

Que faire de mon « Je n'ai pas le temps ! » ?

Par Olivier Hoeffel le 25 octobre 2017



Nous entendons et probablement disons toutes et tous plus ou moins fréquemment selon le cas : « Je n'ai pas le temps ! ». Je vous propose de tirer ce fil et de voir vers quoi il peut nous mener et comment on peut essayer de sortir d'un éventuel sentiment de fatalité et agir sur la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Seul ou accompagné

« Je n'ai pas le temps ! », voilà une exclamation qui exprime un sentiment général dans sa (la) vie ou dans une sphère de sa (la) vie, dont la sphère professionnelle et qu'on entend chez les personnes en activité professionnelle comme chez les retraité·e·s.

Le « Je n'ai pas le temps ... » s'échappe souvent en – bonne – compagnie pour préciser ce qu'on n'a pas le temps de faire.

Je vous propose une liste non exhaustive avec peut-être tel ou tel point qui vous interpellera. Cela vous appellera peut-être aussi à réfléchir et à formuler les activités que vous n'avez pas le temps de mener au-delà de cette liste : Je n'ai pas le temps ...

- de réfléchir
- de prendre de la hauteur
- de faire une pause
- de déjeuner
- de dormir autant que nécessaire
- de passer du temps avec ma famille
- de voir mes amis
- de faire du sport
- de gérer tous mes emails
- de faire tout ce que j'ai à faire
- de faire correctement/bien (tout) ce que j'ai à faire
- de vérifier mon travail
- de soutenir mon équipe
- de venir aux réunions en ayant lu l'ordre du jour et les éléments joints
- de dire bonjour (parce qu'on va me demander si ça va; je vais répondre "oui et toi ?", et la personne risque de répondre "Non" et de me raconter sa vie)
- de ranger mon bureau

- de faire la veille
- de suivre une formation
- de demander des avis
- de coopérer (car ça prend du temps et les gens ne sont pas forcément disponibles)
- de te répondre
- de lire
- de t'écouter
- d'apprécier
- d'exprimer ma reconnaissance
- de t'aider

Des formules très voisines

D'autres formules montrent que le sentiment d'être dépassé s'aggrave :

- « *Je n'ai plus le temps* », sous-entendant que je l'avais avant et que la situation se dégrade
- « *Je n'ai même plus le temps* » ... et c'est un comble
- « *Je n'ai jamais le temps* » pour indiquer un côté récurrent

Autant de formulations qui ne devraient pas laisser indifférent·e pour peu qu'elles soient sincères.

Sincère, prétexte, spectacle ou fuite en avant

Largement partagée, « *Je n'ai pas le temps !* » est une plainte qui monte. Beaucoup essayent de s'en débrouiller dans le monde du travail; certain·e·s en culpabilisant, chacun·e·s de son côté, alors qu'en réalité, il s'agit souvent d'un problème collectif, voire endémique. C'est la raison pour laquelle nous avons lancé en décembre 2013 l'initiative [Le temps sur la table](#) pour appréhender de manière collective ce sentiment récurrent et partagé de manque de temps.

Cette phrase peut aussi être un prétexte pour ne pas donner un coup de main à autrui, pour éviter de répondre à une sollicitation à discuter autour d'un café, pour refuser un dossier ennuyeux qu'on préférerait être traité par autrui (et peu importe qui).

Ce peut être aussi la scène 4 acte 3 du plus ou moins bon acteur (ou actrice) pour montrer à qui voudra bien s'intéresser à lui·elle qu'il·elle est super occupé·e avec un agenda encore plus rempli que celui du fameux ministre qui est LA référence ultime pour flatter l'ego. Et malheureusement ou heureusement, le public n'est pas là pour applaudir car il a autre chose à faire, car justement il n'a pas le temps d'écouter les manifestations de l'ego surdimensionné d'autrui.

Ni spectacle, ni plainte, ni prétexte, « *Je n'ai pas le temps !* » devient dans la bouche de certains l'expression d'une forme de fuite en avant rassurante par peur du vide. « Je n'ai pas le temps ... de m'ennuyer » ce qui serait la chose la plus affreuse qui puisse arriver et dont il faudrait absolument se protéger.

Une autre phrase pour analyser ses envies

Abordons maintenant la façon dont on peut essayer de sortir de la spirale infernale du manque de temps. Outre le fait de s'interroger **en première intention** sur les aspects collectifs du problème et activer l'initiative « Le temps sur la table », je vous propose une autre phrase qui vous permettra de faire le point par rapport à vos aspirations les plus profondes :

« *J'ai envie de me donner du temps. Pour faire quoi et pour faire moins quoi ?* »

En complément, je vous conseille l'usage du procédé SPA (Sens Plaisir Atouts) proposé par Tal Ben Shahar dans son livre L'apprentissage du bonheur.

Il consiste à construire successivement 3 listes d'activités (que vous les fassiez actuellement ou non) :

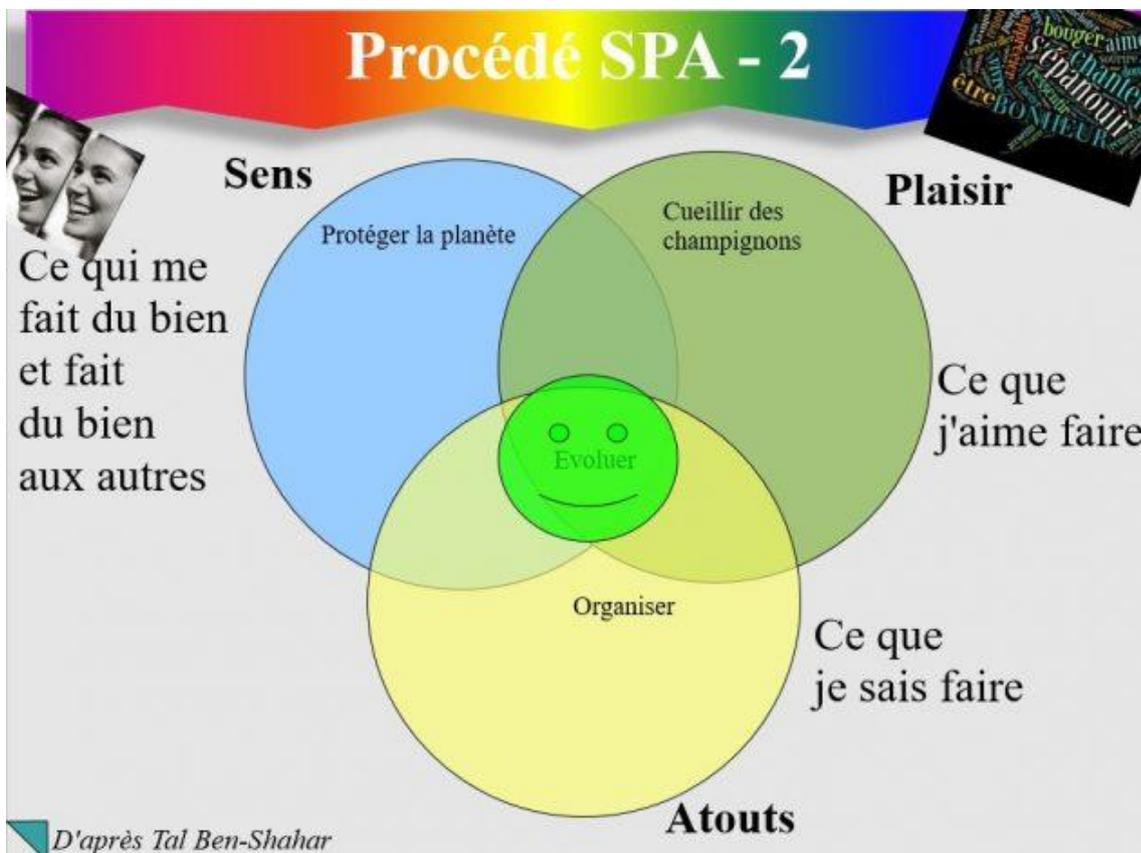
- Les activités qui ont du sens pour vous
- Celles qui vous donnent du plaisir et que vous avez envie de faire
- Celles pour lesquelles vous vous sentez compétent·e

Procédé SPA - 1

→ Sens	→ Plaisir	Atouts
Evoluer Protéger la planète	Evoluer Cueillir de champignons	Evoluer Organiser

D'après Tal Ben-Shahar

Les activités qui sont communes à ces 3 listes méritent votre attention et peuvent faire l'objet d'une décision de leur octroyer plus de temps.



Ce travail d'introspection peut se poursuivre en complétant un tableau de recensement des activités actuelles et des ajustements que vous voudriez apporter. Je vous en donne une [version synthétique](#) et une [version plus détaillée](#).

Je rappelle les différents niveaux de motivation et de formulation relatifs au temps que j'ai présentés dans mon article [PFT, QVT et temps sur la table](#)



→ Motivation pour une action et rapport au temps



- Je n'ai pas de temps à perdre
- C'est intéressant, mais je n'ai pas le temps ... et le temps c'est de l'argent
- Je vais essayer de prendre du temps
- Je vais ~~essayer de~~ prendre du temps
- Je vais ~~prendre~~ me donner du temps
- Je vais me donner le plaisir de me donner du temps
- Je vais me donner le plaisir et l'efficacité de me donner du temps
- Je vais me et nous donner le plaisir et l'efficacité de me donner du temps
- Nous allons nous donner le plaisir et l'efficacité de nous donner du temps



Auteur : Olivier Hoeffel

LE TEMPS SUR LA TABLE

Et si vous vous donniez du temps (plus de temps) à prendre soin de votre QVT, de celle d'autrui et collectivement de la QVT dans votre organisation ?