

Toiles @ penser

Cahiers d'éducation permanente de

La Pensée et les Hommes



*La valeur du temps
dans un monde qui accélère*

Dossier n° 2007- 07-009

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques. Aussi, tout naturellement, nos numéros ont pris place dans la collection « Espace de Libertés » qu'édite le *Centre d'Action Laïque*.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

000-0047663-36

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 25 € (pour trois volumes thématiques et un numéro de « Francs-Parlers ») ou plus pour un abonnement de soutien. Si votre domicile implique un envoi par voie aérienne, majorez s'il vous plaît votre versement de 5 €.

La valeur du temps dans un monde qui accélère

La valeur du temps, dans un monde qui accélère.

Avec la collaboration de Michel DE KEMMETER

Un problème récurrent qui augmente de façon exponentielle est le stress. Burn-out, dépression, problèmes cardiovasculaires et autres cancers en sont les conséquences directes.

Comment faire pour sortir de cette roue infernale et de « se » retrouver, sans devoir se marginaliser parmi les chèvres ou vivre sur une île déserte ?

Voilà l'exercice que je propose. En plongeant dans l'ancienne Grèce. Les trois mots qui traduisent le mot « Temps » sont (définitions libres) :

1. *Chronos* : le temps linéaire du corps physique, lié au monde matériel. Mesuré par la montre. La période entre maintenant et votre mort. Un potentiel de Vie.
2. *Kairos* : la profondeur dans l'instant, la justesse de l'événement, la « connexion » liée au monde immatériel, à l'intériorité. Mesuré par le ressenti. C'est la connexion à La Vie.
3. *Aïon* : les cycles de la vie, des événements, le temps cyclique, rond. Mesuré par le résultat de notre attitude face aux événements.

Le temps chronos est le potentiel offert par votre corps physique à votre âme pour faire l'expérience consciente de la création.

Nous sommes en cette période, coincés dans le *chronos*, dans les apparences. La profondeur ne vient que de temps en temps, par hasard. Et donc, nous nous battons contre les événements de la vie, avec ces cycles. D'où toute la souffrance provoqué chaque jour.

Pour avoir accès à la profondeur, il nous faut changer d'attitude – la rendre constructive, et s'ouvrir à la conscience de ce que nous vivons.

Cette approche va avoir comme effet secondaire de diminuer notre stress journalier et de nous rendre plus efficace et plus performant. Aussi, cette technique est une réelle innovation au niveau de la compréhension du comportement humain. Mais attention, c'est un processus, non pas un coup de baguette magique.

À notre naissance, notre partie invisible « s'incarne » dans notre corps physique. Elle fait des expériences avec ce corps tout au long de sa vie physique et ensuite, au moment de la mort de ce corps physique, l'âme quitte ce corps en le laissant pourrir derrière elle. Est-ce que l'âme part plus riche qu'avant son incarnation ? Plus que probablement. Que vous le vouliez ou non. Mais cet enrichissement peut être multiplié par dix, ou même plus, si vous vivez votre vie plus consciemment. D'où vient l'âme et où elle va, peu importe, croyez ce que vous voulez, mais intensifier le moment présent, et l'expérience profonde de chaque instant, voilà un sujet important sur lequel nous pouvons agir, ici et maintenant.

Nous disposons de trois sortes de temps, donc logiquement nous avons trois agendas différents :

– L'agenda *chronos* : vous le complétez chaque jour, chaque semaine; il y a des centaines de techniques pour bien l'organiser (*chronos* time management, filofax, filtres à priorités, PDA, etc.).

– L'agenda *kairos* : c'est la face cachée de la pièce, l'autre côté de la « roue ». L'agenda caché de votre âme. Jusqu'à présent, c'était un mystère. Mais il est bien réel et bien rempli. Et pour chacun différent... Votre âme a un plan pour cette vie. Elle sait ce dont elle a besoin comme type d'expérience pour s'ouvrir à elle-même.

– L'agenda *aïon* : votre étape d'évolution imminente. Quelles sont votre épreuve présente et votre prochaine épreuve ? C'est comme dans un jeu de piste ou un concours d'obstacles. Une succession de découvertes. Et si on en rate une, elle revient plus tard, jusqu'à ce qu'elle soit intégrée.

La valeur du temps dans un monde qui accélère

Comparez tout cela à l'ouverture d'une fleur. Le matin, on ne voit que son enveloppe (*chronos*), son aspect extérieur, physique. Dans le courant de la matinée, ses pétales s'épanouissent vers le soleil, petit à petit, un à un (*aïon*), pour manifester la beauté de l'intérieur de la fleur (*kairos*).

Le centre de la roue est le centre de votre univers. La roue a deux faces. Une face *extérieure, physique, tangible*, et une face *intérieure, immatérielle, intangible*. La face extérieure est celle sur laquelle votre mental et votre vie physique sont projetés. Le monde matériel. Nous réalisons d'innombrables choses dans la vie physique. Toutes les choses que nous faisons dans la vie sont poussées par nos peurs. Et ensuite, elles sont tirées par nos « motivations extérieures ». L'autre face correspond à l'épanouissement progressif de votre partie invisible (votre âme), par transparence avec ce qu'elle vit dans votre corps. Elle va de pair avec vos expériences dans le monde physique. Vous avez besoin du monde physique et de votre corps pour faire avancer l'épanouissement de votre âme. Votre âme avait un plan bien précis juste avant de s'incarner dans votre corps : votre agenda caché, vos « motivations intérieures ». Elle ne peut réaliser ce plan qu'avec votre corps physique. Sans le monde physique, dans le vide total, elle ne peut faire l'expérience de rien. Donc votre vie matérielle est organisée, poussée, traumatisée et attirée dans différentes directions en fonction de votre agenda caché, de façon très précise.

La façon dont vous vivez et l'attitude par rapport aux événements définissent la profondeur de votre expérience. Vivre consciemment les événements de votre vie va fortement augmenter l'efficacité de l'utilisation de votre temps *chronos*. Vous n'allez plus perdre de temps avec des illusions. Vous allez droit au but, sachant quels sont les points cachés de votre agenda *kairos*.

Nous perdons beaucoup de temps parce que nous ne savons pas pourquoi nous faisons les choses. Nous sommes tiraillés entre peurs et

leures. Dans les séminaires de gestion du temps traditionnels, l'attention est concentrée en particulier sur les étapes suivantes :

- Qu'est-ce que vous voulez réaliser ?
- Comment allez-vous le faire ?
- Définir ses objectifs.
- Prendre les décisions.
- Agir.
- Gérer son temps de manière optimale.
- Faire le suivi et des adaptations éventuelles.

C'est très logique, mais nous devons faire face à la question cruciale : « Pourquoi ? » Nous pensons savoir pourquoi, mais nous ne connaissons pas les vraies raisons de nos désirs. Parce que nous construisons nos vies sur des valeurs faibles, extérieures, illusoire. C'est une énorme perte de temps. À cause de cela, nous faisons les mêmes erreurs, encore et encore. Ici, nous allons chercher et trouver nos vraies valeurs profondes, afin de pouvoir les utiliser dans notre vie de tous les jours. Nous allons désormais pouvoir construire sur des bases solides et prendre des décisions très conscientes, en accord avec notre agenda caché.

Comment faire la différence entre les informations *chronos* et le *kairos* pour discerner, et faire son chemin, ses expériences de vie ?

Nous disposons de quatre yeux pour observer.

Les deux yeux du *chronos* :

- *Deux yeux physiques*, qui nous permettent de voir l'apparence des choses dans notre entourage, les formes et les couleurs.

Les deux yeux du *kairos* :

- *Un œil pour l'intuition* : le troisième œil. C'est celui qui relie notre conscience, l'intelligence de notre âme, à tout notre environnement

La valeur du temps dans un monde qui accélère

physique (y compris notre corps physique et tous les événements de notre vie matérielle). Il détient la clé de l'information extrasensorielle, intuitive.

– *Un œil pour le ressenti* : le quatrième œil. C'est l'œil du cœur. C'est celui qui relie votre corps invisible à votre corps physique et à votre environnement. C'est le quatrième œil qui détient la clé pour « se sentir bien et épanoui ». C'est la porte vers vos désirs profonds. C'est également la porte vers votre agenda caché...

Nous sommes le centre de notre univers. Vous êtes au centre d'une grande roue qui tourne autour de votre axe. L'univers physique est à votre disposition, pendant toute votre vie incarnée, pour réaliser la croissance de votre partie invisible, votre âme. Pour chacun d'entre nous, individuellement. C'est à chacun de décider pour soi ce qu'il veut en faire. La responsabilité en incombe à chacun.

Nous voulons tous vivre plus longtemps : crèmes, liftings, hormones et autres élixirs... Pourquoi ? Pourquoi vivre très vieux jusqu'à 90, 100 ou 110 ans ? Nous désirons augmenter le temps *chronos* qui nous est imparti, le plus possible. Pour quoi faire ? Quel est le désir profond qui se cache derrière cette envie ? Prolonger notre futur quatrième âge, dans la souffrance et la dégénérescence ?

Comment augmenter le potentiel de vie dont nous disposons et l'utiliser à bon escient ? Comment pouvons-nous approfondir chaque moment de notre vie ? Aujourd'hui, plutôt que lorsque nous aurons cent ans. Voilà une vraie question.

Nous sentons que nos vies vont de plus en plus vite. Le stress augmente, la dépression, les frustrations, les conflits. Les raisons en sont énumérées plus haut. Cela nous invite à remettre en question toutes les valeurs sur lesquelles nous avons construit nos vies. Totalemment, et bien au-delà des limites visibles, jusqu'aux fondations profondes de notre être.

Les valeurs que nous avons reçues de nos parents sont démodées, elles ne sont plus d'application. Elles se détériorent les unes après les autres. La construction de nos vies aussi. Mais nous continuons à vouloir correspondre à ces modèles. La conséquence est que le sens de notre vie

nous échappe, avec comme résultat : insécurité, dépression, maladies, frustrations, conflits, guerres, perte de contrôle, solitude, souffrances, mort. C'est de très mauvais augure. Il y a urgence. La politique de l'autruche n'est plus acceptable. Il faut remettre en question notre système de valeurs. Pas d'échappatoire possible. Mais sans tout rejeter, sans dynamiter toute la maison. Seulement injecter des valeurs nouvelles en dessous de la situation existante. Accepter le monde tel qu'il est et le transformer de l'intérieur.

Et alors, que voulez-vous réellement de votre vie ? Le jour où vous le découvrirez, vous pourrez donc construire sur ce que vous voulez réellement.

Revenons à la « maison de notre vie ». Nous aimerions qu'elle soit solide et belle ? Alors, il nous faut des fondations solides : du béton. C'est précisément ce que nous allons faire : détecter nos valeurs existantes et, si nécessaire, les remplacer par des valeurs nouvelles, les injecter en dessous de nos vies. Cela donc sans démonter la maison, sans détruire nos vies actuelles. Nous ne voulons pas renoncer à notre confort ni à notre facilité de vie. Nous ne voulons pas quitter nos villes et villages pour une grotte en montagne. Nous allons étayer notre vie avec les valeurs les plus solides pour que nous puissions continuer à la développer, à nous épanouir. Notre temps *chronos* est compté. Il est limité. Notre *kairos*, par contre, est illimité, et nous pouvons y accéder si nous le voulons, en toute simplicité. Cette démarche est pressante, car nous sommes en état d'urgence. Faisons tout ce qui est possible pour approfondir chaque instant, et sortir l'essentiel de chaque événement, pour contribuer à notre épanouissement.

Un échec *chronos* cuisant (séparation, faillite, abandon, handicap, ...) peut être un succès *kairos* formidable. Cela ouvre une énorme porte pour tous ceux qui ont eu une vie remplie de souffrances, d'échecs successifs, d'obstacles, d'épreuves et de difficultés : l'expérience démontre que les personnes ayant traversé de lourdes épreuves en sortent toujours fortement grandies. La souffrance et l'échec *chronos* sont une terre fertile pour la réussite *kairos*. C'est une opportunité fabuleuse pour tous ceux qui ont l'impression d'être des « perdants de la vie » ou des « ratés ». Nous devons reconsidérer notre façon de mesurer la réussite ; nous concentrer

La valeur du temps dans un monde qui accélère

sur l'épanouissement personnel au lieu de nous braquer sur les apparences extérieures. Elles sont bien trompeuses...

Peut-on combiner les deux façons de réussir, *chronos* et *kairos* ? Accomplir son *chronos* et épanouir son *kairos* ? Oui, c'est exactement ce que nous proposons.

Nous pouvons développer notre *kairos* sans pour autant réussir notre *chronos* : cela mène à la marginalisation : « Sauver Willy », pulls en laine et nourriture macrobiotique. Mais nous pouvons également être solidement ancrés dans notre *chronos*, notre vie de tous les jours, avec un lien constant et clair à notre *kairos*. Cela nous permettra de réussir notre *chronos* et notre *kairos* en même temps. Plus nous sommes au clair avec notre agenda caché, plus notre *chronos* sera décodé et logique. Les choses se font naturellement. Elles « tombent » en place pour servir nos aspirations et créations.

Nous choisissons ce que nous faisons, et savons pourquoi. Notre *kairos* contrôle notre *chronos*, et pas l'inverse. Cet homme, contrairement aux apparences, ne perd pas son temps. Il sait exactement ce qu'il recherche, au fond de lui, et pourquoi. Donc il réussit sa vie. Peu importent les apparences.

Nos peurs ont leur origine dans notre cerveau reptilien, le paléo-cortex. C'est le plus primitif, le plus petit et le plus ancien dans l'évolution. De fortes peurs sont capables de court-circuiter tous nos autres cerveaux.

La peur provoque la sécrétion d'hormones de stress, qui sont en même temps des hormones d'éveil comme le cortisol et l'adrénaline. Elles provoquent une alerte générale qui donne au corps une chance de survie en lui donnant accès à toutes ses réserves d'énergie et de potentiel de réponse aux attaques. Impossible de les relativiser ou de les dompter avec notre intelligence. Elles peuvent nous pétrifier et nous empêcher d'entreprendre quoi que ce soit. On ne peut plus avancer ni reculer, juste tourner en rond. Cet état de fait nous oblige à comprendre très bien comment nos peurs fonctionnent. L'énergie qu'elles nous pompent est énorme. Ce serait magnifique de pouvoir utiliser cette énergie gaspillée,

n'est-ce pas ? Car si les peurs et le stress sont répétés trop souvent, nous venons à manquer des hormones de stress (produites par les glandes surrénales), et nous sommes abattus, fatigués, et devenons vulnérables aux maladies. Le stress est positif, à condition que nous donnions la possibilité à notre corps de se calmer entre les coups. Un stress continu nous tuera avant l'heure.

Voici donc d'emblée comment nos instincts et nos peurs peuvent nous mener à notre épanouissement personnel, à travers *n'importe quel événement*.

- a Capturez l'information (avec vos cinq sens).
- b Faites confiance à votre intuition (avec votre troisième œil).
- c Faites confiance à votre ressenti (avec votre quatrième œil, le cœur).
- d Détectez consciemment les vecteurs sur lesquels poussent vos différentes peurs.
- e Retournez votre roue, et détectez l'« invitation *kairos* ».
- f Développez et appliquez ce vecteur *kairos* précisément dans les situations concernées.

Comme entraînement, faites-vous le film des scénarios de ce qui se passerait si vous agissiez en réaction à vos peurs ou avec votre *kairos*.

Utiliser cette méthode fonctionne comme par magie. Mais ce n'est pas de la magie, c'est de l'alchimie. L'alchimie de la transformation. La vôtre. Devenez alchimiste et vous transformerez le plomb en or, et les épreuves et les souffrances en épanouissement.

Cela ne fonctionnera probablement pas du premier coup, donc réessayez plusieurs fois différemment, jusqu'à la réussite. Car elle vous attend.

En septembre 2005, nous avons fait une conférence sur le « Mont Pilatus », près de Lucerne en Suisse, à plus de 2 100 m d'altitude. La légende raconte que la grotte abritait un dragon. Le sujet de la journée de conférence était le contrôle du temps de travail dans l'entreprise. Sujet qui

La valeur du temps dans un monde qui accélère

nous préoccupe particulièrement, car aujourd'hui nous devons augmenter nos performances, mais plus au prix d'une augmentation des peurs de nos collaborateurs. Sinon nous les perdrons en chemin (stress, maladie, dépression). La symbolique du dragon est précisément celle de la « bagarre » contre nos peurs, qui causent notre perte. Ce que nous devons faire est d'apprivoiser ce dragon, de transformer l'énergie de nos peurs en énergie constructive. C'est exactement ce que nous faisons ici avec cette nouvelle approche. C'est le dragon qui nous amènera au fond de notre grotte pour y découvrir les trésors.

Nous avons douze types de peurs principales. Elles nous bloquent dans notre prise de décision et dans notre discernement. L'indécision est provoquée par nos différentes peurs. Nous n'allons pas faire ce que nous devons faire. Postposer la décision vers une date ultérieure, par peur.

- La peur de la solitude (je dois faire le travail tout seul et je déteste cela).
- La peur de se sentir rejeté (si je me trompe, on se moquera de moi / je me ferai virer).
- La peur de l'inconnu (je déteste les situations que je ne connais pas).
- La peur de prendre une « mauvaise » décision.
- La peur de la souffrance (si je rate, c'est grave).
- La peur de l'insécurité (je perdrai...).
- Etc.

Détectez quelles sont les vôtres. À quelle situation voudriez-vous le moins être confronté ? Quel sentiment détestez-vous le plus ?

Indiquez-les sur votre roue, et retournez-la. Découvrez quels sont vos points d'agenda cachés *kairos*. Travaillez sur le développement de ces qualités en priorité.

Utilisez votre énergie à cet effet.

Changez votre vocabulaire :

- bien = constructif ;
- mal / mauvais = difficile, destructeur ;
- communiquer = partager ;
- réaliser quelque chose, atteindre un but = créer ;
- croyance = opinion ;
- beau = j'aime ;
- laid = cela ne m'attire pas ;
- comprendre = sentir ;
- je sais = je suis conscient de ;
- manger = se nourrir ;
- j'essaye de... = je fais ;
- je pense = je sens ;
- etc.

En changeant votre perspective vers vos aspirations intérieures, et en utilisant ces mots, vous allez vous relier à votre *kairos*, et vous sentir beaucoup plus fort dans ce que vous faites. Cela va vous aider à court-circuiter vos peurs et à détourner l'énergie qu'elles vous pompent pour vous épanouir dans ce que vous faites.

Voilà notre but : ne plus nous battre contre nos peurs, mais apprendre à les connaître et à les apprivoiser. Ce sont elles qui vont nous guider vers notre épanouissement et notre bonheur.

Revenons sur la troisième dimension du temps, *aïon*. Cette notion est définie comme suit : *le temps circulaire, les « âges », les cycles du temps*.

Voilà la troisième pièce du puzzle. Une fois intégrées les notions du temps extérieur physique *chronos* et intérieur immatériel *kairos*, il nous faut gérer nos problèmes, défis et expériences de tous les jours. C'est notre réalité quotidienne, notre mouvement. Comment apprendre, grandir et

La valeur du temps dans un monde qui accélère

s'épanouir à travers les conflits, la mise à l'épreuve, les défis, les problèmes, les maladies, les séparations, les échecs ? Car ce sont précisément ces événements et notre changement d'attitude qui vont nous mener vers l'épanouissement dans le *kairos*.

J'ai constaté que souvent nous devons faire face à des situations similaires, de façon répétée : accidents, échecs professionnels systématiques, séparations, conflits du même genre.

C'est à ce point que parfois on peut imaginer une grande main magique qui organiserait ces événements de façon constante. Et si c'étaient des points sur notre propre « agenda caché » ? Ma vie me présente un obstacle jusqu'à ce que je le saute, sans fautes... Cette théorie expliquerait beaucoup de souffrances ! Alors, afin de ne pas perdre de temps *chronos* précieux (celui qui est compté en minutes), décodons au quart de tour la signification de chaque épreuve qui nous tombe dessus. Et cela nous épargnera de devoir remettre le couvert à chaque coin de rue.

Pour de plus amples informations :

Michel de KEMMETER, *La valeur du Temps*, Bruxelles, racine, 2006.

La Pensée et les Hommes, Émission télévisée (réf. 3349).

Toiles@penser 2007-07-009

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos programmes d'émissions
télévisées et radiophoniques ?**

**Rien de plus simple,
renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons mensuellement nos
programmes détaillés**



LA PENSÉE ET LES HOMMES ASBL

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles

Tél. 02/640.15.20 – Fax 02/650.35.04

pensees.hommes@swing.be

www.lapenseeetleshommes.be

Avec le soutien du ministère de la Communauté française