

Ne regardez pas la fleur, mais apprenez du jardinier ..3

Partie I Connaître pour agir, de l'importance de se connaître soi, avant tout.....8

Chapitre 1 L'impératif du « je »9

- I. Que suis-je ? Comprendre son organisme.....9
- II. Qui suis-je ? Appréhender son « je ».....27

Chapitre 2 Se connaître pour se développer : de « je suis là » à « je sais où aller »54

- I. Définir des objectifs pour se stimuler55
- II. Les principes, quelques règles fondamentales à connaître84

Partie II Agir pour apprendre, s'apprendre « en faisant »98

Chapitre 1 Temps conscient et temps choisi100

- I. La responsabilité du temps..... 100
- II. Le nécessaire changement de paradigme : reprendre le temps à son compte 120

Chapitre 2 Le temps de l'action réfléchie144

- I. L'action consciente.....144
- II. Des ré-actions pensées169

Partie III Apprendre pour « réussir », être au cœur de son système182

Chapitre 1 Réussir à être efficace183

- I. S'organiser pour apprivoiser son esprit et réapprivoiser son temps.. 183
- II. Adopter les bons outils.....210

Chapitre 2 Réussir à faire, pour réussir à être, et réciproquement ?236

- I. Comment le « faire » réfléchi permet d'« être » un soi pensé237
- II. Se découvrir pour rester soi ?.....249

Penser sa vie263

Ne regardez pas la fleur, mais apprenez du jardinier

La nature enseigne bien des choses, à commencer par l'apprentissage du temps. Rien ne vient en un jour, et chaque apparition est le produit complexe de milliers de systèmes, qui, unis, jouent avec le temps et offrent des miracles.

Comment puis-je gérer mon temps efficacement ? Il serait tentant de répondre à cette simple question qui active la plume de nombre d'auteurs en vous conseillant simplement d'observer la nature... Mais le néophyte regarde la fleur. C'est bien normal.

Or la fleur, aussi incroyable prodige de la nature qu'elle soit, vous enseignera seulement le contentement que l'on trouve à apprécier la beauté d'un produit fini. Le jardinier, lui, vous apprendra à cultiver votre jardin, pour développer vos connaissances, profiter d'un produit non pas fini, mais en constante évolution, afin de planter à nouveau.

Ne regardez donc pas la fleur, mais plutôt tout ce qui concoure à son éclosion, parce que la fleur n'est qu'une saison, quand le jardinier y consacre sa vie. Il est donc grand temps d'observer les gestes de l'expert et d'apprendre de lui...

De la connaissance né le pouvoir

Ce livre répond à un défi : celui d'être aussi large que précis. Large parce qu'il vous est absolument vital de comprendre dans quel environnement vous fonctionnez. Votre temps n'est pas un problème, en soi. Pas plus que votre gestion du temps. Ce qui pourrait peut-être pécher, en revanche, c'est votre vision et votre appréhension de celui-ci. Considérer votre temps et lui trouver bien des défauts sans prendre en compte les systèmes dans lesquels il s'insère naturellement ne vous mènera à résoudre que partiellement, encore et encore, un problème qui n'en est pas un. Prendre un sujet « par le petit bout de la lorgnette » ne vous fera résoudre le sujet que par le petit bout de la lorgnette, n'est-ce pas ? Or, la connaissance est le pouvoir. Vous ne pouvez pas chercher à améliorer votre vie et votre gestion du temps sans d'abord et avant tout réfléchir à ce qu'est votre vie, dans quoi elle s'intègre, comment vous vous positionnez et ce que vous cherchez à accomplir. Quitte à vouloir apprendre à gérer votre temps, autant apprendre à gérer votre vie.

Précis, parce que vous êtes unique, votre vie est unique, comme votre temps. Un ouvrage général ne servirait qu'à votre culture générale. Or, ce n'est pas ce que vous cherchez.

Vous cherchez à avoir plus de temps pour vous. Et vous cherchez à consacrer plus de temps à votre famille, vos amis, votre vie privée en général.

Vous cherchez à ne plus rien avoir à sacrifier dans votre vie au motif que vous n'avez « pas le temps de... »

Vous cherchez à comprendre votre temps pour agir sur celui-ci afin qu'il s'accorde à la vie que souhaitez mener.

Vous cherchez à ce que l'usage de votre temps corresponde à ce que vous êtes, entièrement, afin que vous obteniez ce que vous souhaitez, entièrement.

Ce livre ne propose pas d'outils, mais est lui-même un outil propice à la réflexion. En ce sens, l'ouvrage propose une démarche. Il offre des « matières à penser » : penser le temps, penser sa propre perception du temps, et donc, penser sa proposition personnelle de conduite de son temps. Parce qu'il n'offre pas de « remèdes à l'inefficacité » ou de solutions « clés en main », la visée de cet ouvrage est alors de résonner en chacun : chacun peut et doit pouvoir adapter le contenu à son propre cas (situation professionnelle, personnelle, etc.). **Vous êtes maître et responsable de votre vie**, vous êtes maître de cette lecture, de ce qu'elle vous propose comme valeur ajoutée, et de la manière de mettre en place dans votre vie cette valeur ajoutée.

Alors, vous êtes absolument et entièrement maître de la résonance que prendra ce livre.

C'est la pensée qui détermine le résultat

Henri Ford aurait eu cette réflexion en son temps : « Que vous pensiez être capable ou que vous pensiez ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison »¹. C'est précisément la raison pour laquelle vous êtes bel et bien seul maître de votre vie : vous en êtes l'unique responsable puisque vous êtes le seul individu qui peut

¹ « Whether you think you can or you think you can't, you're right. » Henri Ford