

Top Chronos !

Par Caroline Rome le 10 janvier 2017



Les contraintes de la vie actuelle, la pression au travail nous imposent de toujours gagner du temps pour aller plus vite, et les humains sont soumis à des rythmes aberrants qui ne respectent en rien les fonctionnements de base. D'où l'importance de cette nouvelle discipline qu'est la chronobiologie.

Chronobio ... quoi ?

Le terme de **chronobiologie** vient de l'antiquité avec la mythologie alexandrine et romaine et Chronos le père des heures, les 12 heures du jour et les 12 heures de la nuit, au total les fameuses 24 heures. Il est décrit comme ayant une forme serpentine, un serpent à trois têtes : l'une humaine, l'autre de taureau et la troisième de lion. Dans sa représentation plus moderne, c'est un homme âgé affublé d'ailes noires et armé d'une faux et d'un sablier. Il est souvent confondu avec Cronos le Titan, qui engloutissait ses enfants tout juste nés de peur d'être détrôné plus tard par l'un d'eux, comme lui avait prédit Ouranos.

Aujourd'hui ce terme de chronobiologie désigne la **science des rythmes biologiques** ayant pour but d'**étudier les processus vitaux d'un organisme vivant, du plus petit au plus grand, de la cellule au corps entier**. C'est primordial dans notre quotidien, et tout au long de notre vie de la naissance jusqu'à la mort, mieux comprendre l'importance de notre rapport au temps. Je ne reviens pas sur les fonctionnements physiologiques et biologiques de notre horloge interne que j'ai déjà évoqué à maintes reprises.

« Stop Cronos ! »

Je dis « *Stop Cronos !* » dans le sens : « *Arrête Cronos de nous engloutir parce que tu as peur de ne pas contrôler ton pouvoir ! Stoppe de manger nos heures, de nous faire courir et croire qu'il nous faut 48 heures dans une journée pour y arriver.* » Le manque de temps est titanesque et concerne pratiquement tout le monde, des petits aux grands, au travail, en dehors, partout... C'est le leitmotiv « *j'ai pas le temps* » chronophage dans notre quotidien. **Le temps sur la table** est un sujet qui nous tient très à cœur et notre équipe Novéquilibrés prend le temps de cogiter sur ce thème, et nous avons rédigé **plusieurs articles** en ce sens.

« Top Chronos ! »

Je dis « *Top Chronos !* » dans le sens d'**être synchrones avec les 24 heures dans le respect des rythmes propres**, car **chaque individu a son identité temporelle, et le vécu du temps est personnel**. Un homme ne vit pas le temps comme une femme ou comme un enfant, l'âge compte également et le temps passe plus vite selon les tranches de vie. Le temps au travail ne se vit pas de la même façon pour celui qui y prend plaisir et celui qui encaisse les heures

avec contraintes et difficultés. Nous ne sommes pas tous identiques, pas programmés de la même façon, c'est ce que j'ai écrit dans l'article [En octobre, au menu : on sort des moules !](#)

Le bon temps

Dans son article du 5 janvier dernier [Comment nous avons pris la mauvaise habitude d'être fatigués](#), Louise Tourret parle de l'obsession du présentéisme dans le monde du travail; les heures de présence sont loin d'être allégées même si certaines ne sont pas optimisées avec la fatigue qui annule l'efficacité. Il est vrai que quand il s'agit du temps, la notion de qualité est importante, et connaître les rythmes internes permet de mieux fonctionner. Il est sûr qu'à certains moments la vigilance et l'attention sont au maximum, et à d'autres au minimum, et qu'une tâche peut se faire plus ou moins rapidement selon l'heure à laquelle elle est effectuée. De même, certains médicaments agissent mieux à tel moment car le métabolisme des fonctions concernées bénéficie mieux du principe actif : **la chronothérapie est la médecine de demain.**

Brûler les étapes, avaler les heures, c'est risquer que le temps nous fasse défaut et que Chronos utilise sa faux trop tôt... **Prendre conscience de la dimension temporelle permet de diriger notre vie dans le temps, au lieu de le subir et d'en être submergé.** Nous pouvons maîtriser le temps heure par heure en étant au Top Chronos. C'est le sujet de notre format de **conférence « 24 heures pas chrono »** que j'anime avec [Olivier Hoeffel](#), avec pour objectif d'être dans le temps juste.

L'année 2017 commence et à venir : 365 jours, 8760 heures, 525 600 minutes, 31 536 000 secondes selon Chronos le père des heures et du temps. Ne laissons pas ce temps qui passe nous hanter et n'anticipons pas comme Cronos au risque de tuer la vie. La vie c'est la synchronisation des rythmes du corps et des rythmes de l'environnement, en toute bienveillance et vigilance.

Restons confiants comme remède à trop d'anticipation. L'important c'est le présent ! et c'est une des clés de la qualité de vie et de la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Pierre Desproges avait tout compris :

Le but de l'homme moderne sur cette terre est à l'évidence de s'agiter sans réfléchir dans tous les sens, afin de pouvoir dire fièrement, à l'heure de sa mort : « Je n'ai pas perdu mon temps. »