

- 1.02.2023
Rencontre COLLABORER
Thème : Le partage
www.culturepointwapi.be > rendez-vous
- 5-6-7.07.2023
Forum CO-construire
LOCI Tournai
www.co-construire.be
- Sept23 > juin24
Formation à l'animation de projets collectifs
www.culturepointwapi.be > rendez-vous

© By-Sa Gatien BATAILLE et Culture.Wapi asbl

COLLABOR.wapi

Le TEMPS

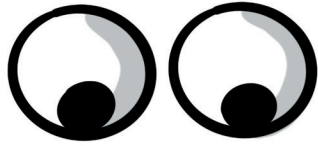
UNE INVITATION
À PENSER CET «IMPENSÉ»

pas d'injonction, pas de pression,
chacun sa réalité !

www.culturepointwapi.be

Montroeuil-au-bois

25.11.22

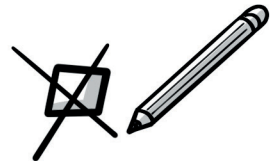
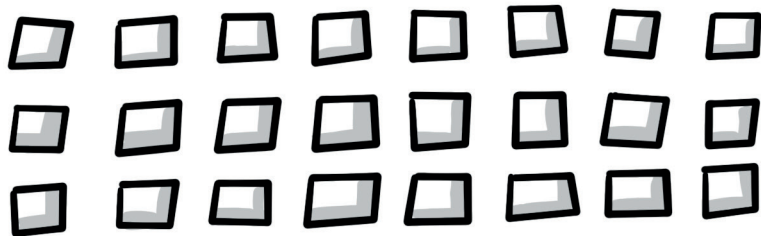


Invitation à

S'OBSERVER

durant cette journée

Combien de fois j'ai «quitté»
le présent pour vivre
«deux vies à moitié» ?



BIBLIOGRAPHIE

-  **Tout s'accélère** (film) www.toutsaccelere.com
-  **La civilisation du poisson rouge**
Bruno Patino / éditions Grasset
-  **L'art de ralentir**
Véronique Aïache / éditions Flammarion
-  **Manifeste pour le bonheur**
Stefano Bartolini / éditions Les liens qui libèrent
-  **Bien gérer son temps**
Christine Mirabel-Sarron / éditions Odile jacob
-  **La 25ème heure**
Guillaume Declair / éditions le livre de poche
-  **Prendre son temps, perdre son temps**
Brigitte Labbé / éditions Milan
-  **@ la recherche du temps**
Nicole Aubert / éditions Erès
-  **Quantix** (bd)
Laurent Schafer / éditions Dunod

ANALYSE DE MA JOURNÉE / ANALYSE DE MA SEMAINE

LUN

MA

ME

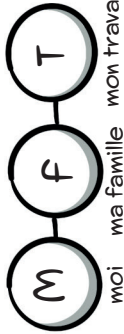
JEU

VEN

• 6h

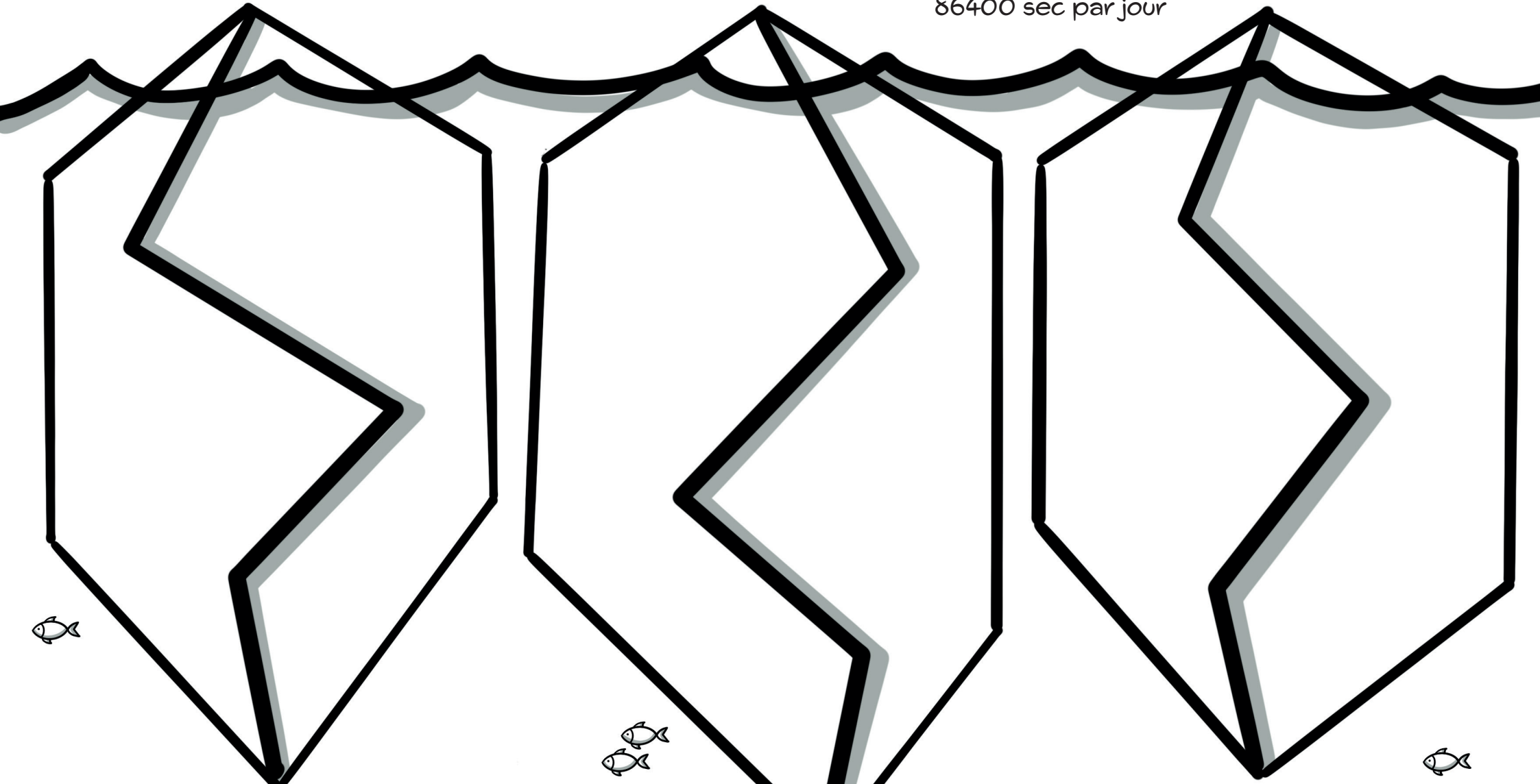
• 23h

Qualifier le temps



MES BOUFFEURS DE TEMPS

86400 sec par jour



MES ENNEMIS INTÉRIEURS
(mon type d'organisation, mes fonctionnements qui m'embêtent, inconfortables, procrastination, tendance à papillonner, scrollage, réseaux sociaux...)

PERTES DE TEMPS EXTERNES
(action imposée de dernière minute, visite/ «coupure» impromptue... obligation «à laquelle j'aurais dû dire non»)

PERTES DE TEMPS TECHNIQUES
(organisation matérielle, mauvais rangement, recherche de trucs «perdus», matos bancals pas pratiques...)



LES LIMITES DE LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

mémoire à court terme



capacité limitée (7 +/- 2 places)

- Ne pas délester sa mémoire courte fait tourner en boucle les infos et occupe un espace de mémoire. Implique la perte de capacité de travailler ou de stocker des infos nouvelles.
- Le simple fait d'être dans un flux "en attente" d'une info occupe une de ces 7 cases soit plus de 10% de votre cerveau de travail !!!
- UNE seule solution : délester (sans perte via un carnet ou une liste ou...) pour garder de la capacité de pensée !



durée limitée à quelques secondes

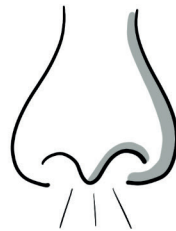
SORTIR DU FLUX



Couper les notifs (mais le veut-on vraiment ?)



Faire des choix



Respirer (réapprendre) 3.6.5

3x/j - 6 respirations - 5'



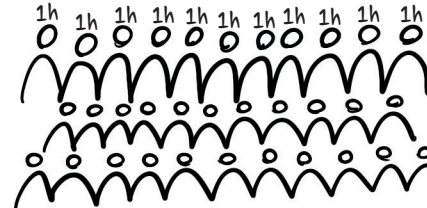
FAIRE GAGNER DU TEMPS AUX AUTRES

ou éviter qu'il en perde

pas de préparation



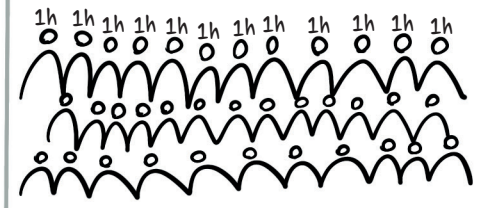
présentation improvisée



1h perdue X 50 personnes = 50h perdues au total

10H de préparation

présentation préparée



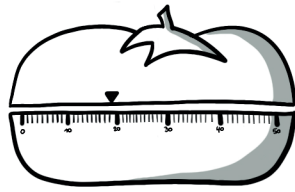
1h de profit X 50 personnes = 50h de profit au total



Perdre un peu de temps soi-même permet d'en faire gagner aux autres Surtout quand on s'adresse à plusieurs personnes (conférences, réunions...)



POMODORO



- ÉTAPE 1** Choisir une tâche sur laquelle vous allez travailler
- ÉTAPE 2** Régler un minuteur pour une session de 25 minutes (pomodoro)
- ÉTAPE 3** Se concentrer sur la tâche et uniquement sur celle-ci jusqu'à la fin de la session de 25 minutes
- ÉTAPE 4** Prendre une pause de 5 minutes (méditer, prendre un café, s'étirer...)
- ÉTAPE 5** Après 4 sessions de travail (4 pomodoro) prendre une pause plus longue (15 à 30 minutes)

25' > 5' > 25' > 5' > 25' > 5' > 25' > 30'

discipline de la concentration

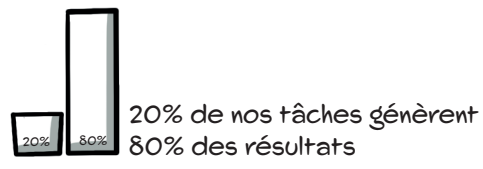
discipline du temps

les pauses



LES GRANDES LOIS

PARETO

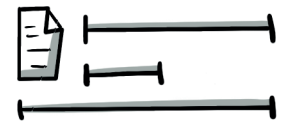


CARLSON

Faire un travail en continu prend moins de temps

que le faire de manière fractionnée

PARKINSON



Les actions ont tendance à s'étaler dans le temps qu'on leur "donne"

LABORIT



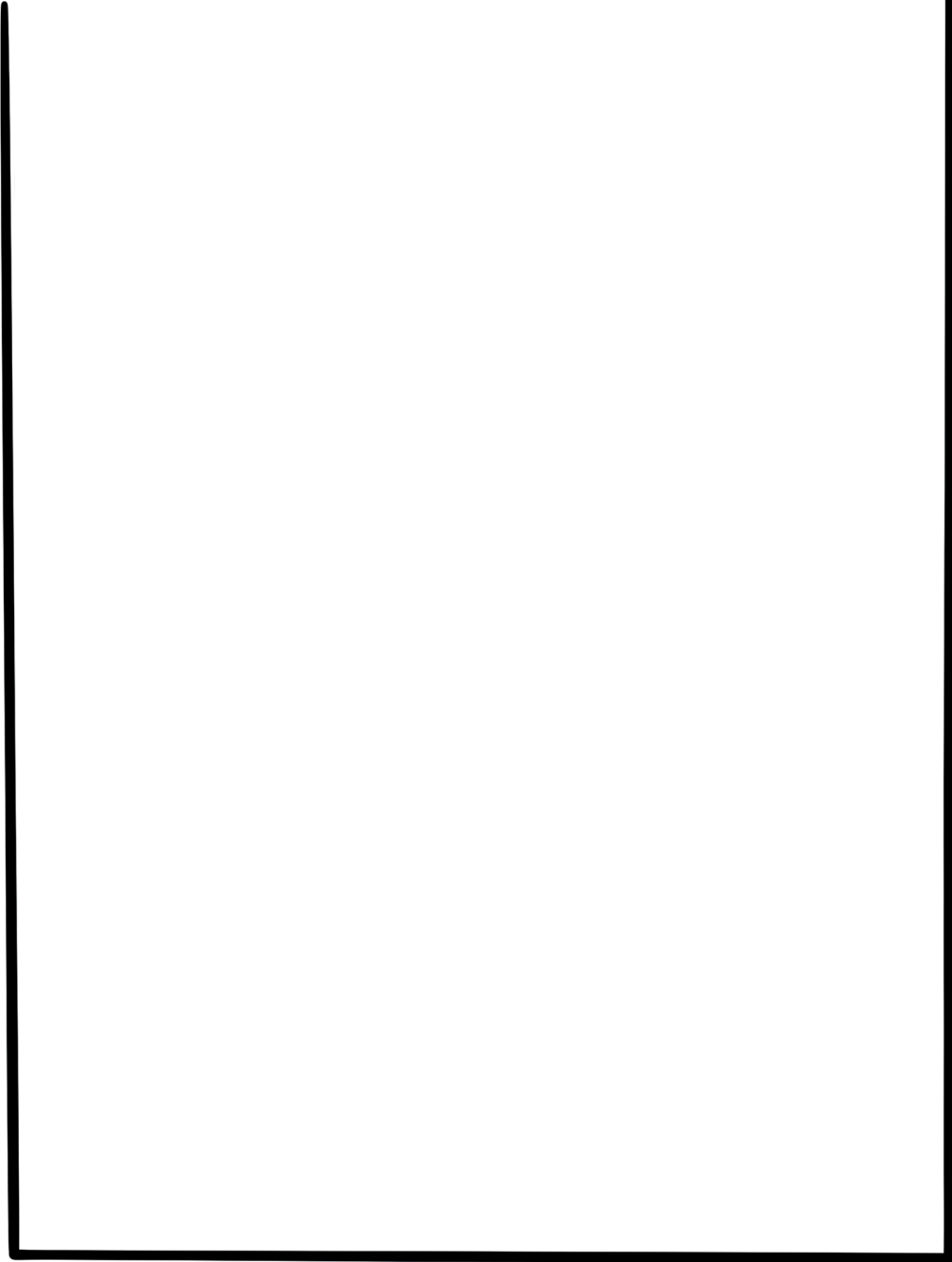
Mieux vaut réaliser en priorité les tâches difficiles et rebutantes pour soulager notre cerveau d'un stress créé par l'appréhension de l'inconnu.

ILLICH

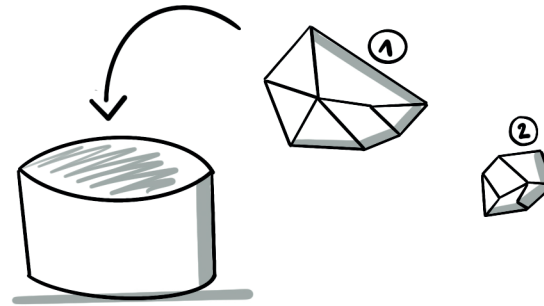
« Au-delà d'un certain seuil, l'efficacité humaine décroît, voire devient négative ». (il faut faire des pauses !)

ZEIGARNIK

Une tâche non achevée prend beaucoup plus de place dans notre cerveau qu'une tâche achevée

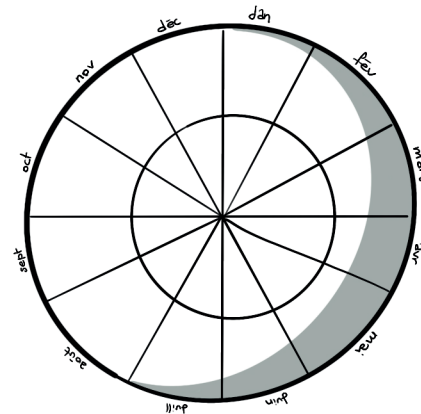


LE TEMPS LONG

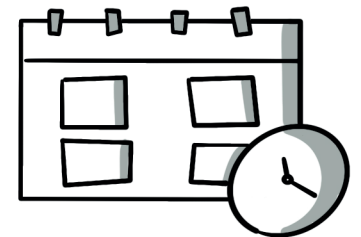


Les gros cailloux

L'agenda saisonnier



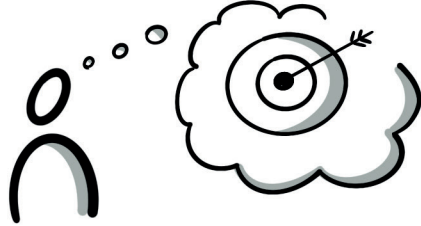
Je me bloque une réunion bidon





SAVOIR DIRE NON ET DÉLÉGUER

Être productif ce n'est pas faire beaucoup de choses mais c'est choisir ses actions en fonction de ses objectifs

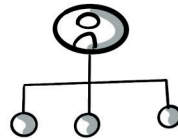


Avoir bien réfléchi ses objectifs



DIRE NON

Être ok sur le fait que dire non ce n'est pas nécessairement vexer celui-celle qui demande
Aussi, plus on évolue dans sa carrière, plus les sollicitations augmentent donc il est nécessaire de dire non



DÉLÉGUER

Pour bien déléguer

- donnez du sens à la mission
- donnez le maximum d'éléments de contexte
- donnez une deadline claire
- formez si besoin sur l'outil nécessaire à... (c'est un investissement)
- remerciez en cours de route et à la fin, donnez du feedback
- Attention : quand vous délégez, vous délégez le résultat attendu, n'imposez pas les moyens !



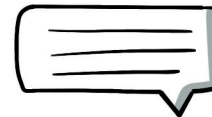
Quelle est la durée raisonnable pour donner une réponse à un mail ?



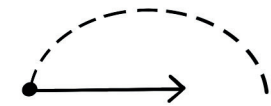
Est-ce que je réponds au téléphone ?



SA POSTURE FACE AUX OUTILS DE COM'



Messenger, Whatsapp, Signal...
J'en fait quoi et avec qui ?



Synchrone ou asynchrone ?
et avec qui ?

JE PEUX TE DÉRANGER ?

TROP TARD...

NE PAS
DÉRANGER

- Rendre visible de ne pas être interrompu (casque, drapeau, ...)
- Fixer et annoncer un moment unique pour répondre aux petites questions non bloquantes
- S'obliger à garder les sujets à discuter aux moments prévus
- Cibler l'info et communiquer l'essentiel lors de la sollicitation à l'autre

Reprendre un agenda papier (abandonner l'agenda électronique et ses notifications)

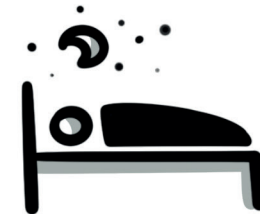


#slack

Utiliser «Slack» (appli)

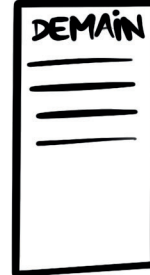


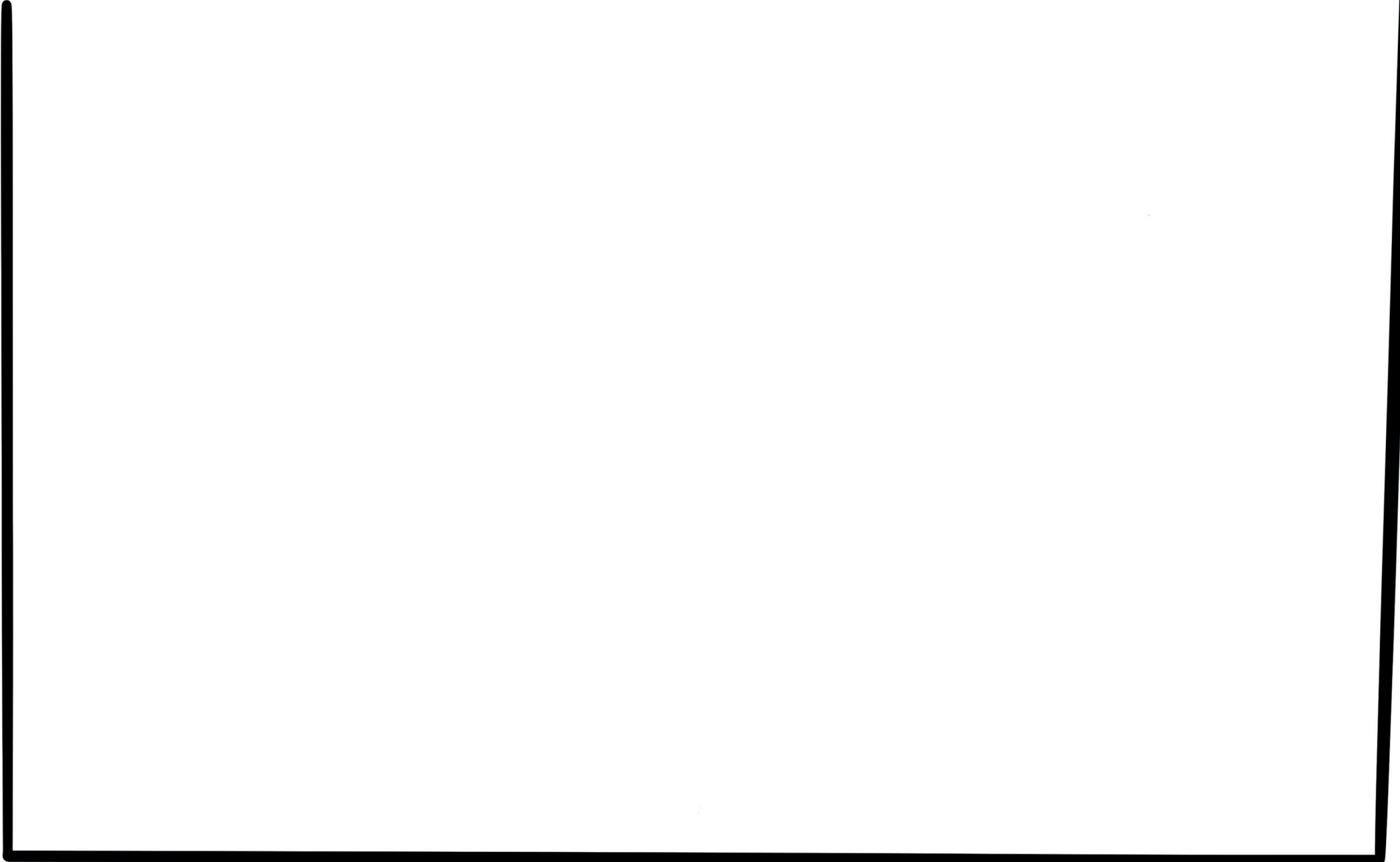
Méditer (le plus souvent possible)



Dormir

- Faire le planning détaillé des journées chargées
- Lister les tâches du jour
- Sérier les problèmes
- Prioriser les tâches
- Utiliser des couleurs
- Le plus important/urgent en haut
- Terminer la journée en listant/reportant les tâches du lendemain





“

La société félicite la rapidité et blâme la lenteur : pourquoi ?

Savoir mesurer le temps "à l'extrême" ne nous a pas pour autant permis de savoir le gérer : pourquoi ?

Avoir conscience de la mort permet-il de vivre avec plus d'acuité et d'intensité ?

Nous ne nous sommes jamais autant plaint que tout va trop vite et dès que nous sommes coincés quelque part (embouteillage ou panne internet) nous nous plaignions de ne pas pouvoir aller vite

Perdre son temps avec soi-même, est-ce aussi une façon de s'aimer ?

On peut faire demi-tour avec beaucoup de choses mais pas avec le temps : et donc ?

Nous croulons sous les applications pour gagner du temps et on ne s'est jamais autant plaint d'en manquer : pourquoi ?

Voyez-vous une différence entre l'urgence qu'on subit et l'urgence qu'on choisit ?

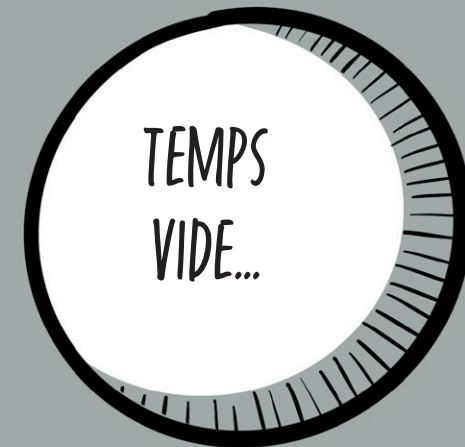
Serait-il possible qu'il faille perdre du temps pour en (re)gagner ?

Ce que l'on vit, ce n'est pas le temps, c'est la manière dont on remplit le temps qui passe. Et qui remplit ce temps ?

Est ce que le temps libre, c'est du temps encore vide, qu'on peut remplir soi-même avec ce que l'on veut ?

Pourquoi les sociétés avancées souffrent-elles d'une pénurie de temps au beau milieu d'une abondance de biens ?

”





1

Allongez-vous dans l'herbe en sentant bien tous les points de contact de votre corps avec le sol.

2

fermez les yeux ou perdez votre regard dans les feuilles des arbres, et portez simplement votre attention sur votre respiration ventrale.

3

Mettez un sourire sur votre visage (le sourire active 42 muscles du visage et envoient des signaux chimiques positifs au cerveau).

4

Roulez les épaules quelques secondes puis relevez-les et relâchez-les jusqu'à sentir qu'elles sont détendues.

5

Froncez les sourcils puis relevez-les le plus haut possible. Recommencez jusqu'à sentir votre front détendu.

6

Baillez : ça détend le corps.

7

Respiration de la paille : inspirez lentement par le nez en laissant le ventre se gonfler, puis expirez très lentement par la bouche comme si vous souffliez à travers une paille.

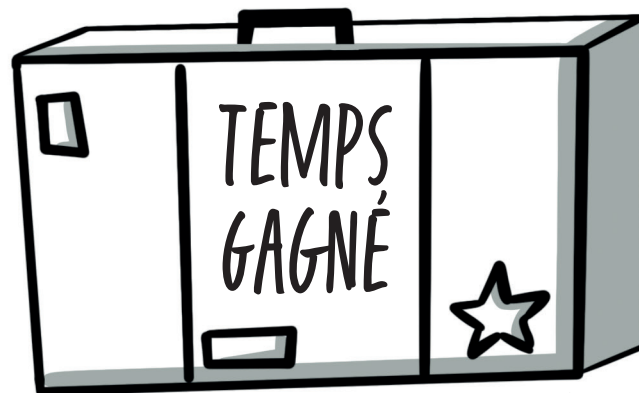
8

À présent respirez naturellement en portant votre attention sur tous les sons de la nature: le chant des oiseaux, le bruissement du vent dans les feuillages, les bruits d'animaux, etc.

9

Ressentez que vous faites partie de ce tout.





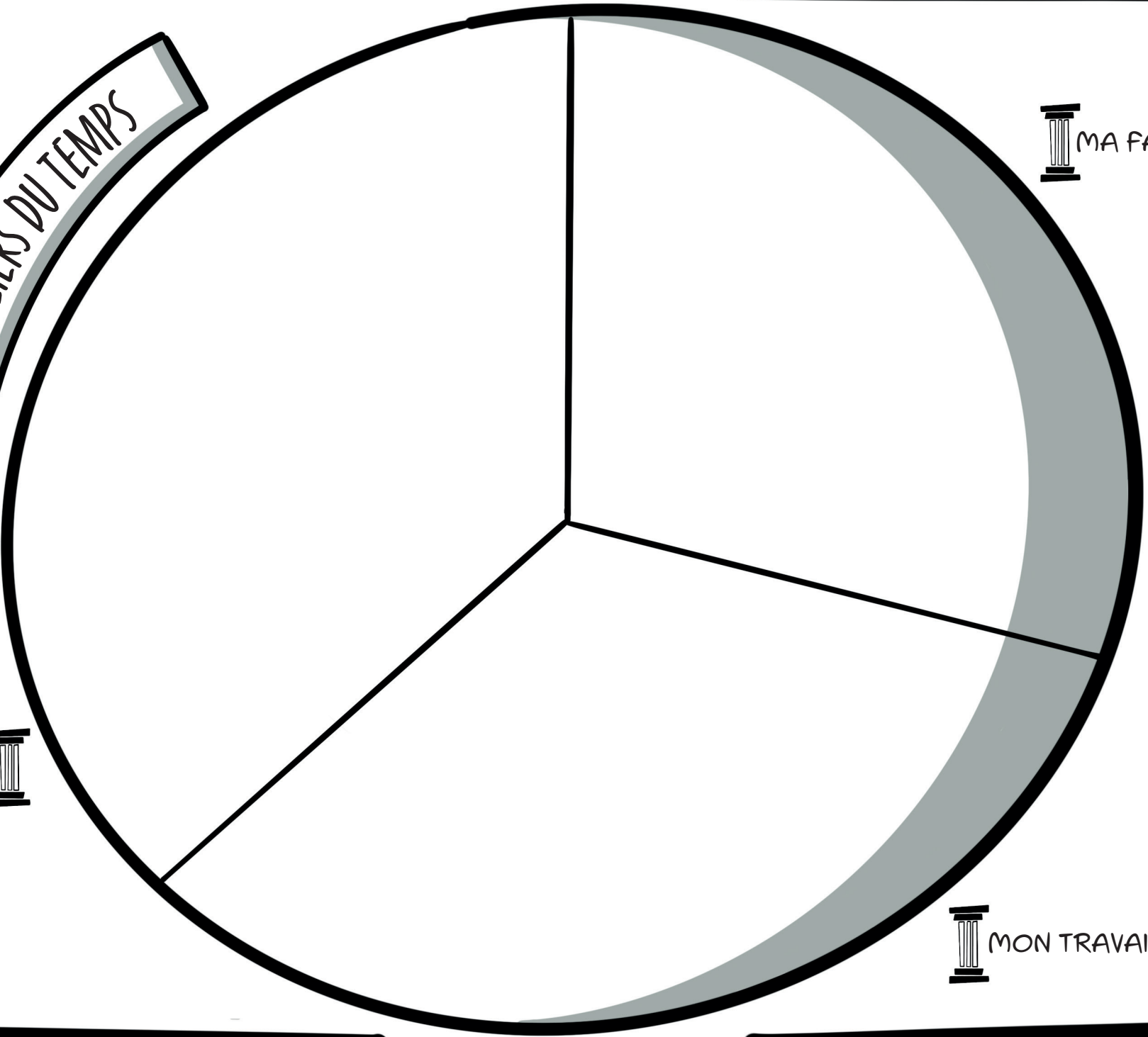
J'en fais quoi...?

LES TROIS PILIERS DU TEMPS

MOI

MA FAMILLE

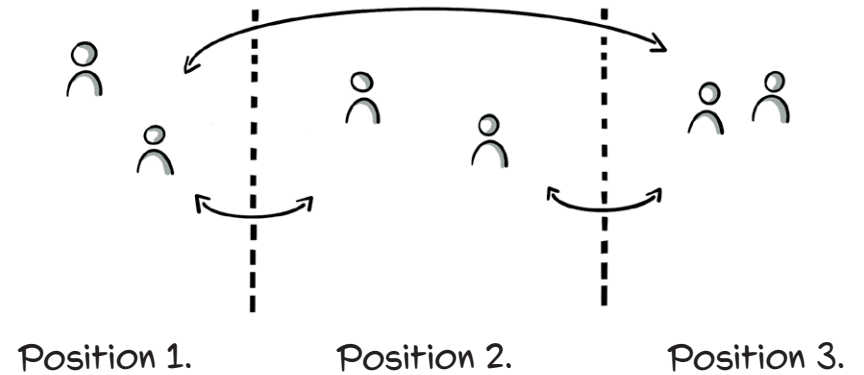
MON TRAVAIL



DESSINE LE TEMPS QUI PASSE



TITILLER LE TEMPS



Pour beaucoup, perdre son temps c'est ne pas «profiter» de la vie.
vrai - bof - faux



1000 sec ça passe vite (+/- 15 min) mais 1 milliard de secondes, ça fait combien de temps ?
1000 jours => 5 ans => 30 ans



Selon vous le temps s'écoule-t-il toujours de la même façon ?



En 2018, les 24 heures réelles d'un citoyen «pays occidental» représentent combien d'heures ?
24h - 30 h - 40 h

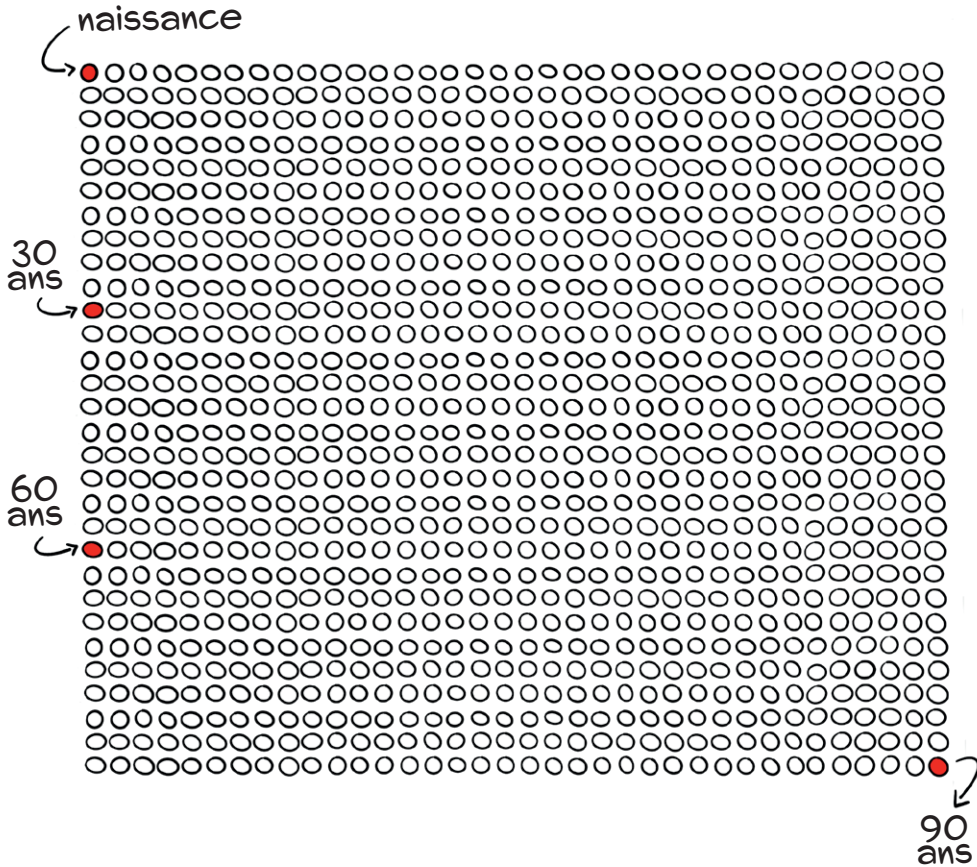


Par rapport à nos ancêtres (il y a 2000 ans), notre «temps libre» a plus que : doublé - diminué - resté sensiblement le même



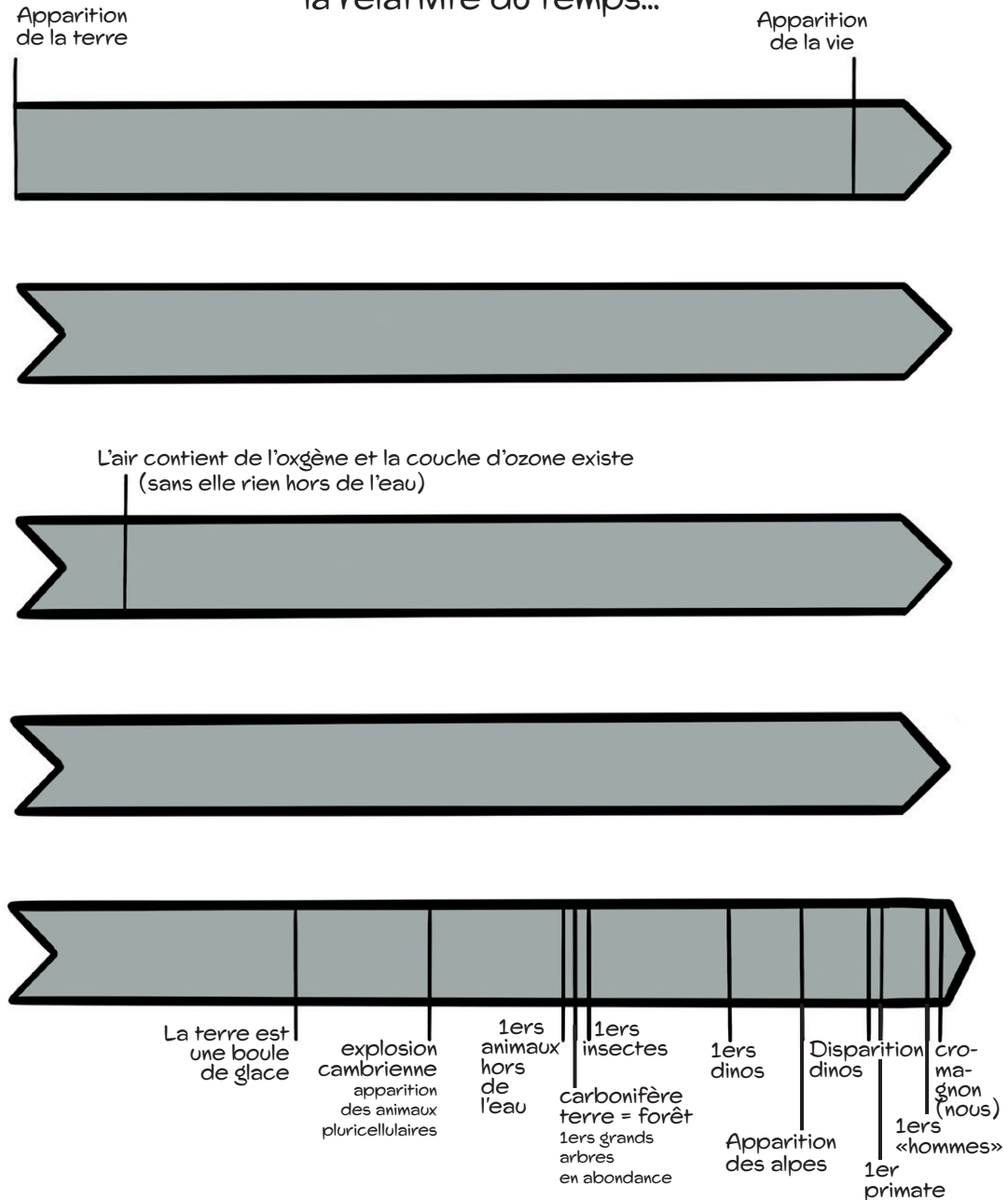
LA VIE EST COURTE

● = un mois

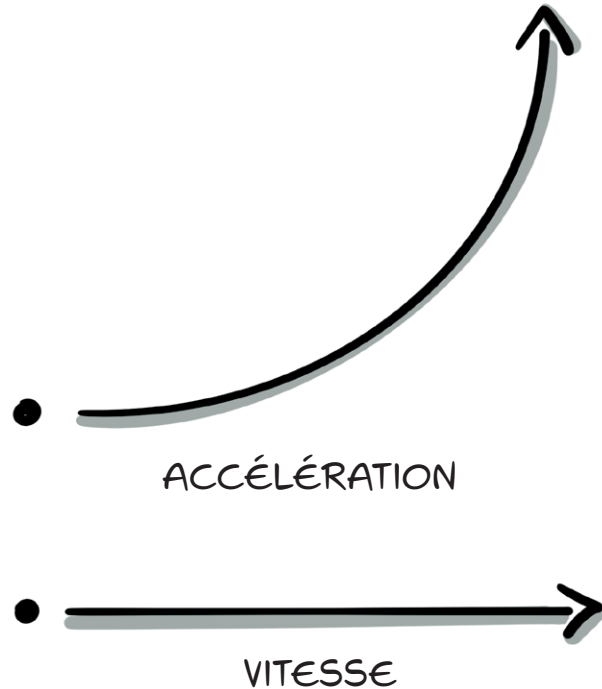


LE TEMPS GÉOLOGIQUE

la relativité du temps...



ACCÉLÉRATION VS VITESSE

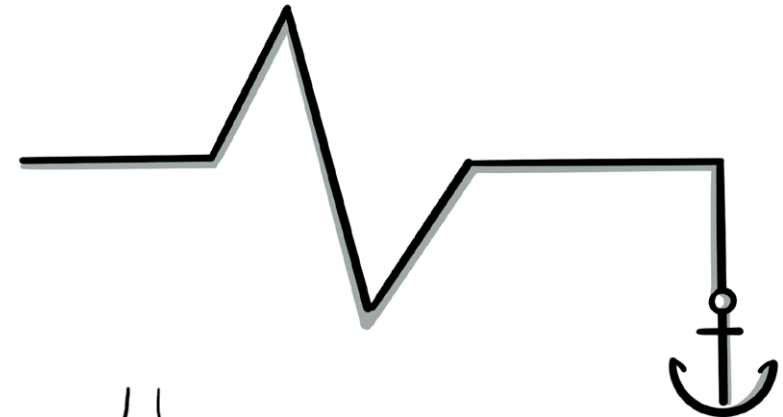


L'empereur Sheraam, pour remercier le savant indien Sissa d'avoir inventé les échecs, le convoqua et lui offrit la récompense de son choix. Ce dernier tardant à répondre, l'empereur s'impatienta : « Parle insolent, craindrais-tu que je ne puisse exaucer ton désir ?! »

Blessé par le ton de l'empereur, Sissa jugea qu'il méritait une leçon : « Je voudrais du blé pour nourrir mes pigeons : un grain sur la première case de l'échiquier, deux sur la deuxième, 4 sur la 3ème, et ainsi de suite en doublant à chaque fois jusqu'à la dernière ». Le roi accepta (pensant en lui-même que Sissa honorait bien mal sa générosité) et il ordonna à son intendant de lui porter le sac de riz. Avant de comprendre qu'il ne pourrait en réalité jamais respecter sa promesse : et pour cause, cela représenterait plus de 1000 ans de production mondiale au niveau actuel...

COHÉRENCE CARDIAQUE

ancrage



 INSPIRE 5 secondes

 EXPIRE 5 secondes

 pendant 5 minutes



