ce que vous voulez vraiment.

On a demandé au Dalaï Lama: qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité?

Il a répondu:

«Les hommes...Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par ne plus vivre le présent. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir...Et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu...».

Dalaï Lama

Avoir une vie équilibrée doit être le principal résultat de la gestion du temps personnel. C'est le principal aspect que de nombreuses personnes, essayant de gérer leur temps personnel, ne parviennent pas à saisir. La gestion du temps vise à obtenir des résultats épanouissants, et non pas d'être occupé.

Les six domaines que la gestion du temps vise à améliorer dans la vie des personnes, sont: physique, intellectuel, social, professionnel, émotionnel et spirituel.

L'aspect physique implique d'avoir un corps sain, moins de stress et de fatigue.

L'aspect intellectuel implique un apprentissage et d'autres activités de croissance mentale.

L'aspect social implique le développement des relations personnelles ou intimes et d'être un contributeur actif à la société.

L'aspect professionnel implique l'école ou le travail.

L'aspect émotionnel implique les sentiments, les émotions et l'accomplissement de nos désirs.

L'aspect spirituel implique une quête personnelle de sens.

Bien planifier et disposer d'un ensemble de listes de choses à faire pour chacun des domaines clés peut ne pas être très pratique; mais déterminer à quel domaine de votre vie vous n'accordez pas assez d'attention est essentiel.

Chaque domaine crée l'ensemble. Si vous êtes ignorant dans un domaine, vous ignorez une partie importante de vous-même. Une façon de faire est de garder une liste facilement accessible de ce que vous voulez pour chacun des secteurs. Veillez aussi à déterminer quelle tâche est nécessaire ou pas dans la réalisation de vos désirs, ainsi que les activités qui vous aident à maintenir un style de vie équilibré.

Chacune et chacun d'entre nous avons un temps où nous sommes plus productifs et un temps où nous fonctionnons au ralenti, ce sont nos cycles naturels. Nous devons être en mesure d'accomplir les tâches les plus difficiles quand nous sommes le plus en forme. Apprenez à dire «Non!». Rappelez-vous souvent ce principe. Tenez-en compte, même s'il s'agit de dire «Non» à la famille ou à des amis. Félicitez-vous après avoir réalisé quelque chose ou atteint un objectif. Récompensez-vous d'une façon quelconque pour un résultat de gestion du temps efficace. Essayez d'obtenir la coopération des personnes autour de vous qui en fait, bénéficieront de vos efforts de changement.

Ayez une attitude positive et établie pour le succès.



Ayez un journal de toutes vos activités. Cela vous aidera à faire avancer les choses dans leur juste perspective. Telles sont les quelques mesures que vous pouvez prendre pour devenir une personne bien équilibrée!

Car prendre soin de son temps, c'est cheminer vers une vie meilleure!

Il est maintenant temps de vous autoriser une vie meilleure et de passer à l'action! ;-)

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir une meilleure version de vous-mêmes ;-)!

Florence Bierlaire
**Psychothérapeute (Thérapie systémique-
Hypnose Ericksonienne- ANC)**
Sexologue clinicienne
**DU sur les troubles du comportement
alimentaire à Paris**
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be