

Toujours pressés? : voyons un peu...

Autor(en): **B.P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 10

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828772>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Toujours pressés?

Voyons un peu...

Quel rapport entretenez-vous avec le temps qui passe? En faisant ce petit test proposé par Pierre Pradervand dans son dernier livre «les vraies richesses, pistes pour vivre autrement», vous pourrez méditer sur le stress qui vous assaille.

Dans cet ouvrage, l'auteur cherche à rendre attentif le lecteur aux excès de la société de consommation. Selon lui, il y a moyen de vivre mieux avec moins et d'atteindre une meilleure qualité de vie en retrouvant les vraies richesses, qui sont immatérielles.

A chaque question, classez-vous de 1 (très patient) à 5 (fort impatient) pour avoir une idée de votre état de stress ou de détente intérieure.

1 - Quand je dois attendre dans une queue devant un guichet des PTT ou d'une banque et qu'une personne reste particulièrement longtemps au guichet, est-ce que je m'impatiente, ou est-ce que je sais profiter de ce moment pour méditer, me détendre, observer avec intérêt mes voisins?

2 - Quand un conducteur sur la route ralentit inutilement ou bloque la chaussée, est-ce que je m'énerve?

3 - Utilisez-vous souvent le mot «vite» dans votre langage quotidien: je vais vite à l'épicerie, je vais vite me doucher?

4 - Imaginez-vous que vous devez rester 48 heures dans une chambre aux murs blanchis et nus, uniquement avec un matelas ou une chaise. Comment réagiriez-vous?

5 - Quand les invités tardent à partir le soir, comment réagissez-vous?

6 - Quand vous êtes pris dans un embouteillage, restez-vous parfaitement calme en savourant ce don impromptu que la vie vous fait?

7 - Pensez-vous que cette phrase de J.L. Servan-Schreiber vous décrit: «L'approche nerveuse du temps moderne conduit à ne rien faire à fond à seule fin de pouvoir en faire davantage»?

8 - Vous arrive-t-il de faire un détour ou de traverser la rue pour éviter quelqu'un que vous connaissez parce que vous êtes pressé?

9 - Vivez-vous plutôt dans le présent, ou plutôt dans le passé ou l'avenir?

10 - Quand un imprévu vient complètement chambouler une journée soigneusement planifiée, comment réagissez-vous? Très philosophiquement, ou cela déséquilibre-t-il toute votre journée?

RÉSULTATS

Si vous totalisez entre 10 et 18 points, vous êtes un phénomène rare dans notre société de «sprinters» permanents! De 18 à 28, vous êtes dans un groupe de personnes qui commencent à bien maîtriser certaines dimensions de leur vécu du temps. De 29 à 38, vous êtes dans la bonne moyenne, ce qui signifie que vous avez devant vous plusieurs années de progrès continu dans votre vécu quotidien du temps. Au delà de 39, il serait utile de procéder à certains remaniements importants dans votre façon de vivre.

Pierre Pradervand ne se borne pas à constater les dysfonctionnements de notre rapport au temps. Il invente une sorte de mode d'emploi pour

apprendre à gérer son temps et à se détacher des obsessions matérialistes que nous connaissons tous. D'autre part, le sociologue anime des ateliers «Vivre autrement» d'un week-end ou plus, dans les Alpes valaisannes. «Notre travail, explique-t-il, concerne les personnes qui sont à un tournant dans leur vie, ou qui voudraient s'engager dans une nouvelles direction; ceux et celles qui voudraient donner un nouvel élan à leur vie ou simplement les personnes qui voudraient s'accorder une pause pour réfléchir dans une atmosphère particulièrement stimulante». «Vivre plus simplement, c'est découvrir l'immense joie qui naît quand on élague le superflu – le superflu matériel qui n'est que l'extériorisation de la peur ou du désir de paraître, comme si les choses pouvaient nous donner un surcroît d'être. C'est encore choisir le potentiel infini contenu dans l'instant présent plutôt que le mirage d'une jouissance qui se situe toujours dans l'avenir».

B.P.

Pierre Pradervand, «Les vraies richesses, pistes pour vivre plus simplement», préface de René Longet, Editions Jouvence.

