

## Courir après le temps

GRANDES QUESTIONS

20 septembre 2003

par Sylvie Carrier, André Genest et Jacinthe Lafrance

Pourquoi toujours courir après le temps?

Chaque matin, je me lève. Déjà je manque de temps...

Manque de temps pour me préparer, préparer les enfants et prévoir le reste de la journée.

Je regarde mon agenda et me dis: comment vais-je arriver?

Je pars pour le boulot et je suis essoufflé.

Je suis essoufflé et j'essouffle les autres.

Je ne vois pas les heures passer.

Je rentre enfin à la maison.

Je voudrais allonger le temps.

Ma journée se termine. Ouf!

Où s'en va le temps?

Suis-je maître de mon temps?

Ou c'est lui qui est maître de ma vie?

### De la lecture pour la réflexion :

BÉLIVEAU, Robert et LAFLEUR Jacques, *Les quatre clés de l'équilibre personnel*, Éditions Logiques, Montréal, 1994, 273 pages.

### Extrait de la présentation du livre :

« L'origine du mal de vivre n'est pas dans le corps, mais dans notre vie: c'est elle qu'il faut soigner, sans négliger, bien sûr, les symptômes qui nous accablent... À l'aide de ses questionnaires-test, vous pourrez soulager efficacement les symptômes physiques et psychologiques du stress. »