

Le secret de la gestion du temps selon Corinne Vallotton

Vous vous sentez débordé·e·s et stressé·e·s? La formatrice, coach et fondatrice de l'Atelier & Co à Lausanne poursuit sa collaboration avec les Bibliothèques de la Ville dans le cadre de leur année thématique «Soyons slow!». Au menu le 11 octobre à la Bibliothèque La Sallaz, un atelier «Je gère mon temps plus sereinement». Les explications de Corinne Vallotton.



Corinne Vallotton, coach et formatrice

En relation

[L'Atelier & Co](#)

[Le programme culturel Lire à Lausanne](#)

Coordonnées

Les Bibliothèques de la Ville de Lausanne
Service des bibliothèques et archives

Place Chauderon 11
1003 Lausanne

[Situer sur le plan](#)

[+41 21 315 69 15](#)

[Ecrivez-nous](#)

[Accès au catalogue](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)

Actualités

Bus: tl 18: Port-Franc; tl: Chauderon
Métro: m1: Vigie; m2: Lausanne-Flon
LEB: Chauderon

Vous proposez régulièrement des ateliers autour de la «gestion du temps». Vous serez notamment le 11 octobre à la Bibliothèque La Sallaz à Lausanne dès 17h. Pourquoi le temps semble-t-il un problème constant dans nos vies?

La société actuelle met en valeur la performance et la vitesse, et en étant bien organisé on peut effectivement faire plus. Mais trop souvent, on veut en faire toujours plus.

Est-il réellement possible de gérer son temps sereinement?

Oui. En se concentrant sur ce qui est vraiment important, on apprend à prioriser et à remettre en question, à lâcher même, certaines tâches ou activités qu'on souhaiterait faire – pour faire un peu moins et être plus présent à ce qu'on fait. Cette posture permet de ne plus subir son emploi du temps et de gagner en sérénité. En effet, choisir de ne pas avoir le temps n'a pas du tout la même saveur que de subir un manque de temps. Et que dire de la saveur de choisir d'avoir du temps pour soi!

Que recherchent les personnes qui suivent vos ateliers consacrés à la gestion du temps?

Des outils, des astuces, des idées pour prioriser, se décharger, mieux vivre au présent, avoir plus de temps pour soi.

Quels sont les changements principaux que vous conseillez pour que le temps ne soit plus un souci?

Le fait de planifier 60-80% du temps disponible (et non pas 100%) permet d'avoir une marge de manœuvre plus confortable, de faire face aux imprévus et de laisser de la place à la créativité, c'est-à-dire à ce qui émerge quand je ne suis pas dans l'urgence du faire.

Nous avons souvent le sentiment d'être débordé·e·s, d'être «victimes» du temps et de l'horloge. Est-ce que nous sommes mal organisé·e·s, que nous ne savons pas fixer nos priorités ou que nous voulons trop en faire?

La charge mentale, c'est quand je porte tout ce qu'il y a à faire, que tout est important et que je ne parviens plus à faire la différence. Prioriser, planifier, déléguer et parfois supprimer devient alors absolument nécessaire pour pouvoir se décharger et lâcher ce qui n'est pas réellement important sur le moment.

Est-ce enfin un mal, un problème propre à notre société occidentale du 21e siècle?

Le manque de temps est un des grands défis de notre époque. Certains disent avoir besoin de plus de temps. Je pense que c'est un leurre car on en voudra toujours plus. La vraie question est: comment disposer intelligemment de son temps? La société occidentale aime tout contrôler et pense avoir le contrôle sur le passé et le futur, alors que seul le présent compte, car seul le présent est bien réel. En se mettant en lien avec le présent et en étant présent à soi, notre temps gagne considérablement en qualité.

Propos recueillis par Isabelle Falconnier

Evènements

▼ Je gère mon temps plus sereinement

Par Corinne Vallotton

Vous avez l'impression d'être toujours débordé·e? Vous jonglez sans cesse avec vos rendez-vous? Vous aimeriez avoir plus de temps pour vous? Cet atelier propose des pistes et des astuces concrètes pour mieux s'organiser, pour aborder le temps différemment et pour trouver un nouvel équilibre dans son emploi du temps. Trois heures dans un cadre bienveillant, stimulant et créatif pour échanger, réfléchir à son fonctionnement et à ses priorités, conscientiser ses ressources et élaborer ses stratégies personnelles.

Où [Bibliothèque La Sallaz](#)

Quand mardi 11 octobre 2022 de 17h à 20h

Public dès 15 ans, [sur inscription](#)

À PROPOS

Portrait de Lausanne
Actualités municipales
Agenda des manifestations
Le Journal + newsletter
Plan de ville
Une suggestion? – Boîte à idées virtuelle
Annuaire de l'administration

PRATIQUE

Vivre à Lausanne
Adresses, numéros et infos utiles
Guichet virtuel
Déchets ménagers
Vacances scolaires
Guichet cartographique

NOUS REJOINDRE

L'employeur Ville
Offres d'emploi
Apprentissage
Stages et offres spontanées

TOURISME

Bienvenue
Welcome
Willkommen
Benvenuto
Bienvenido

LAUSANNE SUR LE WEB

Art en ville – le guide de l'art dans l'espace public lausannois
Services industriels
Citycable
Vins de la Ville
Lausanne Tourisme
Lausanne à table

