

*Lothar J. Seiwert*  
*avec la participation de Ann McGee-Cooper*

# *Prendre son temps... pour en gagner*

*Gérez vos priorités, rééquilibrerez votre vie*

Préface de Brian Tracy  
Traduit de l'anglais par Marie-Christine Guyon

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55396-3

**EYROLLES**

# *Table des matières*

Instants .....	7
Préface de Brian Tracy .....	9
Avant-propos .....	13
À propos de ce livre .....	15
<b>Partie 1</b>	
<b>De nouvelles façons de gérer son temps .....</b>	<b>17</b>
⌚ Dépassée, la gestion du temps ? .....	19
⌚ Ralentir pour accélérer .....	24
⌚ La nouvelle gestion du temps .....	27
⌚ Gestion du temps, gestion de la vie .....	73
⌚ Harmonie vie professionnelle/vie privée .....	80
<b>Partie 2</b>	
<b>Comment vous réapproprier votre temps .....</b>	<b>87</b>
⌚ La pyramide de votre efficacité .....	89
⌚ Phase 1 : Déclaration d'intention et objectifs de vie .....	97
⌚ Phase 2 : Identification des rôles .....	137
⌚ Phase 3 : Planning hebdomadaire des priorités.....	152
⌚ Phase 4 : Efficacité des tâches quotidiennes .....	168

### Partie 3

#### Gestion du temps : la clé de l'équilibre vie professionnelle/vie privée ..... 179

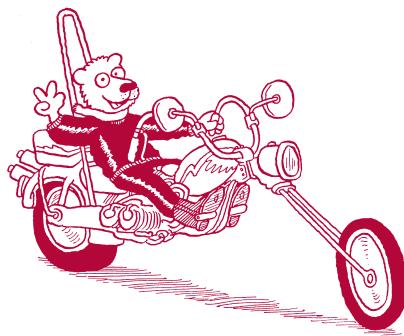
- ⌚ Une vie harmonieuse, qui privilégie l'individu ..... 181
- ⌚ Votre chemin vers le bonheur ..... 201

Je te souhaite du temps ..... 216

Merci ! ..... 217

Lectures complémentaires ..... 219

Index ..... 223



## **Avant-propos**

« Gaspiller son temps,  
C'est gaspiller sa vie.  
Maîtriser son temps,  
C'est maîtriser sa vie. »

*Alan Lakein, spécialiste de la gestion du temps*

*Mener de front une brillante carrière et une vie privée époustouflante, sans que l'une empiète sur l'autre ?* Ce serait magnifique ! Dans la pratique, la bulle éclate souvent, quand nous n'arrivons pas à tenir notre planning. Par exemple, pour respecter les délais d'un important projet, nous n'avons d'autre choix que de passer nos soirées et nos week-ends au bureau, voire d'annuler une semaine de vacances pourtant bien méritée. Ce qui entraîne des conflits et du stress au sein du foyer.

Toujours sur la brèche, nous ne faisons jamais le point. Un jour, certains comprennent – après un passage aux urgences, dans le pire des cas – qu'ils n'ont pas été assez disponibles pour leur famille et pour leurs amis, et qu'ils n'ont pas assez profité des moments qui font que la vie mérite d'être vécue. Souvent, quand ils s'en aperçoivent, il est trop tard.

La maladie de l'urgence est devenue une épidémie sociale, qui nous pousse à croire que *nous devons faire toujours mieux et toujours plus vite*. Cette idée préconçue entraîne du stress et par conséquent, des troubles de la santé : maladies cardio-vasculaires, hypertension, ulcères, par exemple. Un coup d'œil à la pendule ou sur un agenda surchargé, et c'est la panique. Pour beaucoup d'entre nous, même les hobbies sont source de stress. Nous n'avons plus assez de nos soirées et de nos week-ends pour nous détendre réellement et pour savourer l'existence.

Au début des années 1980, quand, en lançant un séminaire de gestion du temps, je demandais aux participants de dire ce qu'ils attendaient du stage, la plupart répondaient : « *Des outils qui m'aident à abattre le plus de travail possible, le plus vite possible.* » Mais depuis, les comportements ont bien changé.

Aujourd'hui, la tendance est à chercher un équilibre entre rapidité et temps de repos, entre nécessités professionnelles et aspirations personnelles. En matière de gestion du temps, le *Life Leadership®* est la technique de l'avenir. Il consiste en une *gestion de vous-même, qui vous rend apte à décider du cours de votre existence*. Il va bien plus loin que de vous acheter un agenda de ministre ou le dernier modèle d'assistant personnel, et même que de bloquer plus de temps pour vos proches et vos activités non professionnelles. Il vous amène à trouver votre propre rythme. Il consiste aussi à *prendre conscience du temps et apprendre à le savourer*. Le *Life Leadership®* vous incite à ralentir votre cadence dans vos occupations quotidiennes. Ceux qui lèvent le pied ne travaillent pas plus lentement, mais plus efficacement. En outre, ils profitent davantage de l'existence et tirent une plus grande satisfaction de ce qu'ils font. Prenez du temps pour vous, pour ceux qui vous sont chers et pour faire ce qui vous tient à cœur depuis toujours.

Je vous souhaite de disposer de tout le *temps* nécessaire pour vous créer une vie harmonieuse et épanouissante.

Bien cordialement,

Lothar J. Seiwert

[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

[info@seiwert.de](mailto:info@seiwert.de)

Heidelberg (Allemagne),

janvier 2008

## À propos de ce livre

*Organiser son temps et préserver sa qualité de vie...* Pour beaucoup d'entre nous, c'est une prouesse d'équilibriste, qui se solde bien souvent par un échec. Pourtant, il existe un filet de sécurité : les nouvelles méthodes de gestion du temps.

Ce livre va vous faire découvrir, de manière facile et progressive, les principes de base du *Life Leadership®* moderne, cette gestion de vous-même et de votre existence.

- Dans la première partie, nous vous présenterons *les dernières découvertes sur notre attitude vis-à-vis du temps*. D'un côté, une concurrence toujours plus vive exige de plus en plus de performances, d'où une accélération de la vie quotidienne. De l'autre, nos rythmes corporels voudraient que nous ralentissions. Face aux multiples pressions qui nous incitent à courir, la solution ne consiste pas à nous transformer en retardataires permanents, mais à trouver un équilibre viable entre notre vie professionnelle et nos besoins et objectifs personnels.

Une gestion du temps efficace permet aussi bien la *rapidité* que la *lenteur*. Il ne s'agit pas d'imposer l'une ou l'autre mais, dans un esprit taoïste, d'allier l'une *et* l'autre.

- La deuxième partie vous apprendra comment intégrer ces deux composantes à votre propre gestion du temps, de façon à la rendre plus efficace. Pour cela, vous franchirez les *quatre phases d'un programme*, qui, à l'aide d'exercices et d'exemples concrets, vous aidera à adapter votre mode de fonctionnement de manière à réaliser vos objectifs personnels.  
Tout d'abord, nous réfléchirons à votre *déclaration d'intention*, qui définit ces objectifs (Phase 1). Puis nous détaillerons

les différents rôles – vos « casquettes » – que vous remplissez au quotidien (Phase 2). Lors des deux dernières étapes, nous transformerons votre vision personnelle en organisation pratique : *planning hebdomadaire des priorités* (Phase 3) et *efficacité des tâches quotidiennes* (Phase 4).

- La troisième partie a pour but de vous aider à atteindre un équilibre vie professionnelle/vie privée en privilégiant votre *individualité*. Cela ne veut pas dire que vous deviez devenir égoïste. Il s'agit simplement d'accorder la priorité à ce qui compte vraiment pour vous, afin de donner un axe bien défini à votre existence et d'atteindre vos buts personnels. Dans cette forme d'*individualisme*, il faut savoir non seulement ce qu'on veut, mais aussi *pourquoi* on le veut. On se fixe des objectifs propres à assurer son épanouissement, on trouve son propre tempo, et on identifie ses sources de stress afin de les transformer en sources de satisfaction. Nous devons déployer des efforts actifs pour être aussi contents que possible de notre existence. Car le plus important est de dire « oui » à notre bonheur.





## Dépassée, la gestion du temps ?

« Travailler dur, non.  
Travailler intelligemment, oui. »  
*Dicton de management*

Depuis quelques années, la gestion du temps suscite débats et critiques. Dans les médias, on voit fleurir des titres tels que : « L'épidémie concurrentielle », « Finie, l'obsession de la vitesse » ou « Jetez votre agenda aux orties ».

Par ailleurs, des expressions comme « du temps pour soi » ou « du temps de qualité » sont à la mode. Elles nous disent de vivre consciemment le temps dont nous disposons. Dans les statuts de la Society for the Deceleration of Time (Association en faveur du ralentissement) figure cette règle : « Les membres s'engagent à prendre le temps de la réflexion et de l'introspection. » Le Slow Food est un mouvement de protestation contre le manque de raffinement culinaire. Né en réaction au fast-food, il lui oppose les innombrables délices des cuisines du monde entier. *La Découverte de la lenteur*, best-seller de Sten Nadolny<sup>1</sup>, est devenu un livre culte. Son héros, inapte à tout mouvement rapide, apprend peu à peu que cette particularité congénitale n'est pas un handicap, mais une source inépuisable d'énergie et de créativité.

Partout, les *slobbies*, c'est-à-dire les individus plus lents mais plus efficaces que les autres, gagnent du terrain. Refusant la vitesse comme critère unique de performance, ils adoptent un rythme réduit, grâce auquel ils sont plus productifs et plus créatifs.

---

1. Nadolny, Sten, *La Découverte de la lenteur*, traduit de l'allemand par Jean-Marie Argelès et Olivier Mannoni, Paris, Grasset, 2008.

Alors, la gestion du temps est-elle dépassée ? Non, bien entendu ! Tout ce qui précède indique simplement qu'elle a pris une nouvelle orientation.

**La gestion du temps est plus actuelle que jamais, car elle vise à améliorer la qualité du travail. Elle sert de guide pour organiser sa vie et parvenir au succès. Cependant, cet ensemble de méthodes doit aujourd'hui tenir compte d'un changement d'attitude chez nos contemporains, et porter sur des domaines plus divers.**

### Les âmes lentes

Bien avant que les routes sillonnent nos campagnes et que les automobiles transportent les voyageurs à la vitesse du vent, un missionnaire, escorté de porteurs, se frayait un chemin à travers la savane africaine. Il tenait à arriver à destination le plus vite possible et poussait donc son guide à accélérer la cadence, arguant qu'il voulait « y être » en trois jours.

À l'aube du troisième jour, le soleil était déjà éclatant, les oiseaux chantaient, l'air miroitait et l'herbe ondulait doucement dans la brise. Le missionnaire exhorte ses hommes à se mettre en route, mais pas moyen de les faire lever. Les flatteries, les ordres, rien n'y fit. Il finit par leur demander pourquoi ils étaient aussi peu coopératifs. L'un d'entre eux répondit : « *Nos corps sont ici. Mais nous devons attendre que nos âmes nous rattrapent.* »

Nossrat Peseschkian, *Der Nackte Kaiser*<sup>1</sup>



1. Peseschkian, Nossrat, *Der Nackte Kaiser*, Munich (Allemagne), Pattloch Verlag GmbH, 1997.



La vitesse ne fait pas tout. Cette idée étant de plus en plus d'actualité, la gestion du temps a adapté ses principes aux attentes d'aujourd'hui. C'est pourquoi ce livre met l'accent sur sa remarquable évolution, pour passer *de méthodes traditionnelles à d'autres, de nouvelle génération*.

En effet, on peut envisager la gestion du temps de deux points de vue totalement opposés :

- une gestion de la vitesse ;
- une « appropriation du temps », qui vise à préserver celui-ci et à en tirer le meilleur parti.

## Une gestion de la vitesse

La plupart des gens veulent tout, tout de suite ou, mieux, pour avant-hier. Dans le monde d'aujourd'hui, la rapidité est, selon eux, le facteur le plus déterminant pour être concurrentiel.

Dans de nombreuses entreprises, le *asap* anglo-saxon (*as soon as possible*, aussi vite que possible) et lui seul, impose délais et dates de rendez-vous. Ne pas avoir d'adresse électronique serait être désespérément hors du coup. Et tout e-mail attend une réponse dans les vingt-quatre heures grand maximum. Le courrier postal est désormais qualifié de « courrier escargot » (*snail mail*). Téléphones portables et Smartphones garantissent que tout le monde soit joignable partout et en « temps réel ».

De plus en plus de gens subissent cependant les conséquences de ce train de vie à grande vitesse. Sur l'autoroute de l'existence, ils se sentent obligés de rouler plus vite que les autres. Ce n'est plus une question de gros qui écrase le petit, mais de rapide qui dépasse le lent.

La **gestion de la vitesse**, destinée à produire toujours plus, toujours plus vite, ne fait qu'accroître ces pressions. Dans un environnement concurrentiel, elle représente un considérable facteur stratégique. Une entreprise qui maîtrise les techniques de gestion de la vitesse adapte sa structure et ses processus aux circonstances. Elle réagit donc plus rapidement et avec plus de souplesse à l'évolution du marché.

Toutefois, pour atteindre plus rapidement le but désiré, la vitesse ne suffit pas toujours.

## Une « appropriation du temps »

### Ralentir pour accélérer

Till l'Espiègle chemine avec le baluchon qui rassemble ses biens terrestres. Une voiture à cheval arrive à toute allure à sa hauteur. Le cocher, l'air pressé, l'interpelle : « Elle est loin, la ville la plus proche ? – Une demi-heure, si vous roulez doucement, une demi-journée, si vous roulez vite ! », répond Till.

« Quel sot ! », déclare le cocher en empoignant son fouet pour faire galoper ses chevaux encore plus vite.

Till l'Espiègle poursuit son chemin. La route est parsemée de nids-de-poule. Une heure plus tard, il rejoint la voiture, renversée dans le fossé. L'essieu avant est brisé. Le cocher tente de le réparer, en poussant des jurons.

Il jette un regard accusateur à Till, qui lui dit : « Je vous avais prévenu, une demi-heure, si vous roulez doucement... »



Dans ce conte, comme dans la société moderne, la gestion du temps atteint des excès. Afin de retrouver un équilibre entre accélération et ralentissement, il faut revenir à une allure adéquate et à un rythme naturel. La solution consiste à *se réapproprier le temps*.



## *Partie 3*

# *Gestion du temps : la clé de l'équilibre vie professionnelle/vie privée*



## ***Une vie harmonieuse, qui privilégié l'individu***

« La vie, c'est ce qui se passe pendant qu'on fait des projets. »

*John Lennon*

Vous avez bien lu le titre de ce chapitre : il vous incite à l'*individualisme*. Mais pas dans le sens où vous le comprenez peut-être. L'individualisme est à distinguer de l'égoïsme et de l'obsession de sa petite personne au détriment des autres. Si vous devez vous *recentrer* sur votre individualité, c'est pour vous axer avec fermeté sur ce qui a une *véritable importance pour vous*. Les *individualistes*, au sens positif du terme, décident de la direction à donner à leur vie, de leurs valeurs, de leurs buts et de ce qui est bon pour eux. Plutôt que de se demander ce qu'ils veulent obtenir, ils se demandent pourquoi ils veulent l'obtenir. Ils ne perdent pas de vue ce qu'ils sont et ce qu'ils ont à offrir. Ils apprécient le côté positif des choses, les moments magiques, les couleurs de ce qui les entoure. Pour eux, la vie est comme une brise porteuse de créativité...

Ceux qui osent l'individualisme ont toutes les chances d'échapper à la folie de la vitesse qui caractérise le monde d'aujourd'hui. Ils sont sur la bonne voie pour passer d'une gestion traditionnelle du temps à une véritable gestion de leur existence, qui garantisse l'*équilibre entre ses différentes facettes*.

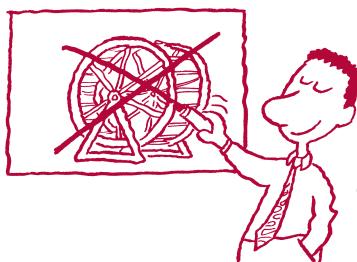
## Faites comme les *slobbies*

Vous vous rappelez les *slobbies* évoqués dans la première partie, ces personnes qui travaillent plus lentement, mais mieux ? Les *slobbies* sont fiers de ne plus vivre comme des hamsters dans leur cage, à courir toujours plus vite sur une roue qui ne les mène nulle part. Pour eux, la vitesse n'est pas le seul et unique critère de performance. Ils prennent plaisir à travailler à leur rythme, ce qui leur permet d'être à la fois productifs et créatifs. Ces *individualistes* veillent à ce que leur agenda ne déborde pas d'obligations professionnelles. En effet, ils tiennent à réservier assez de temps à la distraction et au plaisir : un dîner avec des personnes dont ils apprécient tout simplement la compagnie, ou même un après-midi libre – pour eux, et non pas pour rattraper du travail en retard.

### **Essayez vous-même**

Pour apprendre l'art de l'*individualisme*, commencez par créer de l'espace dans votre vie. Prenez du papier et écrivez les réponses à ces questions :

- À quoi me servira cet espace ?
- Qui m'empêche de me ménager cet espace ?
- Quelles sont les personnes ou les choses qui me stressent particulièrement ?



Les règles et la rationalisation n'entrent guère dans la philosophie des *slobbies*. Il ne leur viendrait pas à l'esprit de faire la chasse aux chronophages (appels téléphoniques,

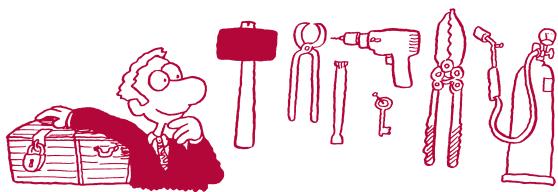


réunions et autres bavardages de couloirs, par exemple), car selon eux, à quoi bon gagner du temps dans son travail, si c'est pour y perdre en *plaisir* et en *qualité de vie* ?

Pour réussir dans la société de la *vitesse*, il ne faut pas travailler plus dur. Il faut simplement tirer un meilleur parti de ce qu'on a déjà, en déployant des ressources stratégiques non encore exploitées. Dans l'entreprise de l'avenir, la solution pour rester au meilleur niveau consistera à savoir *recharger ses batteries*. En effet, l'être humain ne peut gagner indéfiniment en vitesse ou en endurance. Comme le dit Peter Wippermann, analyste de tendances : « *Pour rebondir, encore faut-il se poser.* »

« *Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez.* » Cette phrase de Moshe Feldenkrais (inventeur de la méthode de prise de conscience par le mouvement qui porte son nom) pourrait servir de maxime aux *slobbies*. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Qui fait vraiment ce qu'il veut ? Notre emploi du temps est souvent dicté par d'autres. Nous devons être à notre bureau à 9 heures. Notre première réunion est fixée à 10 heures, et ainsi de suite jusqu'à la téléconférence de 17 heures avec New York...

Il n'empêche – ceci explique peut-être même cela – que *les slobbies sont souvent sur le dessus du panier*. À vrai dire, ils n'ont rien d'une espèce nouvellement apparue. On les trouve partout où la patience et la précision sont indispensables. Par exemple, un bon vigneron sait que pour faire du bon vin, il faut du temps et de la maturation. Un restaurateur d'œuvres d'art doit lui aussi faire preuve d'une patience infinie pour qu'une fresque continue à émerveiller les générations futures. L'horloger qui, comme autrefois, assemble des pièces de montres de luxe doit avoir la main ferme et l'œil aguerri – ce qu'un ordinateur ne pourra probablement jamais remplacer.



Rolf Lang est créateur de montres chez A. Lange & Söhne, à Glashütte (Allemagne), entreprise fondée en 1845. Chez cet horloger de tradition, le temps semble s'être arrêté. Rolf Lang travaille sur une vieille table de pin noir. Dans son atelier, rien n'a changé depuis 1920. Son employeur gagne de l'argent en laissant le virtuose procéder à son rythme. Les clients de l'entreprise doivent aussi être patients, car la réalisation d'un nouveau modèle peut prendre plus d'un an.

Rolf a étudié l'histoire de la fabrication des horloges et des montres. Avant qu'il s'installe à Glashütte, il était à Dresde, où il restaurait le salon de Mathématiques et de Physique du palais du Zwinger, créé par le roi de Saxe Auguste le Fort. C'est là qu'il a appris qu'on ne peut « tuer le temps » sans blesser l'éternité tout entière. « *Je tire aujourd'hui de bonnes idées du passé* », explique-t-il. Il fabrique toutes ses pièces à la main, du moindre rouage au cadran. « *J'emboîte les pièces de façon qu'elles tombent amoureuses l'une de l'autre.* » Dans les cas d'urgence, il finit une montre en six mois. Le quantième, c'est-à-dire l'élément qui indique la date, se compose à lui seul de 66 pièces. « *On ne peut aller plus vite que la mécanique* », affirme-t-il (magazine *Stern*, juillet 2003).

Cette *lenteur*, voulue pour tirer parti de la façon la plus pertinente des capacités de l'individu, ne doit pas être confondu avec la paresse. Ralentir ne signifie pas automatiquement réduire ses performances, de la même manière que travailler dur ne conduit pas toujours à la réussite. Outre qu'ils sont plus créatifs, les travailleurs patients et *individualistes* aiment davantage ce qu'ils font. Et en fin de compte, ils sont plus



productifs que leurs collègues qui courrent sans cesse après le temps. Car à long terme, seules les personnes qui arrivent à trouver l'équilibre entre travail et temps libre demeurent à un haut niveau de performance. Faites comme les *slobbies* :

**Développez votre *sens de l'individualité*. Ralentissez pour être plus performant !**

Les conseils qui suivent vous aideront à retrouver votre individualité :

#### **Comment devenir plus individualiste**

- « *Détoxifiez* » *votre agenda* : annulez tous vos rendez-vous sans importance (dans la mesure du possible, bien entendu). Réservez du temps à vos loisirs. Un peu de lèche-vitrines suivi d'une séance de cinéma, puis d'une « after » autour d'un verre dans un bar, fait des merveilles.
- *Sur la route du bonheur* : évitez de prendre les ascenseurs ou les escaliers mécaniques. Circulez à vélo chaque fois que c'est possible. Même si ce moyen de locomotion est plus lent, il vous amènera souvent plus vite à destination et vous serez plus en forme. Garez-le à un endroit facile d'accès. Malgré toutes vos bonnes intentions, si vous devez déplacer votre voiture pour sortir votre vélo, il est à parier que vous ferez le trajet... en voiture.
- *Retrouvez les petits plaisirs* : savourez l'instant présent. Vous rappelez-vous combien il est agréable de marcher pieds nus sur du gazon humide de rosée ou de s'asseoir tranquillement dans son jardin après un orage, pour respirer l'air purifié par la pluie ? N'attendez plus pour revivre de tels moments.



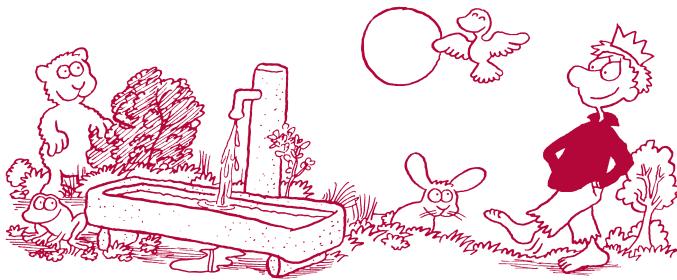
## Ralentir pour accélérer

« Tripotez une olive tant que vous voudrez,  
elle ne mûririra pas plus vite. »

*Proverbe toscan*

Les tendances ont... tendance à susciter des contre-tendances. En réaction au « toujours plus vite » actuel, certaines personnes tentent d'échapper au piège de l'accélération constante. Elles constatent d'ores et déjà qu'en en faisant moins, elles sont non seulement plus productives, mais aussi plus avisées dans leurs décisions.

De plus en plus de gens ressentent maintenant la nécessité de ralentir et de privilégier leur personne plutôt qu'un planning. Pour y parvenir, il faut commencer par redécouvrir ses rythmes naturels, afin d'instaurer un équilibre harmonieux entre ses besoins individuels et les exigences extérieures.



### Le petit prince et le marchand

« Bonjour, dit le petit prince.

– Bonjour », dit le marchand.

C'était un marchand de pilules perfectionnées qui apaisent la soif.

On en avale une par semaine et l'on n'éprouve plus le besoin de boire.

« Pourquoi vends-tu ça ? dit le petit prince.

– C'est une grosse économie de temps, dit le marchand. Les experts ont fait des calculs. On épargne cinquante-trois minutes par semaine.

– Et que fait-on des cinquante-trois minutes ?

– On en fait ce que l'on veut...

« Moi, se dit le petit prince, si j'avais cinquante-trois minutes à dé penser, je marcherais tout doucement vers une fontaine... »

Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*<sup>1</sup>

Le piège de la vitesse est un phénomène international. Par exemple, 80 % des Allemands trouvent que les choses changent trop vite. Ils aimeraient mener une existence moins effrénée. Avec l'accélération du monde, notre quotidien marqué par l'urgence est de plus en plus éloigné de nos rythmes naturels.

Selon *Focus*, magazine d'information allemand, la Malaisie a accéléré le rythme de son hymne national pour l'aligner sur celui de sa croissance économique.

### Gestion et appropriation du temps

Selon ses principes révisés, la gestion du temps sert à déterminer l'investissement en temps *le plus adéquat*, ce qui implique de revenir à une cadence plus naturelle.

Autrefois, l'existence était plus équilibrée. L'activité et le repos alternaient de façon harmonieuse. Les rythmes corporels

1. Saint-Exupéry, Antoine de, *Le Petit Prince*, Paris, Gallimard, 1946 et 1999.

définissaient naturellement l'« horloge interne » de chaque individu. L'arrivée des premières horloges mécaniques nous a contraints à suivre des emplois du temps linéaires et contre-nature. Depuis l'ère industrielle et ses innovations techniques tant admirées, la notion de repos est devenue complètement dépassée.

Aujourd'hui, un retour à un fonctionnement plus naturel, qui nous permette de « prendre notre temps », est plus nécessaire que jamais.

**Ceux qui parmi nous subissent sans arrêt la pression et l'urgence – que ce soit dans la vie professionnelle ou privée – doivent compenser cette partie de leur existence par des moments de loisirs ou d'inactivité.**

### Le soleil disparu

Chantant un matin pour saluer le lever du soleil, un coq tomba malade, au point que rien n'assurait qu'il pût chanter de nouveau. Dans la basse-cour, les poules s'inquiétaient : le soleil allait-il apparaître le lendemain, si le coq ne pouvait le faire lever ?

Elles furent détrompées de leur croyance infondée. Le coq restait trop mal en point pour assurer sa tâche, mais le soleil apparut tout de même. Sa course naturelle n'avait nullement été perturbée.

Nosrat Peseschkian, *L'Utilisation d'histoires orientales en psychothérapie positive. Le Marchand et le Perroquet*<sup>1</sup>

---

1. Peseschkian, Nossrat, *L'Utilisation d'histoires orientales en psychothérapie positive. Le Marchand et le Perroquet*, Paris, L'Harmattan, 2009.