

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook (Microsoft), Notes (Lotus), et GroupWise (Novell)

DE LA BRIÈVETÉ DE LA VIE

De Brevitate Vitae

Auteur : Sénèque

Éditeur : Éditions Rivages, 1988, Paris



Note préliminaire : Lecteur, je suis aussi surpris que vous de m'intéresser à un livre philosophique écrit en latin il y a plus de 2 000 ans. La raison qui a motivé mon choix est la suivante : ce volume est jugé le meilleur en gestion du temps par un collègue, monsieur François Gamonnet (www.gamonnet.com), un expert de réputation mondiale en gestion du temps qui a lu plus de 200 volumes sur le sujet. La traduction du latin au français étant déjà faite, j'ai pris l'initiative de vulgariser et d'actualiser un peu le texte. Le texte en italique est la traduction du texte original.

I. Nous avons tout le temps qu'il faut pour accomplir de grandes choses, mais nous le gaspillons.

Ce n'est pas que nous disposons de très peu de temps, c'est plutôt que nous en perdons beaucoup. La vie est suffisamment longue et elle nous a été accordée avec une générosité qui nous permet d'accomplir de très grandes choses, à condition toutefois que nous en fassions toujours bon usage.

II. Prisonnier de nos distractions (consommation, gloire, argent, alcool, paresse, etc.), nous n'avons plus de temps pour réfléchir à nous-même et pour se donner un projet de vie stimulant.

Beaucoup passent leur temps à ambitionner la situation d'autrui ou alors à se lamenter sur la leur; la plupart ne poursuivent aucun but précis et leur inconstance ondoyante, fluctuante et insatisfaite les fait sans cesse abandonner un projet pour un autre. Je ne mets pas en doute la vérité de cette sorte d'oracle énoncé par le plus grand des poètes : la partie de la vie au cours de laquelle nous vivons est infime. Il est certain que tout le reste n'est pas de la vie mais du temps.

III. Nous surveillons notre argent et notre maison pour ne pas se faire voler, mais on se fait voler du temps continuellement et souvent de façon consentante.

Les gens ne tolèrent pas qu'on occupe leurs terres; et pourtant, ils laissent les autres empiéter sur leur propre vie et vont jusqu'à introduire eux-mêmes ceux qui en seront les maîtres. Il ne se trouve personne pour vouloir partager sa fortune, mais on ne compte pas les gens auxquels chacun donne sa vie en partage. Vous vivez comme si vous alliez toujours vivre, jamais votre vulnérabilité ne vous effleure l'esprit. Ce jour est peut-être votre dernier jour à vivre.

IV. N'oublions pas que le succès et le pouvoir ont un coût en inquiétudes que certains aimeraient ne pas devoir payer.

Il savait d'expérience tout ce que ces biens dont la gloire illumine tous les pays, font couler de sueur, tout ce qu'ils dissimulent de secrets tourments.



Tous droits réservés © François Gamonnet — Institut de Gestion du Temps Inc.

☎ 450-651-7483 (Canada) — ☎ 01 30 86 91 19 (France)

✉ francois@gamonnet.com — www.gamonnet.com

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook (Microsoft), Notes (Lotus), et GroupWise (Novell)

V. Nous devons rester maître de notre temps. La liberté, c'est tout ou rien. Aucun compromis n'est acceptable.

Jamais un sage ne s'abaissera à être libre à moitié.

VI. Attention aux mirages: des images de bonheur cachent parfois des personnes malheureuses.

Il serait superflu de poursuivre l'inventaire de ceux qui, tout en donnant l'impression aux autres d'être très heureux, fournissent un authentique témoignage en leur défaveur en disant tout le dégoût que leur inspirait chaque acte de leur vie.

VII. Les distractions et le surmenage nous empêchent de vivre à 100% le moment présent.

Un homme surmené ne peut rien exercer correctement puisqu'un esprit écartelé entre de multiples préoccupations n'est pas assez réceptif et recrache tout comme s'il en était gavé. Rien n'est moins le propre de l'homme surmené que de vivre. Il faut toute une vie pour apprendre à vivre. Untel n'a pas vécu longtemps, il a longtemps existé.

VIII. Nous négligeons de valoriser le temps comme l'argent ou d'autres biens.

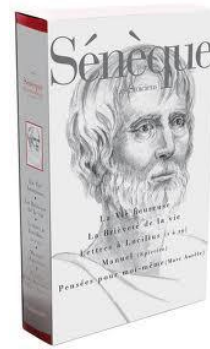
Aucun ne prend en considération le temps lui-même; on dirait que ce qu'on demande n'est rien, que ce qu'on accorde n'est rien. Les hommes jouent avec le bien le plus précieux d'entre tous; mais ils ne s'en rendent pas compte parce qu'il s'agit d'un bien immatériel, parce qu'ils ne l'ont pas sous les yeux et de ce fait, il est estimé à un prix très bas, je dirais même à un prix pratiquement nul. Mais si chacun pouvait prendre connaissance du nombre d'années qu'il lui reste à vivre.



IX. Nous devons vivre pleinement ici et maintenant.

La meilleure façon de laisser sa vie se perdre, c'est de la remettre à plus tard. Le plus grand obstacle à la vie est l'attente qui est suspendue au lendemain et qui gâche le jour présent.

X. Si nous respectons la règle précédente, nous éviterons des regrets futurs en pensant au passé que nous n'avons pas réellement vécu.



La vie se divise en trois périodes : ce qui a été, ce qui est, ce qui sera. Parmi ces trois périodes, celle que nous sommes en train de vivre est brève, celle que nous vivrons est incertaine, celle que nous avons vécue est certaine. Ils n'ont pas le temps de se retourner sur leur passé et s'ils en avaient le temps, il leur serait désagréable de se rappeler ce qui devrait leur

inspirer du regret. Personne, excepté celui qui soumet toutes ses actions à son examen critique toujours infaillible, ne se retourne volontiers sur son passé. C'est le privilège d'un esprit serein et tranquille que d'arpenter toutes les parties de sa vie.

XI. Cessons de rêver de vivre vieux et de mentir sur votre âge, cela trahit qu'il manque de vie dans notre temps.

Veux-tu enfin savoir à quel point ils ne vivent pas longtemps? Des vieillards décrépits mendient dans leurs prières quelques années supplémentaires; ils se font passer pour plus jeunes qu'ils ne sont; ils meurent comme épouvantés en donnant l'impression non de sortir de la vie, mais de lui être arrachés de force. Mais pour ceux dont la vie se déroule à l'abri des agitations du monde, comment ne serait-elle pas amplement suffisante? La vie, si réduite soit-elle, est amplement suffisante et ainsi, quand sa dernière heure aura sonné, le sage n'hésitera pas à marcher d'un pas assuré à la rencontre de la mort.

Tous droits réservés © François Gamonnet — Institut de Gestion du Temps Inc.

☎ 450-651-7483 (Canada) — ☎ 01 30 86 91 19 (France)

✉ francois@gamonnet.com — www.gamonnet.com

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook (Microsoft), Notes (Lotus), et GroupWise (Novell)

XII. Méfions-nous des activités futiles: elles font de nous des morts vivants.

Tu les appelles oisifs ceux qui passent des heures chez le coiffeur ou dans des activités futiles; ils s'importunent eux-mêmes; il ne faut pas parler à leur sujet de vie oisive, mais de désœuvrement encombré d'occupations. Un tel homme n'est donc pas oisif, il faut lui trouver un autre qualificatif : il est malade, je dirais même qu'il est mort; pour être oisif, il faut aussi avoir conscience de son oisiveté.

XIII. Prenons garde à la manie d'acquérir des connaissances superflues.

En effet, personne ne doutera qu'ils se donnent beaucoup de mal pour rien, ceux qui s'attardent à des études portant sur des points d'érudition sans importance et qui, même chez les Romains, sont maintenant légion.

XIV. Lisons davantage pour entrer en contact avec plein de gens extraordinaires.

Puisque la Nature nous permet de communiquer avec n'importe quelle époque, pourquoi ne pas quitter cet étroit et éphémère passage de notre vie et ne pas nous lancer de tout notre être dans ces espaces illimités, éternels, et où nous pouvons côtoyer ceux qui sont meilleurs que nous? Recherchons la sagesse, la lecture et profitons des savoirs des anciens.

XV. Fréquentons des gens stimulants.

Nous avons coutume de dire que nous n'avons pas la possibilité de choisir nos parents que le hasard nous a donnés; mais il nous est permis de décider de notre naissance. Il existe des familles d'esprits distingués : choisis celle dans laquelle tu veux être adopté.

XVI. Les personnes superficielles finissent par s'ennuyer avec elles-mêmes.

Il suffit qu'ils se retrouvent sans occupations pour qu'ils deviennent fébriles parce qu'ils sont livrés à eux-mêmes, et qu'ils ne sachent pas comment organiser ou prolonger leur temps libre. Ils papillonnent de plaisir en plaisir et sont incapables de se fixer sur un seul et même désir.

XVII. Nous devons investir notre temps dans des joies solides et permanentes et non dans des trucs futiles que l'on sait temporaires.

Car toute situation due au hasard est instable et plus elle se trouve élevée, plus elle est exposée à la chute. En outre, personne ne trouve de charme à ce dont la chute est imminente.

XVIII. Nous devons prendre du temps pour nous et se donner une vie intérieure et non seulement une vie extérieure.

Réserve-toi à toi aussi une partie de ton temps. Je ne t'invite pas à un repos nonchalant et paresseux ni à engloutir toute l'énergie qui est en toi dans le sommeil et les plaisirs chers à la multitude. Tu trouveras à exercer des tâches plus grandes.

XIX. Nous devons être nous-mêmes et arrêter de vouloir faire comme les autres.

C'est maintenant qu'il faut mettre ta vitalité au service de meilleures causes. S'il est vrai que la condition des gens accaparés par leurs occupations est misérable, la plus misérable est celle des gens qui ne se démènent même pas pour leur propre compte, qui règlent leur sommeil sur celui d'autrui, qui règlent leurs pas sur celui d'autrui et auxquels on commande les sentiments les plus libres qui soient; l'amour et la haine. Si ces gens veulent savoir combien leur vie est brève, qu'ils songent quelle part infime de leur vie leur appartient.

XX. Certaines personnes passent plus de temps à organiser leurs funérailles que leur vie.



Pour qu'une seule année prenne leur nom, ils gâcheront leurs années... Est-il si agréable de mourir à la tâche. Les hommes éprouvent plus de difficulté à obtenir leur retraite d'eux-mêmes que de la loi.