

## L'horloge tourne... j'adoucis mon rapport au temps

### "Bientôt la rentrée approche !"

Cette petite phrase évoque souvent en nous de fortes émotions, que l'on soit enfant ou adulte. "Les vacances ont passé à toute vitesse." Nous n'avons pas réussi à accomplir tout ce que nous avions envisagé, ni à profiter pleinement de tout ce que l'été avait à offrir.

C'est là le fonctionnement du temps. Le temps demeure conceptuel. Le temps réel demeure constant, pourtant en période de vacances, il semble s'accélérer, nous propulsant rapidement vers la rentrée. Cette sensation d'accélération témoigne finalement de vacances réussies, car nos émotions ont influencé nos horloges internes. Lorsque nous nous sentons bien et en harmonie avec nos expériences, le temps s'écoule... plus vite !

Et si cette année, nous abordions la fin des vacances d'une manière légèrement différente afin de les vivre pleinement, de les remplir de sens, de leur accorder un véritable temps. Les lamentations concernant le manque de temps sont un refrain quotidien, partagé par un grand nombre d'entre nous. C'est une pression constante, parfois à la limite de l'épuisement, qui nous pousse à accomplir davantage en un laps de temps réduit.

**Pause ! Profitons de ce moment pour apaiser notre relation avec notre horloge interne.  
Les conseils sont ici :**

- **Il s'agit principalement d'orienter notre attention.** Notre mode de vie moderne nous pousse constamment à diriger notre attention vers l'extérieur, à planifier, anticiper et rechercher sans cesse ce dont nous avons besoin. Notre horloge interne est toujours directement liée à notre système attentionnel. Elle nécessite de l'attention pour fonctionner.

L'attention est une ressource limitée dans notre fonctionnement. Ainsi, lorsque notre horloge interne consomme de l'attention, d'autres systèmes de traitement en pâtissent.

En résumé, si vous pensez au temps qui passe, vous n'avez pas toute votre attention pour profiter pleinement de ce moment qui est là, en train de se dérouler !

Par exemple, plus un exercice exige de l'attention, plus le temps semble s'écouler rapidement, car moins d'attention est accordée au passage du temps. En revanche, lorsque les contraintes temporelles sont élevées pour accomplir cet exercice "Vous avez dix minutes pour réaliser votre exercice !", le risque d'erreurs augmente car une partie de l'attention est détournée de l'exercice pour gérer le temps.

- **Voici l'invitation : s'entraîner régulièrement à orienter toute notre attention vers ce qui est présent à l'intérieur de nous.**

Prendre conscience de notre corps, de nos sensations corporelles, agréables, désagréables, parfois douloureuses. Ensuite, explorons notre paysage émotionnel. Quelles émotions sont présentes ici et maintenant ? Joie, douceur, tristesse, colère ?

Enfin, explorons le territoire de nos pensées. Nos pensées sont comme notre respiration, nous ne pensons plus à respirer, nous pensons rarement à nos pensées, nous les vivons et parfois, pour certaines, nous les subissons. Observer nos pensées, c'est reprendre le contrôle.

- Prendre le temps, même un court moment, pour plonger en soi permet de véritablement entrer en contact avec nous-mêmes. Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit, encore moins de juger. Il s'agit de redevenir conscient de notre présence dans le monde et avec les autres, de dépasser la surface pour plonger en profondeur dans nos ressources et regagner de l'énergie avant de retourner à l'extérieur.

S'entraîner à la pleine conscience, à la pleine présence, c'est créer un espace calme et ressourçant à l'intérieur de soi, une respiration constante qui nous accompagne à tout moment, même lorsque la vie s'accélère.

