

Comment bien utiliser le peu de temps qu'il me reste dans une journée ? - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 1 octobre 2023 • Foi, Relations • Ecclésiaste 3, Psaumes 127:2

DANS CE MESSAGE

Ce message répond à une question fondamentale que chacun peut se poser : comment utiliser au mieux le temps limité dont je dispose chaque jour ?

Ivan Carluer part du constat que le temps est un cadeau précieux, limité et non renouvelable, donné par Dieu à chaque être humain. Il insiste sur la nécessité d'une gestion consciente et intentionnelle de ce temps, en évitant de le gaspiller dans des activités aléatoires ou non réfléchies. Le message met en lumière la tension entre le temps contraint, imposé par les nécessités de la vie (travail, sommeil, hygiène, sécurité), et le temps disponible, celui sur lequel nous avons un réel pouvoir de décision.

Il invite à reconnaître que ce temps disponible est limité, souvent réduit à quelques heures par jour, et qu'il doit être réparti avec sagesse entre trois sphères essentielles : le temps consacré à Dieu, le temps dédié aux autres, et le temps nécessaire pour soi-même. Ivan Carluer souligne que négliger l'un de ces aspects conduit à un déséquilibre, et que chacun doit faire des choix clairs et délibérés pour affecter son temps en fonction de ses priorités profondes. Il met en garde contre deux pièges opposés : la procrastination, qui paralyse face à des tâches importantes, et la précrastination, qui surcharge inutilement le présent avec des soucis futurs.

Le message insiste aussi sur l'importance de savoir arrêter, de poser des limites, notamment face aux distractions numériques qui grignotent insidieusement le temps disponible. Enfin, il rappelle que la gestion du temps ne se limite pas à une organisation rationnelle, mais qu'elle est aussi spirituelle, car elle engage la relation avec Dieu et avec les autres. En somme, ce message invite à une prise de conscience profonde du temps comme un capital à investir avec sagesse, en priorisant ce qui a du sens, pour vivre pleinement chaque jour selon la volonté divine.

01 — Le temps, un cadeau limité et précieux à gérer avec intelligence

Ivan Carluer commence par rappeler que le temps est un don de Dieu, un capital limité que chacun reçoit chaque jour : 1440 minutes. Il souligne que ce temps est non renouvelable et que Dieu seul connaît la durée de notre vie. Cette réalité impose une gestion consciente et réfléchie du temps, car une utilisation aléatoire conduit à une vie aléatoire, sans résultats concrets. Il s'appuie sur le livre de l'Ecclésiaste, attribué au roi Salomon, pour montrer que la sagesse biblique invite à reconnaître qu'il y a un temps pour tout, un temps pour naître, un temps pour mourir, un temps pour travailler, un temps pour se reposer, etc. Cette vision invite à ne pas subir le temps mais à l'utiliser avec discernement, en tenant compte des différentes saisons et besoins de la vie.

02 — La distinction entre temps contraint et temps disponible

Le message distingue clairement le temps contraint, qui est imposé par les nécessités de la vie (travail, sommeil, hygiène, sécurité), et le temps disponible, sur lequel nous avons un pouvoir de décision. Ivan Carluer illustre ce point en évoquant les 8 heures de travail, les heures de sommeil, le temps nécessaire pour les soins personnels, et même le rangement, qui peut être une source d'insécurité émotionnelle pour certains. Il partage une expérience personnelle avec sa femme pour montrer comment le rangement, bien que contraint, est essentiel pour elle et contribue à son bien-être. Après avoir déduit ces temps contraints, il reste souvent seulement 3 à 4 heures par jour où l'on peut choisir librement comment investir son temps. Ce temps doit être affecté avec sagesse.

03 — Les pièges de la procrastination et de la précrastination dans la gestion du temps

Ivan Carluer aborde les difficultés que rencontrent beaucoup face à la gestion du temps, notamment la procrastination, qui consiste à remettre à demain ce qui devrait être fait aujourd'hui, souvent par peur ou par sentiment d'être dépassé par l'ampleur d'une tâche. Il propose une solution pratique : découper les objectifs trop grands en petites tâches réalisables, étape par étape, pour avancer sans être paralysé. En parallèle, il évoque la précrastination, un comportement inverse où l'on anticipe trop tôt les tâches futures, ce qui engendre un stress inutile et une surcharge. Il illustre cela par l'exemple de sa femme qui fait tout trop tôt, accumulant les soucis. Ces deux attitudes déséquilibrées sont des obstacles à une bonne gestion du temps.

04 — L'importance de savoir arrêter et poser des limites, notamment face aux distractions numériques

Le message met en garde contre le fait de ne pas savoir s'arrêter, notamment à cause des smartphones et des réseaux sociaux qui grignotent insidieusement le temps disponible. Ivan Carluer partage son propre combat pour éteindre son téléphone à une heure raisonnable afin de préserver son sommeil et son repos. Il invite à utiliser des bloqueurs pour limiter le temps passé sur les réseaux sociaux, car ces derniers peuvent devenir des maîtres qui volent le temps et empêchent d'investir dans ce qui compte vraiment. Il souligne que ce n'est pas le fait de regarder la télévision ou d'utiliser les réseaux sociaux qui est mauvais en soi, mais le fait de perdre le contrôle et de dépasser le temps prévu. Cette maîtrise est essentielle pour ne pas se sentir coupable, mal avec Dieu, avec les autres et avec soi-même.

05 — Répartir le temps disponible entre Dieu, les autres et soi-même pour un équilibre vital

Ivan Carluer propose une répartition du temps disponible en trois sphères : le temps consacré à Dieu, le temps dédié aux autres, et le temps nécessaire pour soi-même. Il insiste sur le fait que ces trois dimensions sont toutes spirituelles et indispensables. Le temps pour Dieu comprend un temps arrêté (lecture biblique, louange, prière) et un temps continu (prier ou louer intérieurement en faisant d'autres activités). Il recommande de commencer la journée par ce temps avec Dieu pour donner du sens à la journée. Le temps pour les autres est essentiel car l'être humain est fait pour la relation et l'appartenance, et cela demande un investissement réel. Enfin, le temps pour soi-même est aussi nécessaire pour se ressourcer, éviter l'épuisement et ne pas tomber dans l'égoïsme. Il partage son expérience personnelle d'une journée dédiée à lui-même et à Dieu, et souligne la difficulté que beaucoup ont à s'autoriser ce temps sans culpabilité.

06 — La nécessité d'une gestion intentionnelle et priorisée du temps pour réaliser ses projets de vie

Le message se conclut sur l'importance de définir clairement ce que l'on veut dans sa vie et de prioriser son temps en conséquence. Ivan Carluer rappelle que la plupart des grands projets de vie demandent plusieurs années pour se réaliser, et qu'il faut donc être intentionnel et patient. Il invite à ne pas gérer son temps de façon aléatoire mais à planifier et exécuter avec constance. Il rappelle aussi que le temps est un cadeau royal de Dieu, et que bien le gérer est source de bonheur. Enfin, il souligne que la vie a un terme, et que chacun devra rendre compte de l'usage qu'il aura fait de son temps, ce qui donne une dimension spirituelle et éternelle à cette gestion quotidienne.