# Le temps joue-t-il pour nous ou contre nous ?

S'il y a bien une notion que nous rencontrons tous les jours, c'est le temps. Mais au fond, que savons nous vraiment sur ce sujet ? Et s'il rythme nos vies, en est-il pour autant important ?
Nous courrons après le temps, nous le retenons, nous le voyons filer…
Certains essayent de maîtriser le temps pour en faire le meilleur usage.
Cela veut-il dire être plus productif ? être plus présent à ce que l'on fait ?
Et peut-on vraiment maîtriser le temps ? Je pense personnellement qu'on peut le gérer en partie, et se laisser porter par lui…
Notre vision du temps influence beaucoup notre vie : si nous pensons en avoir beaucoup, alors nous avançons au rythme qui nous convient.
Si nous pensons en avoir peu, nous risquons de courir perpétuellement, de manquer des occasions par manque de temps.
Il est aussi une excuse pour ne pas dire que nous ne voulons pas faire quelque chose, ou même cacher nos besoins et motivations vis-à-vis de nous – même.
Le temps est affaire de perception :
Le temps se perçoit en tant que tel : on peut en percevoir les durées (long ou court entre deux moments), les rythmes (la répétition, le côté cyclique), et l'ordre de déroulement.
Il se perçoit aussi « indirectement » : un évènement qui arrive à sa finalité, un enfant qui a grandi…
Et la définition du temps dépend de celui qui en parle, car le temps n'a de sens que s'il est observé, il n'a pas d'existence en soi, sans le repère qu'est l'observateur.
Par exemple si vous regardez une horloge, celle-ci existe que vous la regardiez ou pas. Chacune de nos définitions du temps, elles, n'existent que si nous en prenons conscience.
Alors se pose la question : quelle est notre perception du temps ?
Le temps nous permet d'avoir une vision cohérente de notre vie, avec une direction claire. En occident, nous percevons le temps comme linéaire, avec un passé, un présent, et un futur.

Dans d'autres cultures, notamment les cultures amérindiennes, le temps est cyclique, comme les saisons qui passent mais qui reviennent toujours.
Cela a entre autres pour conséquence de ne pas voir le temps comme une quantité limitée qui s'écoule, mais comme un infini qui se renouvelle.
Et l'on passe d'une vision de manque (potentiel) à une vision d'abondance, de lien personnel avec ce qui a été et ce qui sera.
Le temps est comme un espace que l'on habite : où sommes-nous exactement ? Cet espace est – il vaste, ouvert, ou étriqué et enfermant ?
Suivant la manière dont nous ressentons le temps, nous sommes plus ou moins libre. Libre de tourner la page du passé et d'en retenir les sagesses, libre de faire des projets d'avenir et de construire notre bonheur, libre d'habiter pleinement l'instant présent.
Le temps se manifeste aussi dans la répétition, avec des rituels, des habitudes, des pensées identiques et réitérées.
Quelles habitudes choisissons-nous de vivre ? Sont-elles constructives ou destructives ? La force de la routine peut nous amener petit à petit à un mur, ou à notre objectif.
L'habitude est ironiquement la clé du succès d'un changement : de nouvelles habitudes permettent de vraiment créer la durabilité d'un changement.
Notre perception du temps est fluctuante, en fonction de ce que nous vivons dans l'instant, de nos expériences de vies, de nos projets de vies.
Finalement, le temps en soi ne joue ni contre nous, ni pour nous : nous choisissons le rôle qu'il a dans notre existence.
Et vous, quelle place souhaitez – vous donner au temps aujourd'hui ?