



Les Fiches Conseil du Coach

Gestion du temps



FICHE 1

APPRÉHENDER LA NOUVELLE RELATION AU TEMPS

En moyenne pour les personnes qui travaillent, le temps libre est d'environ quatre heures par jour. Pour un retraité, il convient de multiplier cette durée par trois. Il s'agit d'une liberté toute retrouvée qui pour certains débouchera sur une situation plus difficile à gérer que d'autres.

Entre le sentiment de vide et celui de trop-plein, un agenda désert et une course effrénée d'activités en activités, trouver son bon rythme de vie constitue l'un des principaux défis du retraité.

Passé une première période de « grandes vacances » faite d'autorisations à goûter aux plaisirs d'une certaine lenteur, s'en suit une période plus compliquée de désorientation voire d'angoisse quant à la gestion de ce temps libre. Avoir des disponibilités ouvertes demande une certaine organisation. Les journées finalement passent vite, mais où se situe la frontière entre « prendre son temps » et « perdre son temps » ?

L'idéal est d'arriver à une relation équilibrée. De ne pas prévoir plus que ce qui pourra être effectué, de se fixer des priorités et de rester libre pour profiter pleinement de tout ce qui pourra se présenter.

Ainsi gérer son temps ne veut pas dire chercher à tout contrôler ou maîtriser :

- Apprenez à ne rien prévoir : laissez la place à l'imprévu pour voir ce qui peut émerger du vide
- Sachez saisir une opportunité : casser les automatismes d'une vie trop bien orchestrée pour laisser place à la surprise

Voici donc quelques pistes pour structurer ses journées et trouver le bon équilibre.