

En déplacement, je prends mon temps

Trajet Puisque l'on passe beaucoup de temps dans les transports, mieux vaut l'optimiser

Coincé entre l'aisselle d'un homme en marcel et la couche odorante d'un bébé en pleurs, il est parfois difficile de voir les transports en commun comme un « petit instant pour soi ». Sauter dans un bus ou un tram présente pourtant un atout souvent sous-estimé : le temps. « Le trajet est souvent vu comme un moment qui allonge la jour-

« C'est un instant à soi pour relâcher le stress. »

Diane Ballonad Rolland,
coach au cabinet Temps & Equilibre

née de travail et fatigue, ou encore un temps perdu durant lequel on n'est ni avec sa famille, ni avec ses amis, analyse Diane Ballonad Rolland, coach en gestion du temps au cabinet Temps &



Drazen / Getty Images

Livre, tablette ou podcast, chacun sa route, chacun son occupation.

Equilibre. Mais il est possible d'aborder autrement ce temps, de lui donner un sens. » Si les voyageurs sont physiquement bloqués dans un espace clos, le panel d'activités est, lui, beaucoup moins limité.

« En voiture, les deux mains sont prises : il est donc difficile et déconseillé de faire autre chose, compare Anaïs Rocci, sociologue des enjeux de mobilité. Dans les transports en commun, on peut lire, réfléchir, se reposer, travailler, communiquer... Les

smartphones permettent d'élargir cet éventail d'activités. Il est, par exemple, possible de commencer ou de terminer sa journée de travail en gérant ses mails, en allant sur les réseaux sociaux ou en jouant. »

Se laisser transporter

De son côté, la coach en gestion du temps préconise le format audio, idéal pour s'isoler des éléments extérieurs, parfois agressifs. « Il y a la musique, des podcasts sur de multiples thèmes,

les livres audio, etc. Et pourquoi pas apprendre une nouvelle langue ou faire de la méditation ? »

La valorisation de ce temps dépend aussi de paramètres extérieurs. « La durée du trajet, les conditions de transport, les personnes qui nous accompagnent ou nous entourent vont déterminer la manière d'utiliser ou d'optimiser cette période de transport », indique la sociologue. Et c'est compter sans les objets en notre possession, comme un livre, un journal ou un smartphone chargé. Anaïs Rocci a ainsi constaté que certains voyageurs préfèrent allonger leur trajet pour qu'il soit plus direct ou plus confortable.

S'il est intéressant de se fixer des objectifs pendant les trajets, il n'est pas nécessaire que ceux-ci soient à chaque fois rentables, utiles ou productifs, mais qu'ils procurent un repos pour le cerveau. Pour Diane Ballonad Rolland ils peuvent être un sas de décompression, notamment en rentrant du travail : « C'est un moment de transition entre deux mondes, un instant à soi, pour relâcher le stress. » Puisqu'il est contraint, faites bien ce que vous voudrez de ce temps, c'est la moindre des choses. **Mireille Fournaise**