

**BIEN DIRIGER  
SA VIE  
AVEC LA LIGNE  
DU TEMPS**



JANE TURNER

**BIEN DIRIGER  
SA VIE  
AVEC LA LIGNE  
DU TEMPS**

## De la même auteure

*Construire sa vie adulte: Comment devenir son propre coach,*  
InterEditions

*Manuel de coaching: Champ d'action et pratique,* InterEditions


*Pratique du coaching: Comment construire et mener la relation,*  
InterEditions

*Le Nouveau Dico-PNL. Comprendre les mots et les concepts de  
la PNL,* InterEditions

*9 bonnes façons de construire sa vie adulte – de 17 à 97 ans!,*  
InterEditions

## Création graphique de la couverture :

Hokus Pokus Créations

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© InterEditions, 2019

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-7296-1953-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Avant-propos	
Un modèle convivial et utile pour bien vivre et construire son avenir: la « Ligne du Temps».....	IX
Introduction	
Il était une fois la Ligne du Temps.....	1

## Partie 1

*Découvrez la ligne du temps:  
prenez conscience des ressources qu'elle vous offre*

1. Qu'appelle-t-on ligne du temps? qu'est-ce que c'est? à quoi cela sert-il? .....	7
2. Découvrir et explorer sa ligne du temps .....	15
3. Dessiner sa ligne du temps Montrez-moi une ligne du temps et je vous dirai... .....	25
4. En voyage sur votre ligne du temps!.....	39

## Partie 2

*Pour bien diriger sa vie,  
il faut de bons fondements : responsabilité, valeurs,  
objectifs, équilibre, cohérence, engagement ;  
les 6 principes de base*

5. Responsabilité: prenez votre part .....	55
6. Valeurs : connaissiez les vôtres et reconnaissez celles des autres .....	65
7. Objectifs: l'intérêt de s'en fixer et savoir les définir .....	79
8. (RÉ)Équilibrer sa ligne du temps pour gagner en aisance, en assurance et en force .....	99
9. Cohérence: aligner sa ligne du temps pour davantage de discernement.....	143
10. Vivre à 100%: s'engager, une attitude salubre et bénéfique .....	161

*Partie 3*  
*Concrétiser ses rêves : trois mouvements*  
*pour cheminer dans la vie avec conscience,*  
*puissance et aisance*

<b>11. Opter pour des options.....</b>	<b>185</b>
<b>12. Créer des opportunités et concrétiser ses envies.....</b>	<b>199</b>
<b>13. Vivre selon des principes gagnants .....</b>	<b>215</b>
Conclusion	
« Et anticiper avec plaisir le moment où vous vous retournerez pour regarder en arrière contempler le chemin parcouru... » .....	221
Remerciements.....	223
Bibliographie .....	225
Liste des exercices.....	227





# Avant-propos

*Un modèle convivial et utile pour bien vivre  
et construire son avenir: la « Ligne du Temps »*

Il y a trente ans déjà je fis connaissance de la « Ligne du Temps » de Tad James et Wyatt Woodsmall. Depuis, j'ai fait largement évoluer ce modèle qui, au départ, ne comportait que quatre techniques: deux pour rectifier le passé et deux pour organiser l'avenir. Ma pratique professionnelle m'a permis de découvrir d'autres richesses à ce modèle, m'incitant à créer de nouvelles techniques et interventions.

À l'époque, j'avais trouvé la « Ligne du Temps » particulièrement pertinente et efficace pour accompagner les personnes que je suivais en psychothérapie, en hypnothérapie et en formation; mon enthousiasme n'a fait que grandir lorsque je l'ai introduite dans mon autre domaine professionnel: le coaching.

L'idée de conceptualiser le temps sous une forme spatiale est tellement évidente et naturelle que toutes les personnes avec qui j'ai eu l'occasion de travailler ont facilement mis à jour leur propre. « Ligne du Temps ». Que cette conceptualisation prenne la forme d'une flèche, d'un cycle ou qu'elle soit la synthèse tout à fait originale et personnelle de ces deux configurations génériques, la découverte de la Ligne du Temps se fait sans difficulté. En effet, tous ceux que je reçois en cabinet, comme en formation, n'ont aucun mal à saisir à la fois l'intérêt et la puissance de ce modèle si simple, si facile, si utile, si ludique et si convivial!

C'est pour cette raison que j'ai choisi d'écrire ce livre : pour remercier ceux qui m'ont témoigné leur confiance et m'ont encouragé à partager le fruit de mes recherches sous une forme accessible à tous. Je l'ai écrit, bien sûr, en me servant des techniques que vous allez apprendre au fil des pages. Je les ai pratiquées déjà maintes fois moi-même et continue à m'en servir sans hésiter ; je vous les propose ici pour que vous puissiez découvrir aussi la diversité de leurs possibilités, l'efficacité qu'elles engendrent et l'élégance avec laquelle vous pouvez les utiliser pour reconfigurer votre Ligne du Temps, résoudre des problèmes, dresser un bilan personnel, (ré)organiser votre présent et construire votre avenir.

# Introduction

*Il était une fois la Ligne du Temps...*

*Le temps, c'est ce qu'a trouvé la nature pour faire en sorte  
que tout n'arrive pas en même temps.*

(Anonyme)

Qu'est-ce qui se passerait si vous pouviez décider de votre futur facilement, aisément, élégamment ? Qu'y aurait-il de changé en vous si vous vous découvriez la capacité de réaliser vos rêves, d'exaucer vos vœux les plus chers, de vivre vos désirs les plus profonds, et cela, en un « rien de temps »... ? Juste le temps nécessaire de « flotter au-dessus de votre Ligne du Temps » et d'appliquer les techniques d'un nouveau modèle de changement. C'est précisément ce modèle que vous allez découvrir dans ce livre ; il vous permettra de construire votre avenir. Cette proposition vous rappelle peut-être les promesses des contes de fées, n'est-ce pas ? Que vous y croyiez ou non, peu importe, laissez-vous donc « flotter au-dessus de votre Ligne du Temps » et apprenez ainsi à organiser votre vie, construire votre avenir et réaliser vos rêves.

*Et si vous aimez les contes de fées, si vous croyez en des Happy End, si vous appréciez les histoires qui se terminent bien, alors, tout ce que vous avez besoin de faire c'est « flotter au-dessus de votre Ligne du Temps... »,*

*car la bonne nouvelle, c'est que votre bonne fée, c'est vous-même ! Vous êtes votre propre Marraine Fée, celle qui sait transformer vos rêves en réalité. Oh, j'ai failli l'oublier, il y a une autre bonne nouvelle : votre carrosse restera un carrosse ; il ne se transformera plus en citrouille au douzième coup de minuit !*

Mais commençons au commencement, n'allons pas plus vite que la musique, démarrons bien comme il faut, car, « il était une fois votre Ligne du Temps... ».

De quoi est composé ce livre ?

Ce livre comprend trois parties de longueur inégale. La première traite de la découverte de la Ligne du Temps, en tant que modèle. Je vous y invite à découvrir l'organisation de votre ligne et à l'explorer depuis plusieurs points de vue et perspectives. La deuxième partie décline les principes généraux utiles à la bonne orientation de votre vie et à la construction de votre avenir. La troisième partie vise leur mise en pratique. Je vous proposerai des exercices tout au long de votre lecture, pour vous encourager à expérimenter et intégrer les concepts de ce modèle et vous permettre de poser les bons jalons pour aujourd'hui et demain.

Dans la première partie de ce livre, le modèle de la Ligne du Temps est exposé sous son aspect générique. Le but est de vous présenter le concept de la Ligne du Temps et vous encourager à envisager, voire à visualiser, la vôtre. Les exercices proposés visent à vous sensibiliser à la possibilité de considérer le temps comme un paramètre incontournable dans les relations humaines, *toutes* les relations humaines, aussi bien celles avec vous-même, qu'avec les autres, et avec le monde qui vous entoure.

Ensuite, la découverte de la Ligne du Temps se fera sous son aspect individuel. Je vous inviterai à découvrir et à vous familiariser avec votre propre Ligne. Dans la mesure où certaines caractéristiques de notre personnalité dépendent de l'organisation de notre Ligne du Temps, ces caractéristiques, et leurs effets sur notre vie quotidienne, seront développées ici. Pour vous aider à faire plus ample connaissance avec votre Ligne, vous serez invité à faire un voyage organisé à travers le temps pour remarquer le relief et l'agencement de votre Ligne. Au cours de ce

voyage, vous découvrirez votre temporalité différemment en passant du temps au-dessus de votre Ligne, ce qui vous permettra de gagner en recul, en détachement et en perspective. Ce voyage sert également à vous initier au type de démarche à faire pour construire votre avenir avec la Ligne du Temps.

Dans la deuxième partie, vous apprendrez les principes de base et les outils pratiques : ils vous aideront à construire l'avenir que vous désirez et, dans la mesure où un avenir radieux est le reflet d'une vie harmonieuse, cette partie décline le règlement intérieur d'un fonctionnement harmonieux. Au fil des chapitres, vous apprendrez à l'intégrer dans votre vie, ayant découvert comment prendre votre part de responsabilité, comment reconnaître vos valeurs et les faire vivre dans les divers domaines de votre vie, et comment créer des objectifs SUPER, des SUPER objectifs. Vous apprendrez également à vérifier l'équilibre de votre Ligne du Temps et découvrirez des moyens simples de la rééquilibrer, grâce aux exercices pratiques comme la désensibilisation d'une émotion pour que les événements anciens n'aient plus de prise sur vous ; la transformation d'une décision limitante pour lever les injonctions parentales périmées ; l'appréhension de l'appréhension pour traquer les tracas de la vie quotidienne ; la découverte de la source des ressources pour connaître l'origine de toutes les ressources ; le renforcement de ressources pour apprécier encore et différemment comment le temps est relatif.

Afin d'aligner vos actions avec vos objectifs, je vous inviterai à établir, d'une part, le bilan de vos buts réalisés et, d'autre part, celui des moyens que vous vous accordez pour les atteindre. Vous serez amené à réfléchir sur le degré de cohérence de vos objectifs, non seulement les uns par rapport aux autres, mais aussi par rapport à l'ensemble de vos projets. Ainsi vous serez encouragé à vous engager à 100% dans les décisions visant à la réalisation de vos projets et à la construction d'un avenir désiré.

Dans la troisième partie, je vous proposerai de revaloriser et réhabiliter votre capacité à rêver, pour vous permettre d'envisager de multiples scénarios futurs possibles. La technique de programmation d'un événement à venir vous aidera à mettre en place les objectifs pour lesquels vous vous êtes engagé. Puis, je vous présenterai les trois principes de vie d'un gagnant et vous inviterai à les pratiquer dans votre vie quotidienne.

De nombreux exemples vous aideront à apprécier comment les différentes techniques ont déjà aidé d'autres à se réaliser.

En guise de conclusion, nous ferons un retour en arrière pour revisiter vos découvertes et nouvelles acquisitions, avant de vous souhaiter une bonne route sur votre chemin de vie avec la Ligne du Temps.

### **La meilleure façon de faire les exercices**

Certains exercices vous paraîtront probablement longs à la première lecture. Ils s'appuient sur des techniques hypnotiques où la répétition est fréquente et la grammaire, pas toujours respectée. Vous pouvez vous faire accompagner par quelqu'un qui vous les lit d'une voix lente, douce et calme; vous pouvez aussi les enregistrer vous-même en prenant le temps. Vous les réécoutez ainsi au moment de faire l'exercice pour en tirer le meilleur profit.

## Partie 1

*Découvrez  
la ligne du temps :  
prenez conscience  
des ressources  
qu'elle vous offre*





# 1

*Qu'appelle-t-on  
ligne du temps?  
qu'est-ce que c'est?  
à quoi cela sert-il?*

La Ligne du Temps représente à la fois un modèle précis et un reflet de notre fonctionnement. En tant que modèle, il permet de mieux comprendre et d'appréhender notre vie, de nous repérer dans le temps; en tant que reflet, son rôle de miroir nous permet de saisir la manière dont chacun d'entre nous s'y prend pour vivre sa vie au jour le jour, par rapport à ce phénomène incontournable – le temps.

## *Un modèle pour se repérer dans la vie et un reflet précis de soi-même*

La Ligne du Temps nous concerne tous, et chacun à double titre : tous comme mode général et explicatif de l'être humain, et chacun de nous, en tant que personne unique, comme modèle révélateur de notre particularité, de notre singularité.

En effet, le langage nous distingue des animaux, tout comme la capacité d'estimer et d'utiliser le temps. Le temps nous lie à notre propre histoire, ainsi qu'à nos prédécesseurs et à nos descendants. Le temps nous relie aux milieux socioculturels celui dont nous sommes issus et celui auquel nous appartenons à présent. Cette appartenance se repère aussi bien dans notre langage verbal que non verbal et notre manière de concevoir, de nous représenter et d'utiliser le temps.

Cette capacité spécifique à l'homme de lier les événements entre eux à travers le temps grâce au langage est mise en exergue dans la sémantique générale d'Alfred Korzybski<sup>1</sup> sous le terme de « *time binding* », relier le temps. En effet, les animaux peuvent relier des points dans l'espace (« *space binding* ») pour repérer et délimiter leur territoire, mais ces liens touchent au monde réel et ne peuvent être transmis aux générations futures sans un apprentissage et une interaction directe avec la matière. L'homme n'a pas besoin d'expériences directes pour faire des apprentissages, des expériences vicariantes lui suffisent. Il est capable de mettre à profit le capital des apprentissages emmagasinés par les générations précédentes, d'enrichir ce capital et de transmettre l'ensemble à son tour. De tous les animaux, l'homme est le seul à pouvoir se projeter dans le futur et construire ainsi son avenir<sup>2</sup>.

1. Dans un de ses ouvrages, traduit en français sous le titre *Une carte n'est pas le territoire*, Korzybski propose : « Le terme "sémantique générale" désigne le mode d'emploi d'un modèle théorique du processus d'évaluation et de ses conséquences comportementales pour l'être humain. »

2. Pour découvrir la Sémantique Générale, voir l'ouvrage de Bernard HÉVIN *Les Ruses du Langage : Initiation à la Sémantique Générale d'Alfred Korzybski*, SATAS, 2017.

La Ligne du Temps est la représentation spatiale de notre temporalité. Cette représentation forme une configuration plus ou moins linéaire où se trouvent les trois « aires du temps » : le passé, le présent et le futur. Chacune de ces aires y trouve une place, la place que nous lui accordons selon la disposition et l'organisation de notre Ligne du Temps, car celle-ci reflète notre personnalité et nous renseigne sur notre façon d'être dans le monde. Les « aires du temps » remplissent chacune une fonction spécifique dans notre organisation personnelle. Nous explorerons ces fonctions plus en détail lorsqu'il sera question des moyens à mettre en œuvre pour construire votre avenir.

Dans la mesure où la Ligne du Temps est la représentation spatiale de *notre* temporalité, il n'est pas question ici d'envisager la temporalité, le temps, sous forme d'agenda, de calendrier ou d'un autre support standard, préfabriqué. Il s'agit ici de découvrir la façon dont nous nous représentons le temps, *notre* temps au fil des heures, des jours, des semaines, des années... pour mieux nous comprendre nous-même et mieux vivre.

Disposer de son temps, c'est disposer de sa vie. Appréhender la manière dont on se représente le temps pour mieux en disposer permet de vivre de façon volontaire et créative, maître de son sort, constructeur de son avenir.

## *Un moyen d'arriver à une meilleure connaissance de soi*

Découvrir et se familiariser avec sa Ligne du Temps est une excellente manière de se découvrir et de mieux faire connaissance avec soi-même, au travers d'un modèle facile à comprendre et agréable à utiliser. La Ligne du Temps permet de mieux se connaître et mieux s'apprécier puisqu'elle se trouve au carrefour des deux repères les plus importants dont nous disposons pour nous représenter : l'espace et le temps. En effet, dans la mesure où la Ligne du Temps est la représentation spatiale de notre temporalité – nous nous trouvons constamment confrontés à ces deux axes de notre réalité quotidienne, nous nous situons forcément quelque part à un moment donné, reconnaître comment notre