

Structurer son temps

Nous disposons tous de la même quantité de temps... mais nous sommes appelés à faire des choix dans l'utilisation de ce temps, selon notre situation, nos contraintes, nos priorités ! Nos décisions ont un profond impact sur notre vie et même notre foi. Interrogeons-nous sur cette question à la lumière de la Parole

Notes préliminaires :

- Chacun(e) dispose de 168 heures dans sa semaine. La question n'est pas : « ai-je assez de temps ? » mais plutôt, « comment est-ce que je gère ou structure le temps dont je dispose ? ».
- Les textes bibliques indiqués n'épuisent pas le sujet de la gestion du temps, mais peuvent enrichir la réflexion et discussion à son sujet
- Certaines questions seront peut-être considérées par l'un ou l'autre comme un peu trop « personnelles ». Que chacun se sente libre dans ce qu'il/elle partage, mais n'ayons pas peur de nous ouvrir à nos frères et sœurs !

Comparez la place que prend actuellement votre temps « non libre » (consacré au travail, aux trajets, au soin des enfants, au sommeil, aux repas, aux tâches ménagères et administratives indispensables, etc.) et votre temps « libre ». Comment vivez-vous cet équilibre (ou déséquilibre !)

Comment répartissez-vous habituellement le temps « libre » ? (voir exemples ci-dessous)

Quels sont les domaines qui vous paraissent les plus difficiles à « protéger » ? Avez-vous le sentiment que certains prennent actuellement trop de place ?

- Temps avec Dieu
- Temps libre passé avec mon conjoint (*le cas échéant*)
- Temps libre passé avec mes enfants (*le cas échéant*)
- Temps libre passé sur internet / les réseaux sociaux / la télévision
- Temps passé dans les activités de l'église locale (culte, étude biblique, autres...)
- Communication (non professionnelle) : téléphone, mails, autre correspondance...
- Loisirs/hobbies/sport
- Etc.

D'un point de vue général, quels changements aimeriez-vous opérer dans la gestion régulière de votre temps, de vos priorités ? Quel pourrait être un premier pas en ce sens ?

Quel rôle la prière joue-t-elle, ou pourrait-elle jouer, dans la gestion de votre temps ? Soyez à la fois honnête et concret dans votre réponse !

En quoi les passages bibliques suivants peuvent-ils éclairer notre compréhension de la question de la gestion du temps ? (une possibilité : se répartir en binômes ou sous-groupes pendant quelques minutes)

Psaumes 90.1-12 / Matthieu 6.33-34 / Matthieu 25.14 à 30 / 2 Co 4.18 / Ep 5.15 à 17 / Ja 4.13 à 17

En quoi l'Évangile est-il une « bonne nouvelle » également vis-à-vis de la gestion du temps ?

Conclure par un temps de prière.

Le temps des études

Le temps consacré aux études (ou à l'apprentissage, la préparation à un métier, etc.) est une période-charnière de la vie, porteuse d'enjeux très importants. Comment un(e) étudiant(e) qui souhaite honorer Dieu dans cette étape peut-il (elle) réfléchir bibliquement à la bonne gestion de son temps ? L'atelier permettra de réfléchir à cette question d'un point de vue biblique et pratique. Il s'adresse aux étudiants mais aussi à ceux et celles qui ont à cœur de prier pour eux et les encourager.

Le temps des études rime souvent avec changements importants : déménagement, cercle d'amis, éloignement de la famille ... et changement d'Église. Si vous êtes ou avez été étudiant, quels sont/ont été, pour vous, les changements les plus difficiles à gérer ?

Comment cette étape a-t-elle changée votre vie d'Église, et plus largement encore, votre vie spirituelle ? (Avez-vous trouvé une Église ? Êtes-vous/avez-vous été en contact avec des associations chrétiennes pour étudiants tels que les Groupes Bibliques Universitaires ou Agapé ... ?)

En Colossiens 3.17, l'apôtre Paul écrit : « ... quoi que vous fassiez, en parole ou en acte, faites tout au nom du Seigneur Jésus en exprimant par lui votre reconnaissance à Dieu le Père » Comment cette parole peut-elle se concrétiser dans la vie d'un étudiant ? (cf. Matthieu 6.33 : comment vivre ce verset dans cette étape de vie ? cf. également Matthieu 5.14-16)

Comment cette « priorité du Royaume » peut-elle se manifester dans la gestion des priorités et de l'emploi du temps ? Quelle(s) difficulté(s) ou défi(s) rencontrez-vous à cet égard ?

Comment l'Église locale (et donc ses membres) peut-elle / pourrait-elle être à vos côtés dans cette étape de vie ? Avez-vous des attentes à cet égard que vous n'avez peut-être pas osé exprimer jusqu'ici ?

Philippiens 4.6-7 « Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, dans une attitude de reconnaissance. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, gardera votre cœur et vos pensées en Jésus-Christ. ». Pour vous qui êtes actuellement étudiants : comment pouvons-nous prier pour vous ?

Et pour ceux qui ont déjà passé cette étape, quel conseil donneriez-vous à ceux qui poursuivent actuellement des études ?

Le temps arrêté

Il arrive que le temps paraisse s'arrêter, lorsque notre quotidien et nos projets sont bouleversés par une épreuve, un deuil, ou autre situation exceptionnelle. Comment cultiver une sagesse biblique pour vivre au mieux ces temps si particuliers ?

« Ne vous a-t-on jamais dit que nos petites douleurs de tous les jours n'ont qu'une raison d'être : nous préparer à celles, plus grandes, qui nous attendent demain, quoi que nous fassions, quoi que nous devenions dans l'existence ? » Que vous inspire cette citation de Pascal Dessaint ?

Lorsque surgit cette grande souffrance, il peut arriver que nous nous retrouvions en mode pause (arrêt maladie, chômage, dépression, etc.). **Pouvons-nous être utiles au Seigneur dans ce temps d'épreuve, et si oui, comment ?**

Pensez à des périodes où vous avez dû « attendre » quelque chose d'ardemment souhaité (travail, santé, désir de mariage, d'enfant, ...) Cette attente est peut-être encore d'actualité ! Si vous vous sentez libres d'en parler, comment avez-vous vécu / vivez-vous cette attente dans votre relation avec le Seigneur ?

Au regard des textes bibliques suivants (Psaume 91.15 ; Esaïe 63.9), sur quoi pouvons-nous compter pendant un temps d'épreuve ? Que pouvons-nous demander au Seigneur ? (Psaume 90.15)

L'apôtre Pierre a connu une période sombre et douloureuse dans sa vie dont le point culminant sera le triple reniement de Jésus (Marc 14.66-72). Suite à cette crise majeure dans son parcours, Pierre s'enfermera pendant un temps dans une sorte de « mutisme » (pleurs, honte et culpabilité) avant d'être réhabilité dans son ministère par le Christ ressuscité (Jean 21.15-17). Quel(s) enseignement(s) pouvons-nous tirer de cette expérience de Pierre vis-à-vis non seulement de nos épreuves, mais aussi de nos « sorties de route », nos crises ou fautes personnelles ?

Le temps arrêté peut-il être, d'après vous, une opportunité pour cultiver de nouvelles disciplines spirituelles (méditation, prière, jeûne...) ? Quelles sont les opportunités et difficultés que présente l'épreuve à cet égard ?

Le temps des jeunes enfants

La « phase de vie » où l'on élève de jeunes enfants comporte des défis spécifiques, faite de grandes joies mais aussi de vraies difficultés ! Nous réfléchirons à l'impact de l'arrivée des enfants sur le quotidien et les enjeux que cela comporte pour la vie chrétienne.

Note : les textes bibliques indiqués n'ont pas tous un rapport direct avec la question posée, mais peuvent enrichir la réflexion et discussion à son sujet.

Si vous avez de jeunes enfants, quel(s) défi(s) particulier(s), quelles joies, quelles nouvelles problématiques leur arrivée vous a-t-elle apporté ?

Qu'est-ce que cette nouvelle étape de vie a changé vis-à-vis de votre vie d'Église ? Avez-vous le sentiment que vos relations fraternelles ont évolué ?

Pensez-vous que l'arrivée des enfants a enrichi votre vie de prière ? Avez-vous au contraire plus de difficultés à prier ? (cf. Matthieu 6.6 ; Matthieu 7.9-11 // Luc 11.11-13 ; Philippiens 4.6-7)

En élevant vos enfants, qu'apprenez-vous (ou qu'avez-vous appris !) à propos du péché, de la Loi, de la grâce ? (cf. Matthieu 7.9-11//Luc 11.11-13 ; Matthieu 18.21-22 ; Jean 13.1-17 ; Romains 12.1-2 ; 9-13 ; 15-16)

Comment votre Église peut-elle / pourrait-elle être à vos côtés dans cette étape de vie ? (cf. Romains 12.15 ; 1 Corinthiens 12.2-27 ; Tite 2.1-6 ; Hébreux 10.24-25 ; 1 Pierre 3.8)

Avez-vous le sentiment que le fait d'être parent de jeunes enfants augmente ou diminue vos occasions de témoignage ? (cf. Colossiens 3.17, 4.5-6)

À quoi cela peut-il ressembler de « suivre Jésus » en tant que parents de jeunes enfants ? Essayez de le résumer en une phrase.

Le temps travaillé

Comment être un travailleur actif et dévoué sans faire du travail une idole ? nous réfléchissons à la vie professionnelle comme lieu d'investissement et de service pour Dieu, mais aussi aux bonnes limites que nous devons nécessairement poser à notre travail.

Question introductive : Qu'est-ce que le travail ? (quid des parents aux foyers, des engagements bénévoles, etc. ?)

Quelques lectures sur le thème du travail :

Genèse 2.15

Genèse 3.17

Exode 20.8-10

Ecclésiaste 3.13

Colossiens 3.23

2 Thessaloniens 3.20

À la vue de ces versets, le travail est-il un don de Dieu ou une malédiction ? Et dans votre expérience au quotidien ?

À quoi sert notre travail ? (cf. 2 Thessaloniens 3.10-13 ; Ephésiens 4.28)

En Colossiens 3.23-24, l'apôtre Paul écrit : « Tout ce que vous faites, faites-le de tout votre cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes, sachant que vous recevrez du Seigneur un héritage pour récompense. Le Seigneur que vous servez, c'est Christ. »

Comment cette parole peut-elle se concrétiser dans la vie professionnelle ? Avez-vous le sentiment que, dans le cadre de votre travail, il est toujours possible de vivre cette réalité ?

Lisez Matthieu 6.33. Comment la « priorité du Royaume » peut-elle se manifester dans la gestion de vos priorités et emploi du temps ? Quelle(s) difficulté(s) ou défi(s) rencontrez-vous à cet égard ?

Comment l'Église locale (et donc ses membres) peut-elle / pourrait-elle vous encourager vis-à-vis de votre vie professionnelle (ou plus largement votre travail quotidien) ? Avez-vous des attentes à cet égard que vous n'avez peut-être pas osé exprimer jusqu'ici ?

Le temps de la retraite

Avec l'allongement de la durée de vie, la retraite est devenue une étape souvent porteuse de nouveaux projets. Qu'elle soit accueillie avec joie ou appréhension, elle est une opportunité pour servir le Seigneur. Un atelier pour les retraités et ceux qui souhaitent se préparer à cette étape !

Notes : Les textes bibliques indiqués n'ont pas nécessairement un rapport direct avec la question posée mais peuvent enrichir la réflexion et discussion à son sujet.

Les questions présupposent que les participants sont retraités ; mais d'autres peuvent utilement contribuer à la réflexion et réfléchir de manière anticipée ou pour encourager des frères et sœurs retraités !

Quel(s) défi(s) particulier(s), quelles joies, quelles craintes, quelles nouvelles problématiques l'arrivée de la retraite vous a-t-elle apportés ?

Comment concevez-vous/vivez-vous cette étape de vie ? Est-ce le besoin de repos qui prédomine ? La possibilité de nouveaux projets ? De nouvelles priorités ?

Qu'est-ce que cette nouvelle étape de vie a changé dans votre vie d'Église ? Avez-vous le sentiment qu'elle a ouvert de nouvelles portes pour un engagement dans l'église locale, ou plutôt, qu'elle a conduit à une prise de recul ?

Quel effet cette nouvelle étape a-t-elle eu sur votre vie spirituelle ? (en pensant notamment à la prière et la lecture de la Parole) Est-ce plus ou moins facile qu'auparavant ? (cf. Matthieu 6.6 ; Matthieu 7.7-11 ; 1 Thessaloniens 5.17; Ephésiens 1.17-19)

Avez-vous l'occasion d'encourager, voire d'accompagner des chrétiens plus jeunes dans leur parcours de vie et de foi ? Si oui, comment vivez-vous ce ministère ? Si non, qu'est-ce qui le rend difficile ou inopportun à vos yeux ? (cf. 1 Rois 19.19-21 ; 1 Corinthiens 11.1 ; 2 Timothée 1.13-14 ; Tite 2.2-5)

Comment votre Église peut-elle / pourrait-elle être à vos côtés dans cette étape de vie ? (1 Corinthiens 12.2-27 ; Hébreux 10.24-25 ; 1 Pierre 3.8)

Avez-vous le sentiment que le fait d'être retraité augmente ou diminue vos occasions de témoignage ? Quelles occasions nouvelles se présentent à vous ? (cf. Colossiens 4.5-6, 1 Pierre 3.15-17)

Le temps des écrans

L'omniprésence des écrans a profondément changé notre quotidien. Comment faire preuve de discernement devant les bienfaits des nouvelles technologies mais aussi leurs effets pervers ? Comment l'Évangile peut-il conduire nos pensées et nos actes dans ce domaine ?

Pourquoi est-ce que cette question des écrans vous intéresse ? Quels sont vos défis personnels et familiaux dans ce domaine ?

Faisons un petit bilan : listez tous les usages des différents écrans qui occupent une place dans votre quotidien.

De quelles manières les ordinateurs et les smartphones ont-ils un impact positif sur vos vies ?

Spirituellement parlant, comment devrions-nous y réagir ? (Jacques 1.17)

... Mais quels sont les effets négatifs qui vous inquiètent ?

Ressentez-vous personnellement l'aspect "addictif" de la stimulation visuelle des écrans ?

Quel est, selon vous, l'impact de cette réalité sur ...

- votre capacité d'attention
- votre vie spirituelle (prière, méditation de la Parole)
- votre vie de famille
- vos relations avec vos amis
- votre travail

Lisez 1 Corinthiens 6.12-14 (et 1 Corinthiens 10.23). Dans le contexte, l'apôtre Paul évoque l'immoralité sexuelle et la manière d'utiliser nos corps. Comment ce texte pourrait-il nous aider à réfléchir à notre usage (nos doigts, nos yeux, notre pensée) des écrans, et en particulier nos smartphones / ordinateurs / tablettes ?

Lisez 1 Corinthiens 10.31. Comment est-ce que ce principe de la gloire de Dieu pourrait nous aider à évaluer notre usage des écrans ?

Annexe - Questions de réflexion et ressources « à emporter » ...

- Le jeûne numérique (mais comment ? quand ?)
- La prière et l'étude de la Parole - comment l'Évangile peut-il réorienter nos désirs et notre attention ?
- "Le minimalisme numérique" - conscients de notre faiblesse, faut-il réduire notre usage à ce qui est vraiment utile ? Faut-il progressivement écarter certains usages ? Critères de sagesse.
- La discipline personnelle et familiale - faudrait-il instaurer certaines règles à la maison ? Comment pouvons-nous être redevables les uns aux autres dans ce domaine ?

Pour aller plus loin :

Livres et articles chrétiens

- Génération smartphone - 12 façons dont le téléphone vous transforme - Tony REINKE ; Editions Clé
- La méditation biblique à l'ère numérique - Dominique Angers ; Farel – GBU – IBG
- <https://evangile21.thegospelcoalition.org/article/etre-parent-a-lheurede-laddiction-aux-ecrans/>
- <https://stephanekapitaniuk.toutpoursagloire.com/mieux-utiliser-son-telephone/>

Livres et articles séculiers

- Internet rend-il bête ? Nicholas CARR
- Deep work : retrouver la concentration dans un monde de distractions, Cal Newport
- Digital Minimalism, Cal Newport
- <https://www.letemps.ch/economie/accuses-rendre-leurs-utilisateurs-accros-geants-tech-reagissent>
- <https://www.nouvelobs.com/societe/20111018.OBS2756/comment-internet-modifie-notre-cerveau.htm>
- <https://www.phonandroid.com/comment-ecrans-modifient-cerveau-enfants.html>
- <https://www.phonandroid.com/loms-deconseille-toute-forme-decran-pour-les-enfants-de-moins-de-5-ans.html>

Le temps du ressourcement spirituel

Prendre du temps pour prier, lire et méditer les Écritures, réfléchir... semble parfois plus difficile que jamais à notre époque surchargée et marquée par la culture de l'immédiat et des interférences constantes. Comment cultiver l'intimité avec Dieu dans ce contexte ? Quels repères bibliques peuvent guider notre réflexion et nous pousser à entreprendre des démarches en ce sens ?

Comment définiriez-vous le « ressourcement spirituel » ? A quoi reconnaissez-vous concrètement ce besoin dans votre vie ?

Quelques lectures pour introduire cet atelier :

Exode 20.8-11

Psaume 1.1-3

Jean 15.1-4

Luc 18.1

2 Timothée 2.1

Qu'est-ce que ces textes nous disent de la relation que Dieu nous invite à vivre avec lui ?

Que signifie, selon vous, grandir dans l'intimité avec Dieu ? Comment cela se concrétise-t-il au cours de la vie ?

Lire Marc 1.35, Luc 6.12, Luc 9.18. Que pouvons-nous apprendre de l'exemple de Jésus ?

Quels sont les facteurs qui ont un impact (positif ou négatif) sur votre intimité avec Dieu ?

Quelle place l'Église peut-elle/doit-elle occuper dans votre ressourcement spirituel, selon vous ?

Quels changements pratiques aimeriez-vous opérer dans la gestion de votre temps pour cultiver l'intimité avec Dieu ?

Le temps flâné

Notre époque est marquée par le culte de la vitesse et de la productivité, et nous n'y échappons pas. Est-il possible, et justifié, de vouloir échapper à cette course ? Comment goûter la saveur du temps plus lent ? Quelles valeurs découvrir hors des impératifs du temps rentable et productif ?

De bien des côtés, on dénonce le culte de la vitesse et de la productivité comme l'un des fléaux de notre époque. Dans quels domaines, et avec quelles incidences, le constatons-nous autour de nous et dans notre propre vie quotidienne ?

Quels aspects importants de la vie peuvent être sacrifiés sur l'autel de la vitesse et de la productivité ? Quels bienfaits peuvent découler d'une approche plus lente des choses, et moins obnubilée par la productivité ?

Quels thèmes ou perspectives bibliques s'accordent avec le désir de mieux prendre le temps des choses, voire de cultiver des moments « improductifs » dans notre vie régulière ?

Textes : Gn 2:16 ; Ex 20:10, cf 23:12 et 31:17 ; Dt 12:7 ; Ps 23:3-3 ; 40:16 ; 127:1-2 ; Eccl 3:12-13 ; 4:6, 8 ; 9:7-9 ; Zach 3:10, cf Mich 4 :1-4 ; Ac 14:17 ; 1 Tm 6:17 ; 1 Jn 5:21

La Bible dénonce nettement la paresse. Comment concevoir la valorisation du temps lent, ou flâné, sans tomber dans les pièges de la paresse ? Que veut dire – et ne pas dire - « racheter le temps » (Ep 5 :16) ? Y a-t-il un « bon » et un « moins bon » temps flâné ?

Paresse : Pr 6 :6-10 ; 12 :27 ; 22 :13 ; 24 :30-34

Autres textes : Ex 20 :9 ; Eccl 2 :24

Comment et dans quels domaines, apprendre à préserver le temps lent, ou flâné, dans nos vies d'adultes, dans l'éducation ? Quels peuvent en être les bienfaits ? Comment le vivre « devant Dieu » ?

Énoncez, pour vous-même ou en groupe, l'une ou l'autre résolution concrète pour mieux faire sa place au temps lent dans votre vie quotidienne.

À lire : Carl Honoré, Éloge de la lenteur (Marabout, 2005, édition actualisée juin 2018)