

# Reprendre la maîtrise de notre temps

**Respectable Loge, Arc-En-Ciel, Orient d'Aix-en-Provence, Région 15**

**Mots-clefs : Déconnexion, Réduction du temps de travail, Méditation, Déconsommation**

Le confinement nous a obligé à nous confronter à notre rapport au temps

La crise du Covid et la période de confinement que nous avons tous vécue ont fait évoluer notre façon de nous positionner dans notre rapport au temps. Cela nous a notamment rappelé que par définition, le futur est incertain, et qu'un événement extérieur, qu'il soit positif ou négatif, peut venir tout bouleverser.

On dit même que « le temps, c'est de l'argent ». Car le temps « bien employé » pourrait nous rapporter une contrepartie économique. A l'inverse, est-ce que le fait de prendre son temps pourrait être envisagé comme le fait « d'agir sans l'objectif de recevoir une contrepartie financière » ? Ou est-ce que cela signifie plutôt « ne rien faire », « agir avec lenteur », « flâner sans objectif » ?

Prendre son temps pourrait correspondre à la situation dans laquelle on se sent entièrement libre de disposer de son temps sans qu'aucune force extérieure ne vienne nous contraindre dans notre manière d'en jouir.

Un temps qui nous échappe de plus en plus...

Notre rythme de vie est dicté par une accélération du temps. Le progrès nous permet d'être plus productifs dans tout ce que nous faisons. Nous réalisons avec efficacité de plus en plus en plus de choses. Pourtant, nous avons un sentiment chaque jour plus fort de manquer de temps.

Nous sommes asservis par l'urgence permanente dictée par l'hyperconnectivité et le devoir présumé de répondre rapidement aux sollicitations extérieures grâce, ou plutôt à cause, des nombreux canaux de communication qui nous sont mis à disposition, bien souvent gratuitement, comme les réseaux sociaux, les messageries instantanées ou les courriers électroniques.

La publicité qui nous inonde dans les rues et sur les écrans nous pousse à travailler davantage pour consommer davantage. On se souvient du fameux propos du Directeur Général de TF1 Patrick Lelay qui avait déclaré que son métier était de « vendre à Coca-Cola du temps de cerveau humain disponible ». Ainsi, nous finissons par passer plus de temps à produire des biens ou des services pour les entreprises et les consommateurs qu'à prendre du temps pour nos engagements dans la société, dans la sphère amicale, dans la famille, ou pour nous-même..

La radio, la télévision, la VOD, les vidéos sur les réseaux sociaux et les nombreux programmes de divertissements nous imposent un visionnage ininterrompu grâce à des mécanismes de captation de l'attention très étudiés pour garder l'individu le plus longtemps possible devant son écran.

Tous ces éléments sont autant de facteurs extérieurs qui nous conduisent à perdre la maîtrise de notre temps et parfois même à perdre de vue ce qui est essentiel dans nos vies.

Prendre son temps permet de se recentrer sur ce qui ne nous apporte aucune contrepartie matérielle, mais qui nous enrichit intérieurement ou nous fait nous rendre utile aux autres. Prendre son temps nous permet de nous relier avec ce qui nous apporte un sentiment de plénitude profond. Prendre son temps, c'est « bien consommer » son temps.

...mais sur lequel nous pouvons retrouver une maîtrise

Compte tenu du caractère limité de la durée de nos vies, prendre son temps ne semble possible qu'en allégeant nos emplois du temps pour répartir autrement nos activités. On ne pourra pas créer du temps supplémentaire, mais on pourra décider de travailler moins pour se consacrer à son association ou à la pratique d'une activité sportive ou artistique. On pourra dans certains cas modifier son organisation professionnelle pour du télétravail et ainsi limiter le temps passé dans les transports. On peut prendre ses distances avec l'effervescence médiatique et la publicité, en limitant son temps passé devant la télévision ou en désactivant les notifications de son smartphone.

Mais au-delà de ces changements organisationnels, c'est notre regard-même sur le monde que l'on peut changer pour mieux prendre son temps. On peut, par exemple, mieux prendre conscience de son environnement en l'observant avec sérénité et en tournant son regard vers l'extérieur (extrospection), pratiquer la méditation ou la relaxation et ainsi tourner son regard vers l'intérieur (introspection). Introspection et extrospection sont nécessaires et complémentaires pour maîtriser son temps.

Face à l'impatience qui est la nôtre lorsqu'on cherche une solution face à une difficulté, prendre son temps est souvent une vertu. Cela peut passer par le fait de fermer les yeux et laisser travailler notre cerveau à l'abri du bruit, ou le laisser, toute une nuit, loin de la précipitation, faire le travail pour lequel il est fait (« la nuit porte conseil »), ou encore laisser le temps régler le problème.

Enfin, il y a tout l'apport que la franc-maçonnerie nous offre pour réfléchir à notre rapport au temps et en particulier la méthode initiatique dont le fondement même nécessite de prendre son temps. Cela se traduit dès le moment où le profane frappe à la porte du Temple. Il lui faudra plusieurs mois ponctués de nombreuses étapes, avant d'accéder à l'Initiation. De même pour l'Apprenti et le Compagnon qui devront faire preuve de patience pour avancer progressivement dans les grades.

Cela se traduit également dans l'organisation des travaux maçonniques. Toutes les étapes qui ponctuent les tenues nécessitent de prendre le temps. Les déambulations dans le Temple en sont un exemple. Les demandes de paroles et l'expression des FF en sont un autre. On prend le temps d'écouter l'orateur avant de demander la parole. Et de s'exprimer. On est à rebours de la précipitation. On prend le temps d'écouter, de comprendre et d'analyser le propos avant, le cas échéant, d'ajouter sa propre contribution.

Pour finir, rappelons que dans le rituel, il est dit que les FF. : travaillent de midi à minuit. Or la durée effective des tenues de notre atelier dépasse rarement 2h30. Cela signifie que, symboliquement, nous prenons notre temps, puisque les 2h30 de tenue sont « étirées » sur 12 h. Et ce qui importe le plus, c'est notre présence dans ce temps partagé commun, non la tenue précédente, ni la suivante.

#### **Propositions fortes issues du document**

- **Réduction du temps de travail (semaine de 4 jours)**
- **Encouragement au télétravail**
- **Interdiction de la publicité dans l'espace public et taxation de la publicité numérique**
- **Incitation à des pratiques méditatives ou contemplatives (méditation de pleine conscience, yoga, randonnée, pratiques musicales ou picturales) à l'école et dans l'entreprise**
- **A titre individuel, désactivation de toutes les notifications sur les smartphones**