

Avez-vous repéré vos mécanismes de fonctionnement en matière de temps ? Vraiment tous ?



Les montres et horloges peuvent nous faire croire que le temps est une donnée objective et identique pour tous. Or il n'en est rien car chacun d'entre nous développe sa propre façon de vivre le temps.

Richard Bandler et John Grinder, fondateurs de la programmation neurolinguistique ou PNL, et les travaux de Leslie Cameron ont ainsi mis en évidence différents **méta-programmes de perception et de comportement** régissant notre rapport au temps.

Disons-le tout de suite ! Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » méta-programmes : il y a juste des façons de se mettre en mouvement qui sont plus ou moins adaptées en fonction de notre contexte.

Ce que je vous propose, c'est de passer en revue ces méta-programmes pour apprécier la façon dont vous agissez spontanément.

En prendre conscience est un bon début pour prendre du recul par rapport à notre mode de fonctionnement privilégié et appréhender s'il serait utile de modifier ou faire évoluer notre comportement naturel.

- **Associé au temps / dissocié du temps** : quand je suis associé au temps, je vis pleinement l'instant présent en étant connecté à mes ressentis physiologiques et émotionnels ; quand je suis dissocié du temps, je mets une distance, comme si j'étais un observateur averti ; et tout en étant dans le présent, j'anticipe ce que je vais faire ou ce que les autres vont faire, et/ou me rappelle ce qui s'est passé avant.
Dans la conduite d'un projet, être dissocié du temps est très approprié. Mais si, dans vos relations aux autres, vous êtes toujours en train d'anticiper ce que l'autre pourrait penser, dire ou faire, et quels scénarii vous devez anticiper pour répondre à chaque option, vous perdez le contact à l'autre.
Être en permanence dissocié peut être limitant dans le sens où j'aurai du mal à vivre et ressentir émotionnellement ce que je suis en train de faire : apprécier un film que je regarde, partager un bon moment en famille ou avec les collègues, etc
Être en permanence associé peut également être limitant dans la mesure où j'ai du mal à prendre du recul par rapport à la situation, analyser ce qui se passe pour ensuite poser les actions appropriées.
- **Orientation du temps ou référence au temps pour agir** (passé – présent – futur) : est-ce que vous percevez et filtrez les informations en vous référant au passé, au présent ou au futur ? Êtes-vous dans la nostalgie du passé ou toujours à vous projeter dans le futur ? Par exemple, un juriste qui se réfère à la jurisprudence, un ouvrier de maintenance qui analyse une panne en fonction des pannes qu'il a déjà eu à traiter sont orientés vers le passé pour leur activité professionnelle... ce qui ne préjuge en rien qu'ils le soient aussi dans leur vie privée.
- **Référence au temps pour se motiver** : si je passe à l'action dans le projet professionnel qui m'est confié parce que j'anticipe la satisfaction que j'aurai quand je l'aurai achevé ou que j'en espère l'obtention d'une mission encore plus motivante pour moi, je suis en référence au futur pour me motiver. Si pour être motivé, je repense à la fierté que

j'ai ressentie au terme du précédent projet que j'ai piloté, je suis en référence au passé.

Pour un de mes clients, il ne trouve sa motivation que dans le présent. Si bien que s'il ne perçoit pas la tâche comme « excitante » en elle-même, il procrastine. A l'évidence, sa référence au temps pour passer à l'action est limitante dans son contexte.

Souvent, les enfants ont une référence au temps pour se motiver au présent, et c'est avec l'âge et l'expérience qu'ils apprennent à faire des concessions pour obtenir une satisfaction, certes différée, mais qu'ils espèrent plus forte (est-ce que tu préfères avoir 2 bonbons tout de suite, ou 3 ce soir ?).

Vous avez maintenant passé en revue les méta-programmes ayant trait au temps. Comment avez-vous vécu ce tour d'horizon ?

Vous avez probablement repéré les méta-programmes de comportement que vous privilégiez dans votre quotidien professionnel et dans votre vie privée.

En quoi sont-ils aidants ou limitants pour vous ?

S'ils sont limitants, pourquoi ne pas vous faire accompagner afin que vous puissiez mettre en place des modes de fonctionnement plus adaptés à vos besoins ?

On en parle ensemble ?