

Marshall J. COOK

ORGANISER SON TEMPS

Une approche chrétienne



Éditions des Béatitudes

Introduction

L'habitude de se dépêcher

Jack Lalanne, pionnier de la course à la forme et au bien-être, animait régulièrement une émission télévisée aux États-Unis de 1951 à 1985. Il y prêchait les bienfaits de l'exercice physique et d'une saine alimentation.

Chaque année à son anniversaire, cet Américain accomplissait quelque tour de force incroyable destiné à démontrer l'efficacité de sa méthode. Le jour de ses soixante-dix ans, il prit un câble de remorquage entre les dents avant de plonger dans les eaux de la baie de San Francisco – c'était la fin de l'été – tirant derrière lui soixante-dix barques transportant soixante-dix personnes, le tout pieds et poings liés !

Est-ce ainsi que vous vous sentez au quotidien ? Vous tirez trop de barques chargées de trop de poids morts ; vous êtes pieds et poings liés ; et si vous vous relâchez ne serait-ce qu'un instant, vous vous noyez. Vous nagez aussi vite que vous le pouvez dès votre lever jusqu'au moment où vous vous écroulerez enfin dans votre lit, épuisé mais incapable de vous endormir, tant vous savez que dans quelques heures seulement le réveil sonnera pour remettre en branle toute cette folie.

C'est peut-être tout simplement parce que vous tirez trop de barques à la fois. Aux exigences professionnelles

et familiales, vous avez ajouté vos engagements sociaux et ecclésiastiques. Toutes ces choses à faire sur votre liste sont du temps et de l'énergie bien employés, mais mises bout à bout, elles vous laissent épuisé, frustré, et rongé par un cuisant sentiment d'échec.

Même lorsque vous n'êtes pas tenu par une urgence, l'habitude de vous dépêcher fait que vous ne cessez de courir du lever du soleil jusque bien après son coucher.

Si vous vous reconnaissez dans cette description, peut-être une approche de la gestion du temps fondée sur les valeurs chrétiennes pourra-t-elle vous être utile.

Dieu en poche

Si vous trouvez qu'à notre époque le temps passe trop vite, estimez-vous heureux de ne pas avoir vécu en 1752 en Angleterre, au moment de l'adoption du calendrier grégorien. Pour tout faire entrer en une année, il ne fallait rien moins que retirer onze jours. Les gens se couchèrent au soir du 2 septembre et se réveillèrent le lendemain 14 septembre (si j'avais vécu à cette époque, cela m'aurait volé mon anniversaire, destin que connaissent bien tous ceux qui sont nés un 29 février).

Cependant les gens d'alors n'ont pas vraiment « perdu » ces journées, pas plus que nous ne « perdons » une heure lorsque nous passons à l'heure d'été pour tromper le soleil afin qu'il se couche une heure plus tard. Rien ne change vraiment. Nous ne faisons que reculer l'instrument que nous utilisons pour établir une trace de cette abstraction insaisissable que nous appelons « temps ». Que ce soit l'heure d'été, l'heure d'hiver ou l'heure du journal télévisé, cela ne change rien au mouvement des planètes. Que nous appelions cela des « heures » ou autrement, elles passent toujours aussi vite, nous avons toujours l'impression de ne

pas en avoir assez, et toujours tendance à les remplir au-delà de leurs capacités.

Dans la satire politique cinglante de Jonathan Swift, *Les voyages de Gulliver*, les Lilliputiens arrivent à la conclusion que la montre de poche de Gulliver doit être son dieu, puisqu'il la consulte avant toute décision. De nos jours, un observateur dirait que notre dieu trine est le smartphone, l'ipad et le saint ordinateur portable.

Au lieu de consulter ces « dieux » modernes de la technologie afin qu'ils nous disent à quoi passer notre temps, arrêtons-nous un moment pour regarder le Maître. Tout occupés que nous sommes, un seul d'entre nous peut-il prétendre l'être autant que Jésus au cours de son bref passage sur la terre ? Il n'avait que trois ans pour accomplir sa mission, qui n'était rien moins que le salut de l'humanité. Les gens ne cessaient de lui réclamer du temps. La nouvelle de ses guérisons miraculeuses se répandait partout, et tous voulaient le toucher ou entendre son enseignement.

Pour chaque personne guérie – chaque grabataire qui prenait sa civière et marchait, chaque aveugle qui recouvrait la vue, chaque âme libérée de ses démons – il y en a certainement eu des centaines d'autres que Jésus n'a jamais approchées. Il était seul et ils étaient si nombreux, il y avait tant de souffrance, tant de besoins. Il n'avait tout simplement pas assez de temps pour guérir tout le monde.

Et pourtant, il semble que Jésus ne se pressait jamais. Il ne s'est jamais plaint d'être trop occupé. Bien au contraire, il prenait toujours le temps de donner des explications aux disciples, de partager un repas, de nourrir les foules, de s'attarder avec les gens, comme auprès de la Samaritaine au puits de Jacob. Il acceptait les « interruptions » comme autant d'appels du Père à servir. Et quelles que soient les

demandes pressantes, il aménageait toujours du temps pour être seul à seul en prière avec le Père.

Il vivait selon le temps de Dieu, et non celui des hommes.

« Le soir venu, quand fut couché le soleil, on lui apportait tous les malades et les démoniaques, et la ville entière était rassemblée devant la porte. Et il guérit beaucoup de malades atteints de divers maux, et il chassa beaucoup de démons. Et il ne laissait pas parler les démons, parce qu'ils savaient qui il était. Le matin, bien avant le jour, il se leva, sortit et s'en alla dans un lieu désert, et là il pria. Simon et ses compagnons le poursuivirent. »
(Mc 1, 32-36)

Lorsque son ministère terrestre toucha à sa fin, Jésus ne se plaignit pas de manquer de temps pour tout finir ; il ne déplora pas le travail inaccompli. Au contraire, il exprima sa satisfaction :

« Je t'ai glorifié sur la terre, en menant à bonne fin l'œuvre que tu m'as donné de faire. Et maintenant, Père, glorifie-moi auprès de toi de la gloire que j'avais auprès de toi, avant que fût le monde. »
(Jn 17, 4-5)

Qui a l'heure ?

Le temps, c'est-à-dire la vie, est un don de Dieu. Chaque jour, le Père, qui nous aime, nous accorde vingt-quatre heures, soit mille quatre cent quarante minutes, afin que nous en disposions selon nos choix. Nous consommons ces minutes dans une course effrénée, essayant de les remplir au maximum.

Dans le livre de la Genèse, au récit de la création, nous lisons que Dieu fit le ciel et la terre, et plaça dans le ciel des luminaires pour marquer les jours ; il fit tout cela avant de

nous créer. Chaque jour commençait la veille au soir, aussi Adam et Ève s'éveillèrent-ils à la vie alors que le jour avait déjà commencé. Dieu leur donna un temps pour s'allonger et se reposer, et il mit à part un jour dans la semaine entièrement consacré au repos et au ressourcement. Voilà ce que furent le temps et le rythme de Dieu à la création.

L'ordre du monde ne dépendait pas d'Adam et Ève, pas plus qu'il ne dépend de nous. Tout dépend de Dieu. Nous ne sommes en rien les auteurs de notre propre existence. Nous ne sommes pas des « self-made-men ». Il nous donne la vie, et nous vivons exactement le temps qu'il nous donne de vivre, pas une seconde de plus.

Dieu accorde à chacun de nous une quantité égale de temps quotidien. Nous ne pouvons pas le mettre de côté, ni le tuer, ni le perdre, ni le dépenser. Nous ne pouvons que le *vivre*, sagement ou stupidement, à la gloire du Dieu créateur ou pour toute autre raison moins noble. Si nous comprenons cela, nous saisissons également que ce jour, cet instant, cet éternel présent est tout ce que nous avons, et tout ce dont nous avons besoin.

Dans ce petit livre, nous examinerons comment vivre ce « maintenant » miraculeux en ayant davantage conscience de la présence de Dieu et de l'amour éternel qu'il nous porte. Nous vous encouragerons à vous organiser dans vos activités et à appliquer des principes de gestion du temps, mais nous vous inviterons également à ralentir : c'est ainsi que vous découvrirez que vous avez en fait plus de temps et davantage de liberté de choix pour l'utiliser.

Nous étudierons en premier lieu la notion de temps liée à notre culture pour la confronter au temps de Dieu tel qu'il nous est révélé dans les Écritures. Nous développerons notre conscience du temps *kairos*, le juste temps dévolu à chaque

activité sous le ciel de Dieu. Nous évaluerons le contraste entre le rythme naturel de la création et la frénésie malade propre à notre culture, qui nous déphase du Créateur et du meilleur de nous-mêmes. Nous étudierons de près les conseils que Dieu nous donne dans l'Écriture sur la façon dont nous pouvons gérer notre temps et les raisons pour lesquelles nous devons le faire.

En deuxième partie de ce livre, nous entrerons dans les détails : nous aborderons des techniques visant à canaliser le temps *chronos* : les minutes, les heures et les jours qui rythment notre vie. Au chapitre 5 intitulé « Maîtriser chaque instant », nous apprendrons à ne prendre chaque décision qu'une seule fois et nous nous exercerons à dire non à tout ce qui nous éloigne de nos objectifs. Dix conseils nous seront donnés pour établir notre liste de choses à faire, et nous découvrirons pourquoi nous avons également besoin d'une liste de choses à ne pas faire.

Les chapitres suivants seront autant de propositions sur la manière de faire face aux exigences que la technologie fait peser sur notre temps et notre énergie. Nous élaborerons des stratégies de traitement et d'évaluation du flot d'informations qui nous envahit afin d'éviter de nous y noyer. Nous glorifierons la puissance de la pause, en faisant des temps d'attente subis des temps de ressourcement. Nous ferons la chasse aux chronophages, en éliminant sans pitié de notre vie les activités inutiles et indésirables. Enfin, nous apprendrons à maîtriser les simples principes mathématiques de gestion du temps dont celui, fondamental, de substitution, qui nous permet d'entreprendre de nouvelles activités sans essayer de fabriquer des heures supplémentaires.

En troisième et dernière partie de cet ouvrage, nous nous concentrerons sur le premier jour de la semaine, le

sabbat, et sur le commandement de Dieu de le sanctifier. Nous passerons en revue les fondements scripturaires de ce commandement et les enseignements de Jean-Paul II sur la manière de le vivre, en nous centrant sur sa définition de chaque dimanche comme étant une « petite Pâque ». Nous comprendrons ainsi plus profondément l'importance de la prière personnelle autant que communautaire.

Nous verrons comment Jésus a accompli plutôt qu'aboli le précepte du sabbat. Nous examinerons le caractère obligatoire de notre participation à la messe du dimanche et saisirons chaque « sainte opportunité » d'aller à la messe en semaine.

Cependant, décider d'assister à la messe en semaine ou ajouter une quelconque activité à son emploi du temps, n'est-ce pas « surbooker » encore un agenda déjà trop chargé ? Non, parce que vous saurez donner sa place, dans votre emploi du temps, à la messe, ou à toute autre activité que vous décidez d'entreprendre comme faisant partie de votre gestion du temps centrée sur Dieu. Vous organiserez votre temps *chronos* en vivant selon le temps *kairos* : le temps de Dieu.

Exercices

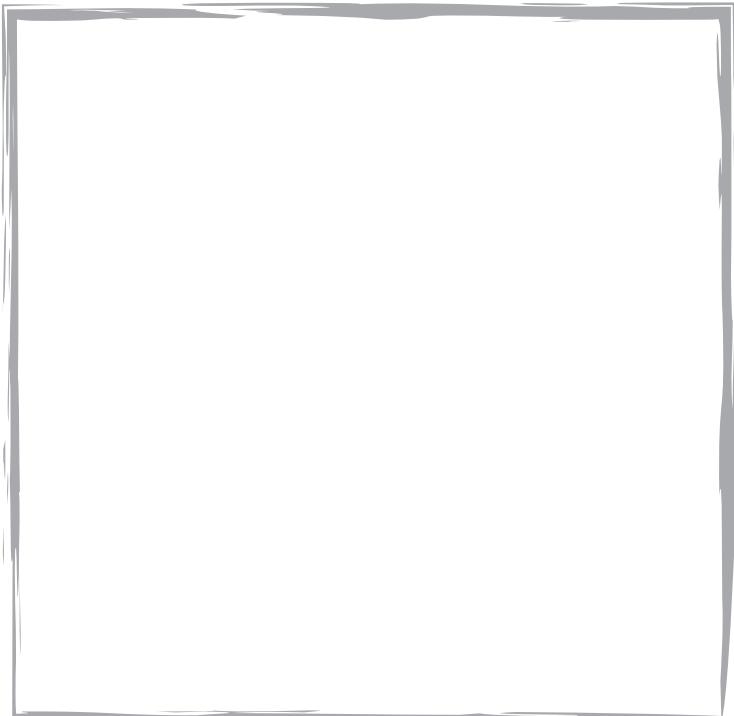
Les exercices et réflexions proposés à la fin de chaque chapitre sont destinés à vous aider à vivre plus pleinement et plus joyeusement la volonté de Dieu sur vous dans l'éternel présent.

Pour en tirer le maximum de profit, nous vous conseillons d'y consacrer un peu de temps chaque jour. Si possible, faites-les toujours à la même heure et au même endroit. Ces moments peuvent être courts si vous ne pouvez faire autrement ; ce qui compte, c'est la régularité.

Ayez toujours une Bible à côté de vous et de quoi écrire ; cela devrait suffire.

Beaucoup des exercices proposés ici consistent à faire des listes. Une fois votre liste établie, laissez-la de côté 24 h avant de reprendre l'exercice. Vous laisserez ainsi le temps à l'Esprit Saint de la compléter, et de vous aider à la comprendre plus profondément.

Prêt à commencer le voyage ? Si oui, posez ce livre à côté de vous, fermez les yeux et, pendant cinq minutes, essayez de vous représenter mentalement ce à quoi ressemble le temps pour vous. Donnez-lui une forme physique. Lorsque vous avez devant vous une image, décrivez-la par écrit avec vos propres mots ou dessinez-la.



À travers la façon dont vous vous êtes représenté le temps ici, qu'apprenez-vous sur votre propre vie ? Écrivez rapidement, en quelques mots, votre pensée : Voulez-vous changer votre relation au temps ?

Vous pouvez prendre un instant pour rédiger votre réponse à ces questions.

.....

.....

.....

.....

.....

Lisez à présent ce passage de l'Écriture qui décrit une matinée de notre Seigneur sur terre :

« Le matin, bien avant le jour, il se leva, sortit et s'en alla dans un lieu désert, et là il priait. Simon et ses compagnons le poursuivirent et, l'ayant trouvé, ils lui disent : "Tout le monde te cherche." Il leur dit : "Allons ailleurs, dans les bourgs voisins, afin que j'y prêche aussi, car c'est pour cela que je suis sorti." Et il s'en alla à travers toute la Galilée, prêchant dans leurs synagogues et chassant les démons. » (Mc 1, 35-39)

Lisez-le une seconde fois, à haute voix, en savourant le rythme et le son des mots. Représentez-vous la scène. Fermez les yeux et essayez de vous mettre en présence du Maître ce matin-là. Imaginez-vous assis avec lui, vous deux tout seuls dans ce lieu désert. Parlez-lui de votre combat pour essayer de mieux utiliser votre temps et votre désir sincère de le servir mieux, de devenir un meilleur disciple, un meilleur ami. Demandez-lui son aide. Restez en silence et laissez-le vous enseigner et vous guérir.