

NINA BATAILLE

J'ARRÊTE

DE

COURIR

*7* après le  
temps

ÉQUILIBRE DE VIE,

CHARGE MENTALE, PROCRASTINATION...

JE PRENDS MON TEMPS EN MAIN !

NINA BATAILLE

# J'ARRÊTE DE COURIR après le temps

ÉQUILIBRE DE VIE, CHARGE MENTALE,  
PROCRASTINATION...

JE PRENDS MON TEMPS EN MAIN !

Couverture : Smarthe - Marthe Oréal  
Maquette et epub : Trémas (Fanny Druille)  
Crédits iconographiques : Lagot design, Freepik

© 2023, ESF Sciences humaines

Cognitia SAS

37, rue La Fayette  
75009 Paris



ISBN : 9782710146308

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 ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou 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

Introduction :

Vous manquerez toujours de temps !

1. Quel est mon rapport au temps ?

2. J'ai tendance à procrastiner

3. Je n'ai jamais le temps de faire des pauses

4. Je perds trop de temps sur les écrans (mes enfants aussi !)

5. Impatient ? Dispersé ? Speed ? Épuisé ?

6. Je rêve d'un bon équilibre entre ma vie privée et mon travail

7. J'agis contre ceux qui me font perdre du temps !

Conclusion :

Votre temps est trop précieux, ne le « tuez » plus !

[Pour aller plus loin](#)

« La constance de vos efforts  
(exercice, camaraderie, travail)  
est plus importante que la quantité.  
Rien ne vaut les petites choses faites  
chaque jour,  
qui sont bien plus importantes  
que ce que vous faites  
occasionnellement. »

Kevin Kelly

## INTRODUCTION

# Vous manquerez toujours de temps !

Êtes-vous plutôt contemplatif, lent, mou, oisif, flemmard, paresseux, retardataire, procrastinateur, ou bien pressé, impatient, débordé, dispersé, speed, survolté, épuisé ? N'avez-vous jamais le temps ou souhaitez-vous prendre votre temps ? Qui que vous soyez, vous aimeriez sans doute optimiser l'équilibre entre votre vie privée et votre travail. La tendance actuelle est à la recherche de temps pour soi et pouvoir organiser son temps comme bon nous semble est aujourd'hui une attente essentielle. Courses, ménage, double journée, télétravail, hyperconnexion et hyperusage des écrans,

nécessité de tenir des horaires et de faire face à une multiplicité de demandes et d'obligations... Comment dire stop à la pression et mieux profiter de votre temps ?

Celui qui travaille avec acharnement ne cherche pas consciemment à foncer tout droit vers le *burn-out*. Celui qui souffre de *bore-out* ne s'est pas levé un matin en se demandant comment il allait faire pour se sentir épuisé à force de s'ennuyer professionnellement. Celui qui s'emporte à cause de son impatience aimerait sans doute savoir se contrôler. Celui qui arrive systématiquement en retard aimerait certainement se simplifier la vie en tenant ses horaires. Celui qui procrastine ne le fait pas « exprès ».

Vous reconnaissez-vous dans un ou plusieurs de ces profils ? Peut-être vous êtes-vous déjà tourné vers des outils classiques tels que les to-do lists, les rétroplannings, les matrices de gestion du temps ou les méthodes comme « Pomodoro<sup>1</sup> ». Vous avez peut-être constaté qu'ils étaient insuffisants pour reprendre votre vie en main. Et si ce problème de gestion du temps n'était qu'un écran de fumée vous empêchant de percevoir des problématiques plus complexes ?

Je vous propose d'identifier les causes profondes derrière chaque difficulté liée à la gestion du temps et de vous tourner vers les solutions adéquates. À chaque problème, sa solution !

Dans ce livre, chaque chapitre répond à une problématique précise, de façon que vous puissiez identifier vos points forts et vos points de vigilance. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux parmi l'éventail des solutions proposées.

L'air du temps est aux solutions miracles et aux résultats rapides, mais la réalité est tout autre. Accordez-vous le temps qu'il faut pour changer. Un petit changement s'opère rapidement tandis qu'un changement profond nécessite de tâtonner, de vous entraîner, bref, de faire preuve de courage et de persévérance pour progresser. **Tout est difficile jusqu'à ce que cela devienne facile. La répétition est à la source de toute compétence.**

Un dernier point, mais non des moindres, je vais m'attacher tout au

long de ses pages à dégommer votre satanée culpabilité qui vous freine et vous fait perdre un temps précieux !

Cet ouvrage ressourçant est ponctué de différents exercices issus du coaching professionnel et des dernières connaissances en neurosciences et sciences du comportement. Allégez votre quotidien et accordez-vous des plages de temps en appliquant des outils concrets pour vous faciliter la vie ! Décompressez, prenez du recul, apprenez à anticiper, prioriser, déléguer, fichez-vous la paix et identifiez ce qui a du sens pour vous.

**Investissez du temps pour en gagner en lisant ce livre !**

---

1. *Pomodoro* signifie « tomate » en italien. C'est une technique de gestion du temps conçue par Francesco Cirillo à la fin des années 1980. Le nom de la technique fait référence au minuteur de cuisine originellement utilisé par Cirillo pour délimiter ses périodes de travail (25 min) et de pause (5 min).



# CHAPITRE 1

## Quel est mon rapport au temps ?

Vous aurez toujours l'impression de manquer de temps ! Le problème n'est pas d'en avoir plus, mais de changer votre vision ou certains de vos comportements. Oubliez les outils en tout genre et intéressez-vous aux causes profondes plutôt qu'aux symptômes liés à vos problèmes de gestion du temps. Quelle que soit votre problématique, vous vous reconnaîtrez peut-être dans l'une des situations suivantes.



Certains sont convaincus que **faire des pauses**, ce n'est pas nécessaire, c'est perdre son temps. J'espère réussir à vous convaincre qu'au contraire, c'est un moyen pour gagner en efficacité et être mieux organisé. C'est donc, *in fine*, gagner du temps. C'est vrai qu'il est difficile de faire des pauses quand on n'en a pas l'habitude, mais ce qui est dur n'est pas impossible.

**La procrastination** est une préoccupation majeure pour les

Français ! Dans bien des cas, il s'agit plutôt d'un problème émotionnel que d'une mauvaise gestion du temps et vous découvrirez des solutions pour y remédier.

Non, **les écrans** ne finiront pas par dévorer tout votre temps. Lisez le chapitre dédié à ce sujet pour comprendre que nous sommes le problème ET la solution ! Les écrans ne sont donc pas un danger en soi, il convient d'apprendre à vous réguler : éviter de tout leur déléguer et arrêter de vous en servir pour tuer le temps. Quand on y réfléchit, tuer le temps, c'est complètement dingue ! Votre vie est trop précieuse.

Vous avez bien raison de chercher à atteindre le meilleur équilibre possible entre votre vie privée et votre travail. Choisissez tout... Mais pas en même temps ! Vous verrez comment vous y prendre dans le chapitre pour préserver **un bon équilibre de vie**.

**Toujours speed, débordé de travail**, jamais le temps ? Votre impatience est-elle plutôt stimulante ou bien révèle-t-elle des problèmes plus profonds ? Vous porte-t-elle préjudice dans certains cas ? Cela vous aspire-t-il dans une sorte de fuite en avant ? Pour agir efficacement, il est important de comprendre ce que révèle votre agenda surbooké.

Ne subissez plus **les voleurs de temps** en tout genre : reprenez le contrôle !

**« Je cours après le temps. »**

**« Je suis encore en retard ! »**

**« J'ai hâte d'être à demain. »**

**« Carpe diem, je profite du moment présent ! »**

**« Mon passe-temps préféré ? Prendre mon temps ! »**

**« Je m'ennuie ! »**

?

## TEST

# Qu'est-ce que mon rapport au temps dit de moi ?

Certains lecteurs trouveront ce livre beaucoup trop long et en parcourront furtivement quelques passages tandis que d'autres auront le sentiment d'avoir investi leur temps utilement (en tout cas, je l'espère !). Êtes-vous plutôt contemplatif, lent, mou, oisif, flemmard, paresseux, retardataire, procrastinateur ou bien pressé, impatient, débordé, dispersé, speed, survolté, épuisé ? N'avez-vous jamais le temps ou souhaitez-vous prendre votre temps ?

Quel est votre rapport au temps ? Faites le test pour le savoir !

## TOUT DE SUITE OU APRÈS-DEMAIN ?

*« On regrette rarement d'avoir osé, mais toujours de ne pas avoir essayé<sup>2</sup>. »*

- J'attends, je médite, je prends du recul, je demande des conseils aux autres, je réfléchis encore et encore.
- J'agis, je me lance, j'ose !

« 99 % du temps, le bon moment, c'est maintenant », affirme Kevin Kelly, fondateur du magazine *Wired*, dans son article « 103 conseils que j'aurais aimé connaître quand j'étais jeune<sup>3</sup> ».

## **EN RETARD OU À L'HEURE ?**

*Le temps est un moyen de communiquer inconsciemment.*

- Je suis plutôt comme le lapin blanc : toujours pressé et souvent en retard !
- Je suis plutôt comme Mary Poppins : cool et à l'heure !

Votre rapport au temps peut être lié à votre rapport aux autres. Il est presque impossible d'être exactement à l'heure. Vous remarquerez que vous êtes soit en avance, soit un peu, voire très en retard !

Si vous êtes plutôt du genre à arriver un peu en avance, telle Mary Poppins, les valeurs de respect et d'égalité sont sans doute essentielles pour vous.

Ou êtes-vous plutôt du genre à prévenir que vous allez arriver cinq minutes en retard, alors que votre « victime » vous attendra un bon quart d'heure ? Dans ce cas, ce retard trahit vos intentions : vous aimez vous faire désirer ? Vous êtes un peu désorganisé ? Le temps des autres n'est pas très important pour vous ?

## **TRAVAILLOMANE<sup>4</sup> OU TIRE-AU-FLANC ?**

*Dans la vie, tout est question d'équilibre !*

- Je suis plutôt fourmi.
- Je suis plutôt cigale.

Dans la vie, tout est question d'équilibre, un seul conseil : cultivez votre côté four-gale ou ci-mi !

C'est très bien d'être sérieux, ordonné, efficace, pragmatique et de travailler dur... si l'on prend aussi le temps de danser et de partager (même un tout petit peu !) les grains amassés avec les autres !

C'est très bien de profiter de sa vie, de se laisser aller,

de savoir lâcher prise, de chanter tout l'été... si l'on sait aussi s'astreindre à amasser suffisamment de grains pour pouvoir subsister.

## **ROUTINE OU DÉCOUVERTE ?**

*Découvrir c'est bien, profiter c'est le but !*

- Comme Winny l'ourson, votre « *home sweet home*<sup>5</sup> » est votre endroit préféré au monde.
- Comme Indiana Jones, vous êtes toujours prêt pour partir à l'aventure !

Selon Kevin Kelly (eh oui, encore lui ! Il faut bien avouer que ses principes de vie sont vraiment précieux), « le bon équilibre entre découvrir et profiter est 30/70. Passez 30 % de votre temps à tester de nouvelles choses et 70 % à profiter de ce que vous connaissez déjà ». À méditer !

## **TUER LE TEMPS OU SAVOURER LA MOINDRE PETITE SECONDE ?**

*On peut gaspiller son temps, mais on ne peut pas en racheter !*

- Vous tuez l'ennui à coups d'écrans de portable, de séries et mini-vidéos en tout genre.
- Vous vous émerveillez d'un rayon de soleil, d'une petite phrase d'enfant ou d'une bonne odeur de cuisine.

Plutôt qu'un grand discours, je vous propose un mantra :

**Ton temps est précieux.**

**Sois heureux.**

Sois toi-même.  
Le monde a besoin de toi.

## Le manque de temps n'est pas le mal du siècle !

Pourquoi la gestion du temps est-elle au cœur des préoccupations modernes ? Est-ce parce que nous avons conscience de notre finitude ? Est-ce parce que nous sommes dotés d'une fabuleuse imagination nous invitant à concevoir beaucoup trop de projets par rapport au temps qu'il nous faudra pour les concrétiser ? Est-ce parce que l'engouement pour le développement personnel et la recherche du bonheur nous incite à profiter le plus possible de temps pour nous-mêmes ?

Vous arrive-t-il de vous dire « Je manque de temps, j'aurais pu faire ceci ou cela », « Si j'avais plus de temps, je pourrais... » ?

Notre époque et notre culture nous donnent une représentation très « quantifiée » du temps. Pourtant, aborder le temps sur le mode de la quantité mène souvent à la névrose. À l'inverse, on peut considérer le temps sous l'angle de la qualité, de la saveur, ce qui engendre une sensation de paix. Goûtez-vous vraiment le plaisir de ce que vous faites quand vous le faites ?

« On surestime toujours ce qu'on peut faire en une journée. Et on sous-estime ce qu'on peut faire en dix ans. »

**Kevin Kelly**

Je vais vous faire une confidence : vous manquerez toujours de temps ! Personne ne coche toutes les cases de ses to-do lists à la fin d'une journée. L'idéal est d'en cocher le plus possible. Nous

avons tendance à envisager beaucoup trop de tâches par rapport au temps dont nous disposons. Si vous prenez un peu de recul, vous vous rendrez compte que vous vous laissez entraîner par des activités qui ne sont pas vraiment essentielles.

L'objectif est donc de faire des arbitrages. Par exemple, d'ici ce soir, **je n'ai pas le temps** de rédiger un chapitre entier pour ce livre, de cuisiner un chili con carne et un tiramisu pour faire plaisir à ma petite famille et d'aider mes enfants pour leurs devoirs. **À quoi vais-je donner la priorité ?** À la rédaction de ce livre (car j'ai pris du retard) et aux devoirs. Ce soir, un plat de pâtes et une salade contenteront tout le monde et j'attendrai ce week-end pour exprimer mes talents de cuisinière.



## Défi

### JE DONNE LA PRIORITÉ À...

Chaque fois que vous dites « je n'ai pas le temps », ou « je ne peux pas » ou « ce n'est pas possible », remplacez votre phrase par « je donne la priorité à ».

Cette tournure vous responsabilise et vous permet de reprendre le contrôle sur ce qui est vraiment important pour vous.

## Je déjoue les pièges

J'ai une mauvaise nouvelle ! Votre cerveau (le mien aussi) est bourré de bugs et de dysfonctionnements ! La liste est tellement longue que je ne vais pas m'amuser à les énumérer dans ce livre. Les quelques exemples qui suivent suffiront à vous le prouver.

# LE CERVEAU DÉFORME LE TEMPS

Contrairement à ce que vous croyez, l'heure n'est pas une mesure de temps fiable ! La preuve, lorsque vous vous ennuyez ou que vous êtes triste, le temps passe très lentement. Tandis que, quand vous êtes gai et absorbé par une activité passionnante, il vous semble trop court ! Bloqué dans les bouchons, le temps devient interminable, mais aux côtés d'un amour ou d'un ami, il file comme l'éclair !

Ainsi, le temps est tout sauf une mesure indiquée par une horloge ou une montre. C'est une notion intimement liée à vos sentiments et conditions psychologiques. La valeur d'une seconde est toute relative. Par exemple, l'instant où vous tombez amoureux est décisif dans votre vie, comparé à ceux qui s'enchaînent quand vous devez faire le ménage et ranger. Quand vous êtes très conscient, très attentif, le temps est trop court. Alors que si vous vous ennuyez et que vous êtes distrait, le temps passera lentement. Le plaisir et l'affect influent sur votre perception du temps.

## Psst, j'ai une info étonnante

### LE TEMPS NE S'ACCÉLÈRE PAS QUAND ON VIEILLIT !

Le physicien Carlo Rovelli\* nous enseigne que la façon dont fonctionne notre mémoire nous donne l'impression que le temps accélère quand nous sommes âgés. En réalité, plus nous vieillissons, plus nous avons de souvenirs, donc plus nous avons de points de comparaison. C'est ainsi qu'en prenant de l'âge, nous avons la sensation que le temps passe plus vite. « Le temps, c'est la mémoire, c'est dans votre tête, c'est le désir de l'anticipation du futur », nous dit-il.

---

\* Physicien et théoricien, auteur de *Qu'est-ce que le temps ? Qu'est-ce que l'espace ?*,

Le temps n'est rien sans l'espace. Temps et espace sont deux notions étroitement liées. D'ailleurs, avez-vous déjà entendu parler du fameux **paradoxe des jumeaux** ?

Imaginez que l'on expédie un jumeau dans l'espace à la vitesse de la lumière avec une montre à son poignet, tandis que l'autre jumeau reste sur Terre. Imaginez que le premier revienne dix ans plus tard. Pour lui, huit ans se seraient écoulés. Il reviendrait donc plus jeune que le jumeau resté sur Terre !

Pourquoi le physicien Paul Langevin a-t-il inventé cette histoire pour le moins étrange ? Savez-vous qu'au sommet de l'Everest, il s'écoule, chaque année, seize millisecondes de plus qu'au niveau de la mer ? Cela est dû à l'intensité du champ gravitationnel (la masse) qui y est plus élevée<sup>6</sup>. Plus l'altitude est basse, plus la gravité est forte et moins le temps passe vite ! C'est ainsi que le temps passe plus lentement à la mer qu'à la montagne, même si cela est infime.

Ce décalage minime a une grande importance pour les satellites GPS placés à 20 000 km d'altitude : s'ils n'en tenaient pas compte, ils vous indiqueraient des coordonnées situées à une dizaine de kilomètres de votre position réelle !

## **LE CERVEAU, CE ROI DU COURT TERME**

Nous agissons face à ce qui nous arrive à court terme au détriment de ce qui est lointain dans le temps. Pourquoi cela ? Pendant longtemps, les humains avaient une espérance de vie très courte : 30 à 40 ans, en moyenne. De surcroît, ils ne se projetaient pas dans un futur très lointain. De nos jours, l'espérance de vie a doublé (de 80 à 90 ans, en moyenne) et certains problèmes tels que l'écologie nous forcent à nous projeter dans l'avenir en imaginant la vie sur Terre d'ici quelques centaines d'années. Malheureusement, cela

reste très abstrait pour nos cerveaux qui sont surtout conçus pour assurer notre survie et transmettre nos gènes et non pour améliorer la situation climatique pour les générations à venir.

Dans un registre un peu similaire, nous nous rappelons plus facilement des événements proches que des événements lointains. Ce phénomène prend tout son sens quand vous regardez un album photo et que vous réalisez que vous aviez vraiment cette coupe de cheveux quand vous aviez dix ou vingt ans de moins !

## Psst, j'ai une info incroyable, mais vraie

### RETROUVEZ LE TEMPS DÉJÀ ÉCOULÉ !

La mémoire proustienne correspond aux perceptions qui vous ramènent à un événement passé.

La fameuse madeleine de Proust fait référence à toute chose qui vous replonge dans vos souvenirs, qui remontent parfois jusqu'à votre enfance, tout comme l'odeur d'un petit gâteau au beurre le faisait avec Marcel Proust. Vous vous souvenez aisément des moments ou des apprentissages associés à des émotions :

- positives : des événements joyeux ou motivants tels qu'une belle fête d'anniversaire, une poésie qui vous a touché, une leçon qui vous a passionné, etc.
- négatives : il y a fort à parier que vous vous rappeliez très bien ce que vous étiez en train de faire lors de l'annonce de l'attentat au Bataclan, le soir du 13 novembre 2015. (Néanmoins, il est fort probable que vous ne vous souveniez pas de ce que vous étiez en train de faire le 13 novembre 2014, si aucune émotion forte n'y est associée.)

**Pour retrouver et revivre l'énergie d'un doux moment déjà écoulé, rappelez-vous vos sensations, vos émotions (joie, paix ou sérénité).**

• « Une heure, n'est pas qu'une heure, c'est un vase rempli de parfums, de projets et de climats. »  
Marcel Proust\*

---

\* À la recherche du temps perdu, Le Temps retrouvé, Gallimard, 1990.

## Je reprends le contrôle !

Le rapport au temps est une notion subjective. Par exemple, au sein d'un couple du XXI<sup>e</sup> siècle, le rapport au temps n'est pas le même, à chacun son rythme !

Pour David, se lever à la dernière minute et speeder pour être prêt en un quart d'heure, c'est optimiser son temps de sommeil. Il quitte même son domicile avec un peu d'avance et arrive avant tout le monde au travail.

Lisa, sa compagne, préfère prendre son temps, préparer un petit-déjeuner sain et équilibré, savourer un autre thé, discuter avec les enfants... Elle part à la dernière minute et arrive *in extremis* devant les portes de l'école, sur le point de fermer.

Les exercices qui suivent ont pour but de mieux vous connaître pour respecter votre rythme.

### JE DÉCOUVRE MON RYTHME BIOLOGIQUE

Qu'est-ce que le chronotype (ou rythme circadien) ? Il définit votre préférence pour les activités du matin ou du soir. Métaphoriquement, les êtres humains ont des horaires d'ouverture et de fermeture. Ceux-ci diffèrent d'un individu à l'autre, mais ils restent constants chez une même personne<sup>7</sup>.

- Environ 25 % de la population a tendance à se coucher et à se

- réveiller tôt et à être plus productif en début de journée.
- 25 % de la population a tendance à se réveiller tard et à démarrer lentement pour être très efficace dans la soirée.
  - Les 50 % restants se situent entre les deux.



## Défi

### SUIS-JE PLUTÔT DU MATIN OU DU SOIR ?

#### But

Identifiez votre chronotype pour savoir si vous êtes plus efficace le matin, en journée ou le soir.

#### À faire

Faites cette expérience en vacances et non au cours d'une période où votre charge de travail est importante. En effet, sous pression, il peut être tentant d'enchaîner les excitants tels que le thé ou le café, ce qui brouille votre rythme naturel. Profitez plutôt d'une période de congés où vous arrêterez ou diminuerez tout ce qui sera susceptible de vous donner un petit coup de fouet.

Au cours de vos vacances, notez :

- l'heure où vous vous réveillez naturellement (sans l'aide d'un réveil) ;
- les moments où vous vous sentez productif ;
- les moments « coups de pompe » où vous ressentez le besoin d'une pause ou d'une micro-sieste ;
- l'heure où vous avez naturellement envie d'aller vous coucher.

#### Exemple pour Julien

Pas de café ni d'alcool durant une semaine de vacances d'été.

- Heure de réveil naturel : 8 h.
- Moments productifs : toute la matinée et entre 15 h et 17 h.
- Coups de pompe : une envie de dormir juste après le déjeuner, vers 14 h. Après 17 h, il remarque que son énergie est plus basse

que le matin.

- Heure naturelle de sommeil : vers 23 h 30. Dès que Julien commence à somnoler, il se met au lit pour respecter son besoin naturel de s'endormir à cette heure-là.

Désormais, Julien respecte ce rythme autant que possible. Son travail lui impose un lever à 7 h, alors il se couche avant 23 h de façon à emmagasiner suffisamment d'heures de sommeil par rapport à ses besoins.

Il privilégie les longues plages de travail et les réunions le matin. Il évite d'avoir une activité intellectuelle ou physique intense juste après le repas, et privilégie plutôt une petite pause.

Julien évite aussi de travailler le soir, moment où il est peu productif et où chaque activité risque de lui prendre beaucoup plus de temps que le matin.

### **À vous de jouer !**

Lors de vos prochaines vacances, consacrez cinq minutes à ce repérage. Envoyez-vous une notification pour être sûr de vous en souvenir !

## **JE RESTE EN VACANCES !**

Je vous assure que je suis dans un état parfaitement normal à l'heure où j'écris ces lignes, mais je vous préviens : « Vous êtes plusieurs dans votre tête ! » Différentes facettes de votre personnalité se manifestent selon les circonstances. Il y a le moi sérieux et professionnel, le moi fêtard, le moi amoureux, le moi qui doute, le moi en colère, etc. Certains aspects sont souvent présents tandis que d'autres sont complètement enfouis au fond de vous-même. C'est ainsi que le moi des vacances en mode cool peut être très différent du moi du travail en mode stressé.

Vous en mode « cool »	Vous en mode « stressé »
Pujol n'est pas toujours très malin,	Ras-le-bol, quel débile ce Pujol, je

mais je l'ignore et tout se passe bien !	vais lui expliquer ma façon de penser !
Il faut que je termine ce travail et en même temps, j'ai bien envie d'une petite pause au soleil au restaurant. Allez, une petite coupure me rendra plus productif cet après-midi.	Il faut que je termine ce dossier. Allez, je travaille d'arrache-pied toute la journée.

Comme ce serait bien de rester dans la belle énergie du moi en mode cool qui s'exprime uniquement quand les conditions sont favorables. Seulement voilà, après plusieurs jours de pluie et de travail intense saupoudrés de quelques conflits, vous voici complètement déconnecté de ce « moi cool » devenu un étranger. Pour vous aider à le retrouver et ressentir sa positivité, je vous propose de décrire votre état quand vous êtes en mode cool. Vous pourrez ainsi le convoquer les jours de grisaille.



## Le conseil du coach

**RETROUVEZ L'ÉNERGIE DU MOI EN MODE COOL**

### Exemple du moi-cool de Paula

**Nom de mon moi-cool :** Sandy (comme l'héroïne du film culte : *Grease*<sup>8)</sup>)

**Description de ma coolitude :** Mon moi-cool porte un tee-shirt coupe 80's et un microshort portant l'inscription « *Endless summer, stay salty*<sup>9)</sup> ». Il boit des cocktails et savoure des glaces tous les jours, sans se soucier des calories, car mon moi cool fait du sport.

**Énergie cool :** mon moi-cool relâche la pression. Il se fait confiance. Il enchaîne les fous rires en écoutant les bêtises de ses potes, en partageant aussi les siennes, au son de *Love Boat*<sup>10)</sup> à l'apéro, au bord de l'eau. Mon moi-cool est convaincu d'avoir fait de son mieux et relativise les critiques. D'ailleurs, mon moi-cool s'offre parfois une petite bière en terrasse pour célébrer un succès professionnel, après une

bonne journée de travail ! En soirée, mon moi-cool fait des sauts de l'ange et des déboulés comme Jennifer Beals dans *Flashdance*<sup>11</sup>.

**Geste/image/objet évocateur de mon moi-cool** : des lunettes de forme « aviateur » à verres fumés dégradés.

### À vous de jouer !

Définissez votre moi-cool.

**Nom de mon moi-cool** : quel personnage inspirant vous évoque instantanément votre moi-cool ? Vous pouvez lui donner un nom précis.

**Description de ma coolitude** : quelle est la description physique de votre moi-cool ?

**Énergie cool** : comment se comporte votre moi-cool ? Que ressent-il ?

**Geste/image/objet évocateur de mon moi-cool** : qu'est-ce qui vous évoque instantanément votre moi-cool ?

## MA PERCEPTION DU PASSÉ PRÉDIT MON FUTUR !

Quelles sont vos pensées concernant votre passé, votre présent et votre futur ? Réfléchissez attentivement, c'est une question d'une très grande importance. Il est prouvé que la façon dont vous percevez votre passé a un impact considérable sur votre présent et votre futur.

L'échelle de perspective temporelle de Zimbardo<sup>12</sup> a été conçue par le psychologue américain Philip G. Zimbardo. Elle mesure à la fois l'importance accordée aux temps passé/présent/futur et l'attitude par rapport à ces temps.

D'après ce test, l'importance accordée aux différents temps définit autant une personne que des traits de personnalité tels que l'optimisme ou la sociabilité. Elle a aussi une influence sur ses jugements, ses décisions, ses actions et son bien-être. Ce test identifie cinq types :

- Je suis orienté vers le présent avec une attitude fataliste.

- Je suis orienté vers le présent avec une attitude hédoniste (recherche du plaisir, évitement de la souffrance).
- Je suis orienté vers le futur.
- Je suis orienté vers le passé avec une attitude négative.
- Je suis orienté vers le futur avec une attitude positive.

En fonction de la façon dont vous pensez à votre passé, votre présent et votre futur, vous serez plus ou moins heureux :

- Les personnes qui sont plutôt énergiques et qui aiment parler sont plus satisfaites de leur vie. Elles ont tendance à avoir une vision positive et nostalgique du passé. Elles sont moins sujettes aux pensées négatives et aux regrets.
- Les personnes qui sont plutôt « instables émotionnellement » et d'humeur inégale ont tendance à avoir une vision négative et des regrets. Elles sont moins satisfaites de leur vie.



## Défi

### JE DÉCIDE D'ÊTRE PLUS HEUREUX !

Si vous avez tendance à regretter ce que vous avez fait ou ce que vous n'avez pas fait par le passé et à en avoir une vision négative, pas de fatalité ! Pour vous sentir plus heureux et plus confiant dans l'avenir :

- Prenez le temps de vous souvenir de vos expériences positives.

*Exemple* : j'ai adoré apprendre à jouer de la musique dans mon enfance, cela me rendait heureux.

- Repensez à vos expériences douloureuses en en tirant des conséquences positives.

*Exemple* : je n'ai pas obtenu ce stage tant espéré. J'ai effectué un stage un peu moins intéressant dans une entreprise concurrente, mais j'ai rencontré des personnes bienveillantes qui m'ont beaucoup enrichi humainement.

Si vous voulez passer le test de l'échelle de perspective temporelle de Zimbardo, rendez-vous sur :

[www.psychomedia.gc.ca/sommeil/2013-10-30/chronotype-perspective-temporelle-leve-tot-couche-tard](http://www.psychomedia.gc.ca/sommeil/2013-10-30/chronotype-perspective-temporelle-leve-tot-couche-tard)



## UNE SUPER TECHNIQUE POUR NE PLUS PERDRE MON TEMPS

Décentrez-vous de vous-même ! Lorsque nous donnons de notre temps, il est rare que nous ayons l'impression de le perdre, car il s'agit d'une démarche active où nous nous engageons librement. Et si vous testiez la générosité par opposition à ce que nous suggère notre époque : une approche rentable, performante et économique du temps ? Vous verrez combien cela fait du bien de se tourner vers les autres. En bonus, cela contribuera à muscler votre optimisme !

Pour bien choisir à qui offrir votre temps :

- Dans quel domaine aimeriez-vous vous impliquer ? Quelle cause aimeriez-vous servir ? Tenez compte de vos goûts, de vos savoir-faire et de votre résistance morale.
- Préférez-vous travailler en équipe ou seul ?
- Combien de temps pouvez-vous consacrer aux autres, par semaine ou par mois ?

### ” Témoignage

*« Dites-moi où je vais mourir pour que je n'y aille jamais<sup>13</sup>. »*

*Certaines personnes ont l'impression d'avoir tout essayé pour mieux gérer leur temps. Mais rien ne marche. Systématiquement, elles retombent dans leurs travers. Si c'est votre cas, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul.*

*Dans cette situation, il peut être intéressant de tenter l'inverse de tout ce que vous avez essayé jusqu'ici. Au lieu de se fixer des objectifs précis que vous avez du mal à tenir, réfléchissez à ce que vous voulez éviter à tout prix. Démonstration avec l'exemple de Will, que j'ai accompagné sur sa gestion du temps.*

**1. Description du problème de gestion du temps de Will :**

*« Je suis toujours en retard. »*

**2. Comment Will peut-il s'y prendre pour être sûr d'être toujours en retard ?**

*Voici sa liste :*

- Laisser traîner ses clés n'importe où et les chercher partout au moment de partir.*
- Ne pas connaître le temps d'un trajet ni l'itinéraire pour se rendre à son rendez-vous.*
- Continuer à faire un truc alors qu'il est temps de partir.*
- Ne jamais prévoir de marge de manœuvre, comme si l'imprévu n'existait pas : s'il faut trente minutes pour aller quelque part, il prévoit exactement trente minutes de trajet (tant pis s'il y a*

*des embouteillages, s'il reste coincé dans un ascenseur, etc.).*

- *Ne pas faire les choses au fur et à mesure : accumuler de la vaisselle à laver, du linge à repasser, du désordre dans les pièces.*
- *Faire son travail à la dernière minute.*

### **3. Quel est le 1 % de vérité dans cette liste ?**

*Will sélectionne les choses qu'il lui arrive vraiment de faire pour gâcher son temps et arriver en retard.*

- *Continuer à faire un truc alors qu'il est temps de partir.*
- *Faire son travail à la dernière minute.*

### **4. Dernière étape, Will sélectionne ce qu'il se sent vraiment capable d'abandonner**

*Continuer à faire un truc alors qu'il est temps de partir.*

*Désormais, il sait ce qu'il lui faut éviter de faire !*



## Défi

### **COMMENT M'Y PRENDRE POUR BIEN GÂCHER MON TEMPS ?**

À vous de jouer ! Suivez les mêmes étapes que Will (voir ci-dessus) pour déterminer comment bien perdre votre temps.

#### **1. Décrivez votre problématique**

Voici des exemples pour vous inspirer :

- Je procrastine trop souvent, j'ai la flemme.

- Je travaille trop et mon temps n'est pas bien équilibré entre ma vie perso et ma vie pro.
- Je cours tout le temps et je ne prends jamais le temps.
- Je me disperse trop.

## 2. Comment faire pour gâcher mon temps ?

Je rédige ma liste en toute honnêteté en étant exhaustif.

## 3. Quel est le 1 % de vérité dans cette liste ?

Parmi les éléments de ma liste, je sélectionne ce qu'il m'arrive vraiment de faire.

## 4. Que décidez-vous d'abandonner ?

Je sélectionne un ou plusieurs éléments.

### Le conseil du coach

Nous apprenons tous grâce à la répétition ! N'hésitez pas à refaire cet exercice de temps en temps pour remplacer vos mauvaises habitudes par des bonnes !

# MON BILAN

Qu'aurais-je envie de faire  
pour l'éternité ?

« Si vous refaisiez 365 fois ce que vous avez fait aujourd'hui, est-ce que vous seriez là où vous aimeriez être l'année prochaine ? »

Kevin Kelly

## JE ME RÉAPPROPRIE MON TEMPS

Que souhaiteriez-vous laisser comme trace écrite à votre moi-amnésique pour l'aider à se souvenir de ce qui est important pour vous ?

Je vous propose un questionnaire « cadeau » pour vous faire du bien et creuser quelques éléments qui peuvent paraître anodins, mais sont essentiels et mettent en lumière des points jusqu'alors restés en plein vagabondage dans votre inconscient :

- Que pourriez-vous faire pour l'éternité ? Comment vous sentiriez-vous ?
- Quelle est votre heure préférée ? Expliquez pourquoi en quelques mots.
- À ce jour, quel a été le plus beau jour de votre vie ? Décrivez-le.
- Quel est votre souvenir le plus ancien ? Décrivez tous les détails dont vous vous souvenez.
- Quel est votre meilleur souvenir ?
- Quel est votre pire souvenir ?
- Quand vous pensez au futur, êtes-vous plutôt inquiet ou excité ? Détaillez ce qui vous inquiète ou ce qui vous motive.

- Si vous aviez une machine pour voyager dans le temps, retourneriez-vous dans votre passé ou vous transporteriez-vous dans le futur ? Y resteriez-vous ou souhaiteriez-vous revenir à votre présent ?

À la lumière de ces réflexions, quelles sont vos prises de conscience ?

### **UN TEMPS DE DÉCOUVERTE**

Carlo Rovelli, « Notre rapport au temps qui passe », France Inter :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-jeudi-08-juillet-2021>

Timothy Ferriss, *La semaine de 4 heures. Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !*, Pearson, 2010.

---

2. Serge Lafrance, directeur associé de l'École des dirigeants HEC Montréal, est spécialiste en gestion, croissance d'entreprise, conseil en marketing et enseignement.

3. <https://kk.org/thetechnium/103-bits-of-advice-i-wish-i-had-known/>

4. Bourreau de travail, selon le Process Communication Model® élaboré par Taibi Kahler, docteur en psychologie.

5. Votre foyer douillet.

6. *Sciences et Avenir*, juillet-août 2019, n° 869-870.

7. Ces chiffres concernent les adultes en bonne santé qui produisent 8 à 10 fois plus de

mélatonine (l'hormone qui donne des repères temporaires à l'organisme et régule le sommeil) que les personnes âgées.

8. Film musical de Randal Kleiser sorti en 1978.

9. Traduction de l'anglais : « été infini, restez salé ! ».

10. *Love Boat* : chanson de Jack Jones, MGM Records, 1977.

11. Drame musical américain réalisé par Adrian Lyne, 1983.

12. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), test créé par P. G. Zimbardo et J. N. Boyd en 1999.

13. Charlie Munger, homme d'affaires américain.



## CHAPITRE 2

# J'ai tendance à procrastiner

Procrastination ! En voilà un mot compliqué pour définir une notion très simple ! Selon le psychologue canadien Piers Steel, il s'agit de reporter délibérément et inutilement une activité ou une action précédemment prévue, tout en sachant que ce retard aura des conséquences négatives : pourquoi faire aujourd'hui quelque chose que l'on pourrait faire demain ?!



***« Je t'assure que je le ferai demain. »***

***« Ça l'arrange bien de ne pas en faire une ! »***

***« Encore une petite partie de jeux vidéo et après j'arrête. »***

***« C'est trop dur ! Je m'y mettrai la semaine***

***prochaine. »***  
**« C'est bon, j'ai le temps, je suis «large», je vais gérer ! »**

Il paraît que les Français sont champions de la procrastination<sup>14</sup> ! 49 % d'entre eux procrastinent au moins une heure par jour au travail et 20 % seraient des procrastinateurs chroniques<sup>15</sup> ! Généralement, les procrastinateurs ne le font pas « exprès » et ils souffrent de leur comportement.

La procrastination semble être une préoccupation majeure si l'on en juge le nombre d'ouvrages consacrés à ce sujet : tapez « procrastination » dans le moteur de recherche d'un site marchand : plus d'une vingtaine de livres vous seront proposés ! D'ailleurs, l'éditeur David d'Equainville<sup>16</sup> a créé **la journée mondiale de la procrastination le 25 mars**.

Attention, n'est pas procrastinateur qui veut ! Remettre une action à plus tard quand cela est justifié ne constitue aucunement une forme de procrastination. Et procrastiner de temps en temps ne fait pas de vous un procrastinateur « chronique » pour autant ! Faites le test pour savoir où vous vous situez.



**TEST**

**Suis-je un procrastinateur  
occasionnel ou chronique ?**

**QUELLE EST LA PHRASE QUI VOUS DÉFINIT LE  
MIEUX ?**

- A. Mieux vaut fait que parfait.
- B. Faire, c'est avancer.
- C. Il faut toujours remettre au surlendemain ce qu'on peut faire le lendemain !

### **COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ?**

- A. Im-pec-cable ! Tout est en ordre !
- B. Quelques dossiers par-ci, par-là.
- C. Des post-its et des notes avec des impératifs à faire.

### **VOUS ARRIVE-T-IL D'ALLER FAIRE UN PETIT TOUR DU CÔTÉ DES RÉSEAUX SOCIAUX OU DES SITES MARCHANDS, MÊME QUAND VOUS ÊTES DÉBORDÉ ?**

- A. Uniquement si c'est pour faire un petit break.
- B. Cela peut m'arriver.
- C. Très souvent.

### **ÊTES-VOUS CAPABLE DE RÉSISTER AUX TENTATIONS QUAND VOUS SAVEZ QUE VOUS AVEZ DU TRAVAIL ?**

- A. Oui, pourquoi ?
- B. Oui, la plupart du temps.
- C. Pardon ? Vous pouvez répéter la question ?!

### **VOUS ARRIVE-T-IL DE TRAVAILLER DANS L'URGENCE ?**

- A. Jamais.
- B. Parfois.
- C. Souvent.

### **VOUS ARRIVE-T-IL D'ÊTRE EN RETARD ?**

- A. Non, jamais.
- B. Parfois.
- C. Fréquemment.

### **UTILISEZ-VOUS LES FAUSSES EXCUSES POUR JUSTIFIER UN RETARD ?**

- A. Je donne uniquement de vraies excuses.
- B. Cela peut m'arriver de m'arranger un peu avec la réalité !
- C. Très créatif ! J'en ai tout un stock et mon chien est mort cinq fois !

### **COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS À L'IDÉE DE PRENDRE UNE DÉCISION IMPORTANTE ?**

- A. Je me lance facilement.
- B. Je réfléchis puis j'agis.
- C. J'angoisse.

### **LES OBLIGATIONS :**

- A. Font partie de la vie.
- B. Sont fatigantes, mais il faut bien les faire.
- C. Sont surtout des contraintes.

## MON RÉSULTAT

### **VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE A : ZÉRO PROCRASTINATION**

Procrastination ? Quésako ? Vous ne connaissez pas ! Pourquoi attendre pour agir alors que vous pouvez vous débarrasser des petites tâches et des grands travaux du quotidien ? Vous évitez de vous stresser et vous savez vous faciliter la vie.

### **VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE B : PROCRASTINATEUR OCCASIONNEL**

Vous aimez parfois remettre les choses à plus tard. Grand bien vous fasse ! Cela vous permet de faire des pauses, de prendre du recul sur une situation ou de profiter de vos proches. C'est une grande qualité qui vous permet de vous préserver.

### **VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE C : PROCRASTINATEUR CHRONIQUE**

Les experts estiment que la procrastination cache souvent un problème émotionnel plutôt qu'une mauvaise gestion du temps. Lisez attentivement toutes les solutions proposées dans ce chapitre : il y en a certainement une pour vous aider à aller de l'avant dans les moments où vous vous enlisez dans l'inaction.

# La peur bloque l'action

Ceux qui procrastinent ne le font pas toujours intentionnellement. Leur mettre la pression en leur donnant des recettes toutes faites va surtout avoir pour effet de les culpabiliser. Elles seront inapplicables pour eux. Les causes de la procrastination prennent parfois leurs sources profondément et ne sont pas uniquement liées à la supposée mauvaise volonté de ceux qui en souffrent. Car il s'agit bel et bien d'une vraie souffrance qui peut entraîner du stress, des troubles anxieux ou dépressifs et une dégradation des relations avec autrui.

Différentes causes peuvent entraîner des comportements de procrastination<sup>17</sup> :

- **Des facteurs comportementaux qui bloquent l'action :**
- Une croyance négative sur son efficacité personnelle, sa capacité à atteindre un objectif ou à surmonter un obstacle, une faible estime de soi, une peur du jugement social ou une peur de l'échec.
- Une recherche de sensations fortes : en effet, l'approche de l'échéance et le risque encouru à s'y prendre à la dernière minute ou à travailler dans l'urgence provoquent une forme d'excitation. La personne peut devenir dépendante de celle-ci et cela peut prendre la forme d'une addiction (activation du système cérébral de la récompense qui fait ressentir du plaisir).
- **Des facteurs liés à la personnalité et qui bloquent les décisions :** peur du risque, anxiété, besoin de tout contrôler, tendance à se juger soi-même en permanence (et par conséquent, à juger constamment les autres), personnes souffrant de TOC (troubles obsessionnels compulsifs) et personnalités indécises.
- **Un besoin de reprendre le contrôle sur la situation :** « La meilleure défense, c'est l'attaque. » Certains se défendent en « agressant » l'autre : l'émotion cachée derrière ce comportement est la colère. La colère contre soi-même qui n'a

pas su dire non ou contre cet autre qui s'est permis de demander un travail pénible. Avez-vous déjà eu l'occasion d'observer une personne qui fait exprès de perdre du temps pour « punir » celui qui a demandé une tâche indésirable ? Avez-vous déjà croisé cet employé qui prend tout son temps pour effectuer une tâche demandée par un manager autoritaire et quelque peu humiliant ?

- **Des comportements d'auto-sabotage** : certaines personnes présentent un comportement dysfonctionnel les menant à dépenser toute leur énergie pour « réussir à échouer » : elles s'y prennent trop tard, échouent et justifient cet échec par le manque de temps. Cela leur évite de se remettre en question. Elles ne mettent pas en place les conditions qui leur permettraient de progresser ou de passer un cap. Pour celles-là, les techniques de gestion du temps sont souvent inutiles et le mieux est de faire appel à un psychologue pour sortir de ce comportement très limitant.

## Psst, j'ai une info cruciale

### LE STRESS EMPÊCHE D'AGIR

Le stress est votre ennemi quand il vous fige ou vous fait fuir et vous empêche d'agir. Cela peut venir :

- d'un contexte stressant, c'est-à-dire des actions ou des activités désagréables ou difficiles pour vous ;
- d'un souvenir d'échec douloureux comme la peur de perdre, de faire une erreur, la culpabilité... Dans ces situations, le fait de remettre à plus tard ou de ne jamais prendre de décisions a des conséquences négatives sur votre vie et votre estime de vous-même.

# Succomber aux tentations vous détourne de vos objectifs

Les personnes qui cèdent facilement aux distractions sont qualifiées d'impulsives. Elles éprouvent des difficultés pour se contrôler et anticiper les conséquences indésirables de leur comportement. Un bon exemple ? L'achat « impulsif » à la caisse d'un magasin. Vous achetez des barres chocolatées uniquement parce qu'elles sont sous votre nez. Ce n'était pas prévu et vous n'en aviez pas vraiment besoin. L'impulsivité consiste à « craquer » devant toute forme de plaisir instantané. Dans votre quotidien ou au travail, cela peut être le fait de céder aux tentations qui vous détournent de vos objectifs. Par exemple, ces notifications qui vous incitent à regarder une vidéo au lieu de remplir votre fiche d'impôt à envoyer dans les vingt-quatre heures pour éviter d'être majoré d'une pénalité.

Pourquoi les procrastinateurs craquent-ils plus souvent pour des plaisirs immédiats ? Des expériences<sup>18</sup> sembleraient (cela reste à confirmer) l'expliquer par la taille de l'amygdale (région du cerveau régulatrice des émotions, notamment celle de la peur d'échouer). Chez les procrastinateurs, elle serait plus grande. Or, la peur bloque l'action.



## Le conseil du coach

**AGISSEZ VITE !**

Plus le comportement est installé depuis longtemps, plus la personne « campe dans son symptôme ». Ainsi, plus le comportement de procrastination est chronique et plus il sera difficile et long de s'en défaire. Mais rassurez-vous, cela n'est pas impossible avec l'aide d'un

# Paresseux ? Tout est relatif !

Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois ! Vous êtes peut-être plus lent et moins actif qu'un autre, mais cela ne fait pas de vous un procrastinateur pour autant !

Ainsi, selon votre personnalité, vous aurez tendance à être très actif et à considérer que la moindre pause fait de vous un procrastinateur ou, au contraire, vous aimerez prendre votre temps et être contemplatif. Par exemple, certaines personnes sont plutôt « relax » et se laissent porter par le moment présent sans trop se poser de questions. Tandis que

d'autres ont tendance à être impatientes, à souhaiter que les choses s'enchaînent vite et peuvent se montrer rudes avec les personnes qu'elles considèrent comme lentes.

Par ailleurs, vous avez certainement en tête l'exemple du choc des points de vue entre les générations X et Y (respectivement nées entre 1946 et 1965 et entre 1965 et 1980) qui ont été élevées dans l'idée qu'il « fallait faire des efforts pour réussir dans la vie », tandis que les milléniaux (nés autour des années 2000) ont tendance à profiter pleinement du présent, quitte à remettre certains objectifs au lendemain, voire au surlendemain ! Mais ces derniers ne sont pas des procrastinateurs pour autant. Ceux qui aiment « buller » ne sont pas obligatoirement en train de remettre des tâches à plus tard, parfois, ils aiment simplement « kiffer » !



# Le conseil du coach

## LA PROCRASTINATION EST-ELLE UN PROBLÈME EN SOI ?

Posez-vous cette question : **à qui ma procrastination pose-t-elle problème ? À vous ou aux autres ?**

- À moi : alors, lisez attentivement le chapitre qui suit.
- À mon entourage : dans ce cas, vous faut-il vraiment changer ou bien s'agit-il d'une divergence de point de vue ou de tempérament avec votre entourage ?

## Je m'attaque à ma procrastination !

Prenez les choses en main ! Voici plusieurs outils pour vous aider à agir et à prendre les décisions qui s'imposent au lieu de rester figé dans l'inaction.

Vous l'avez compris, certaines formes de procrastination demandent un travail plus profond sur vous-même. Si les solutions ci-après ne vous permettent pas de progresser, faites-vous aider par un expert (un psychologue par exemple).

Les solutions qui suivent correspondent à différentes causes qui peuvent se cacher derrière votre problème de procrastination.

### PEU MOTIVÉ ?

### JE ME DONNE UN BUT ET UNE LIMITE

#### JE ME FIXE UN TEMPS LIMITÉ

Il est plus facile de s'atteler à une tâche peu motivante, si l'on sait qu'elle sera limitée dans le temps. Dites-vous que la tâche que vous n'avez pas envie de réaliser ne va pas durer. Affectez-lui un temps

dédié. Pour vous y aider, vous pouvez utiliser un minuteur.

## **JE TRANSFORME « JE DOIS » EN « JE CHOISIS »**

Le plaisir est une émotion qui pousse à l'action (le cerveau recherche les actions qui lui procurent du plaisir). Est-ce que la tâche correspond à votre tempérament ? Si ce n'est pas le cas, il est normal que vous vous découragez et procrastiniez. Dans ce contexte, comment faire « souffler le vent de vos motivations » sur des tâches ou des activités moins intéressantes pour vous ?

En ce qui me concerne, n'ayant pas une vocation de « gestionnaire », je ne suis pas du tout passionnée par les tâches administratives (comptabilité, notes de frais) pourtant indispensables à mon activité. Quand je dois faire un point sur les factures, je prépare un bon thé avec quelques carrés de chocolat et j'écoute de la musique. C'est plus facile et plus agréable !



## **Défi**

### **JE ME FAIS PLAISIR FACE À DES TÂCHES PEU MOTIVANTES**

Lorsque vous devez effectuer une tâche peu intéressante, quels petits plaisirs pouvez-vous vous octroyer ?

## **JE TROUVE UN SENS CONCRET**

Cette astuce fonctionne aussi bien avec les adultes qu'avec les enfants qui peuvent avoir du mal à comprendre pourquoi ils doivent apprendre la grammaire ou les mathématiques.

Je me souviens notamment de mon fils cadet qui rechignait à faire ses devoirs dans ses premières années d'école primaire.

- Qui veux-tu devenir plus tard ?, lui demandai-je.
- Constructeur de Lego !, me répondit-il sans aucune hésitation.

— Parfait ! Sais-tu ce que tu dois apprendre pour réaliser ton rêve ? Pour le découvrir, ouvre une boîte de Lego, que remarques-tu ?

— Le texte sur la boîte ne comporte pas de fautes d'orthographe et dans la notice, les formes géométriques sont parfaitement calculées pour s'emboîter les unes dans les autres, observa-t-il.

— Très bien, alors tu comprends mieux maintenant pourquoi il est si important de bien travailler dans ces matières ?

Après quelques discussions du même ordre, les devoirs se déroulèrent de manière plus fluide.



## Défi

### JE TROUVE UN AVANTAGE CACHÉ

À vous de jouer ! Quels sens concrets ou avantages pouvez-vous relier à une tâche qui vous motive moyennement ?

## DÉCOURAGÉ PAR L'AMPLEUR DES TÂCHES À ACCOMPLIR ? J'Y VAIS PAR ÉTAPES

### JE DÉCOUPE MES TÂCHES EN SOUS-TÂCHES PLUS PETITES ET PLUS SPÉCIFIQUES

Appliquez la technique des petits pas qui consiste à se fixer des petits objectifs que vous êtes sûr d'atteindre, car ils sont raisonnables. La réussite vous installe dans une spirale de succès et vous incite à vous fixer de nouveaux buts. Cumulés, tous ces objectifs atteints vous permettent d'obtenir des résultats notables.

### JE ME FIXE DES DÉLAIS ET DES OBJECTIFS RÉALISTES

Avant de commencer votre journée, formulez des objectifs clairs et une intention pour votre journée. C'est la fameuse technique des objectifs SMART (Simples, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temps précis).

Si vos buts sont inatteignables et vos délais irréalistes, il est parfaitement normal que cela vous stresse et vous bloque. **Rappelez-vous : la peur bloque l'action.** Il ne s'agit pas d'objectifs, mais d'exigences, ce qui n'a rien à voir ! Revoyez-les à la baisse !



## Le conseil du coach

### OBJECTIFS ET DÉLAIS RÉALISTES

Avant de commencer votre journée, fixez-vous un ou plusieurs objectifs SMART (Simples, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temps précis).

- Si vous vous sentez serein, c'est parfait, démarrez votre journée !
- Si vous vous sentez stressé, notez votre stress sur dix. Si votre note dépasse les 7/10, il s'agit d'un stress dont il faut s'occuper.

Dans ce cas, listez au moins cinq moyens d'atteindre votre but. Quand vous avez terminé, comment vous sentez-vous ? Notez de nouveau votre stress. S'il a baissé d'un ou deux points, c'est parfait, commencez votre journée. S'il n'a pas baissé : vos objectifs ou vos délais sont sans doute irréalistes et vous n'êtes pas dans de bonnes conditions pour les atteindre sereinement. Revoyez-les à la baisse.

### JE LIBÈRE MON ESPRIT AU MAXIMUM

Plus vous procrastinez, plus vous êtes découragé par l'accumulation des tâches et plus vous remettrez au lendemain ce qu'il conviendrait de faire tout de suite. Résultat, un ensemble de petites tâches peut se transformer en un fardeau d'une tonne !

Vous remettez à demain ce qui pourrait être fait aujourd'hui ? Je vous propose de voir les choses différemment !



# Le conseil du coach

## LIBÉREZ VOTRE ESPRIT AU MAXIMUM !

### **Trouvez-vous que votre verre d'eau pèse lourd ?**

Une minute, ce n'est pas un problème.

Une heure risque de vous faire ressentir une douleur dans le bras.

Après une journée entière, votre bras sera presque paralysé !

Finalement, le poids importe peu, ce qui compte, c'est le temps pendant lequel vous tenez ce verre.

Ainsi, plus vous attendez pour régler des petites tâches, des tensions, des conflits (par exemple, une mauvaise nouvelle à annoncer à un client, un email à un collègue avec qui vous êtes en froid...), plus cela stagne dans votre tête et vous pèse. Alors, libérez votre esprit au maximum ! Si vous avez une chose importante et pas forcément agréable à dire, faites-le sans tarder.

Enfin, gardez à l'esprit que personne ne coche toutes les cases de ses to-do lists. L'objectif est de vous débarrasser d'un maximum de petites tâches dans la journée, surtout les petites choses du quotidien qui ne sont pas forcément intéressantes, mais faciles et rapides à réaliser.

## **PEUR D'ÉCHOUER À NOUVEAU ? JE TRANSFORME MES ERREURS EN APPRENTISSAGES**

Vous avez commis une erreur ? Cela vous mine et vous bloque pour continuer à avancer ? Brisez le cercle vicieux de la culpabilité. Arrêtez de ruminer ce qui s'est mal passé. Au lieu de vous focaliser sur ce que vous avez mal fait ou raté dans le passé, concentrez-vous sur les actions à réaliser à l'avenir<sup>19</sup>. Un échec n'est jamais agréable et peut même être douloureux, mais les ratés sont indispensables pour apprendre. C'est parce que l'on en commet que

l'on tente de nouvelles façons de s'y prendre et que l'on finit par réussir ! La bonne question à vous poser pour rebondir après un échec est : « À quel moment/endroit me suis-je trompé ? Fort de cet apprentissage, comment vais-je m'y prendre la prochaine fois ? »



## Défi

### **J'APPRENDS À « PRENDRE DES VESTES » !**

Pour devenir maître en gestion de l'échec et dédramatiser vos erreurs, jouez à prendre des risques : combien de « vestes » vais-je prendre aujourd'hui ? Deux, cinq, dix ? Cet exercice a le don de dédramatiser les éventuels revers de fortune que l'on ne manque pas de rencontrer lorsque l'on se lance dans un projet.

## **PEUR DU RÉSULTAT ? JE CHERCHE DES ALLIÉS**

Votre peur vous fige dans l'inaction ou l'indécision ? Vous repoussez un rendez-vous médical par peur du résultat que vous pourriez découvrir ? Vous souhaitez changer d'emploi et vous repoussez votre décision, car vous craignez de le regretter ? Ne restez pas seul face à votre problème. Parlez-en à un tiers pour y voir plus clair, vous sentir soutenu et être en mesure d'agir.



## Défi

### **JE M'ENTOURE DE « PERSONNES RESSOURCES »**

Dans vos sphères familiale, amicale, professionnelle ou parmi les spécialistes que vous connaissez (psychologues, coachs professionnels...), qui peut vous écouter, vous comprendre et vous soutenir moralement ?

.....

.....

.....

## COMMENT RÉSISTER AUX DISTRACTIONS ?

La procrastination peut être liée à une vision relâchée de votre « moi futur ». C'est pourquoi les exercices de visualisation de vous dans un avenir proche vous aident à être déterminé et à agir pour atteindre vos objectifs.

### J'ÉVITE LES « TENTATIONS »

Désactivez les notifications, installez-vous dans un endroit isolé (ou isolez-vous des autres avec un casque audio ou des bouchons d'oreilles). Pour encore plus de calme, prévenez votre entourage (collègue, famille) de vos plages d'indisponibilité et mettez votre téléphone en mode « avion » ou en mode « ne pas déranger ».

### JE M'ENTRAÎNE À RÉSISTER !

Il est bien agréable de céder aux distractions de temps en temps, car vous êtes humain ! Il ne s'agit pas de passer votre temps à vous « autofrustrer ». D'ailleurs, avoir la conviction qu'il faut toujours « faire des efforts » pour obtenir ce que vous souhaitez dans la vie n'est pas souhaitable. Cela risque d'engendrer d'autres problèmes tels que l'épuisement ou le *burn-out*.

En même temps, vous êtes bien conscient que les excès ont toujours des conséquences néfastes.

Car dans la vie, tout n'est qu'une question d'équilibre et de tempérance !

Pour muscler les connexions entre votre cortex préfrontal – qui

vous permet de résister aux tentations – et votre striatum – qui cherche à libérer de la dopamine quand vous êtes tenté par toutes sortes de distractions –, vous devez vous entraîner à résister aux différentes tentations quotidiennes : fumer une cigarette, déguster une sucrerie, passer du temps sur les réseaux sociaux, etc.



## Défi

### JE VISUALISE LES OBSTACLES ET LES BÉNÉFICES

Pour réussir à résister aux distractions, il ne faut pas simplement résister pour résister, sans but, sans bénéfice, vous ne tiendriez pas longtemps. Imaginez plutôt un plaisir à long terme, plus grand que votre plaisir à court terme.

*Exemple* : si je termine ce dossier au lieu de regarder cette vidéo, je vais pouvoir l'envoyer à mon boss/à mon client avant 18 h et je vais aller prendre un verre avec des amis ou bien je vais décrocher une promotion.

### À vous de jouer !

**Je définis mon objectif.**

.....  
.....

**Je liste les distractions qui pourraient m'en détourner à court terme.**

.....  
.....

**Maintenant, je visualise les bénéfices à long terme. Ou bien je visualise un plaisir plus grand que les petites distractions du court terme.**

.....  
.....

**Je note ce grand plaisir sur un post-it ou un fond d'écran pour**

m'en souvenir tout au long de la journée. Par exemple : prendre un verre avec mes potes ; décrocher ma promotion.

.....

.....

## Psst, j'ai une info utile

**JE DOIS M'ENTRAÎNER À RÉSISTER (RAISONNABLEMENT)  
TOUTE MA VIE !**

Votre cerveau va avoir tendance à rechercher inlassablement le plaisir immédiat. C'est pourquoi nombre d'entre vous rencontrent des problèmes de procrastinations, voire d'addictions. Plus vous vous entraînez à résister, mieux vous réussirez à résister aux distractions.

## **JE ME FÉLICITE DES PROGRÈS ACCOMPLIS !**

Célébrez vos victoires ! Retournez-vous, prenez conscience du chemin accompli, de vos réussites et de vos progrès et accordez-vous un petit plaisir pour marquer le coup !

## **DOIS-JE CONSULTER UN SPÉCIALISTE ?**

Chez vous, le fait de procrastiner revient très régulièrement, voire quotidiennement ? Vous avez la sensation que votre tendance à remettre les choses à plus tard représente un vrai handicap dans votre vie et dégrade vos relations ? Consultez un spécialiste sans

plus attendre. Au plus tôt vous prendrez rendez-vous, moins le problème s'installera de façon durable et plus vous mettrez de chances de votre côté pour atténuer ce comportement.

Tournez-vous vers des psychologues ou des spécialistes des psychothérapies cognitivo-comportementales qui visent à modifier positivement les croyances et pensées négatives que vous cultivez sur vous-même. Vous apprendrez ainsi à être plus indulgent et à avoir plus d'autocompassion. Cette satanée culpabilité diminuera et arrêtera de vous empêcher d'agir.

## ” Témoignage

**« J'ai passé quarante heures à éviter une tâche de dix minutes. »**

*Lila a tout pour elle : 27 ans, une personnalité très affirmée et une tête bien faite. Juriste de formation, elle commence sa carrière dans un domaine sans rapport, au sein d'une administration. Cette première expérience professionnelle est un succès. Une fois son contrat terminé, il lui faut trouver un autre job et cette perspective la stresse considérablement. La dernière fois qu'elle a cherché du travail, elle a passé quarante heures à éviter d'envoyer son CV (ce qui lui a finalement pris dix minutes).*

*Elle a repéré une annonce intéressante, mais elle est en proie au doute : « Je n'ai peut-être pas les bons diplômes, pas assez d'expérience. Les temps*

*de trajet sont très longs. Pas question que tout cela empiète sur mon équilibre perso. »*

*Elle se met à jouer aux jeux vidéo et ne voit pas le temps filer. Elle se dit qu'elle s'y attellera le lendemain matin. Mais à son réveil, les doutes toujours bien présents, elle passe plusieurs heures à regarder une série. Par hasard, une amie lui passe un coup de fil et la remotive à envoyer son CV. Pas de chance cette fois : la réponse négative à sa candidature a fait retomber Lila dans un état de procrastination qui lui pèse.*

*Elle me contacte, car ses pensées contradictoires la freinent : « Est-ce qu'un poste de fonctionnaire me conviendrait ? Pour faire ce que j'aime dans cette voie-là, il faudrait que je passe un concours administratif. Mais mon grand problème, c'est que je ne suis pas motivée par le travail. Alors, comment trouver l'énergie et la niaque pour préparer un concours que je ne suis pas certaine d'obtenir ? D'un côté, je suis au chômage, donc j'ai beaucoup de temps pour étudier, mais d'un autre côté "je ne suis pas très bonne en concours".*

*À la fin de mes études, il m'a été impossible d'anticiper la rédaction de mon mémoire que j'ai écrit en cinq jours ! J'ai un vrai problème de procrastination et je suis souvent tentée par une petite partie de jeu vidéo qui peut durer plusieurs heures... Alors, peut-être qu'un job "en bas de*

*l'échelle", en tant qu'assistante juridique par exemple, pourrait très bien faire l'affaire. »*

***Comment faire prendre conscience à Lila que ses stratégies d'évitement sont plus contraignantes que les obligations inhérentes à tout projet ?***

*Au fil de notre conversation, je constate que Lila a un tempérament de battante. Elle aime particulièrement les jeux compétitifs. Elle y joue beaucoup dans le but de s'améliorer « pour jouer mieux et gagner en niveau ». Comment se fait-il que cette jeune femme si brillante ait du mal avec l'idée de se lancer dans un concours ? Comment la procrastination et le goût du challenge peuvent-ils cohabiter chez Lila ?*

*Lila a une excellente estime d'elle-même (elle est convaincue de sa valeur et de ses qualités), mais sa confiance en sa capacité d'agir doit être renforcée. Je découvre chez elle un ego très fort, doublé d'une aversion aux contraintes, ce qui lui rend l'échec insupportable. Nous travaillons donc sur sa peur d'échouer, pour qu'elle prenne un peu de recul et se rende compte que son ego n'a pas à en souffrir.*

*À ce jour, Lila n'a pas passé de concours dans l'administration, mais il ne lui a fallu que quelques semaines pour trouver un travail à la mesure de ses belles capacités et dans lequel elle se sent épanouie.*

## MON BILAN

J'arrête de remettre à plus tard ce que je peux faire tout de suite !

Pour mesurer votre degré de procrastination, il convient de suivre les étapes suivantes :

1. Identifiez les causes et établissez votre diagnostic. Pour cela, le schéma des plus et des moins peut vous être utile.
2. En fonction des causes, choisissez les solutions adéquates.

Voici quelques instructions pour remplir votre schéma.

- Dans la case noire, indiquez le comportement qui vous pose problème. Formulez votre phrase en commençant par « Il m'arrive de... », car vous savez bien qu'un défaut n'est jamais présent en toutes circonstances.
- Dans les cases « plus », indiquez les bénéfices liés à votre comportement.

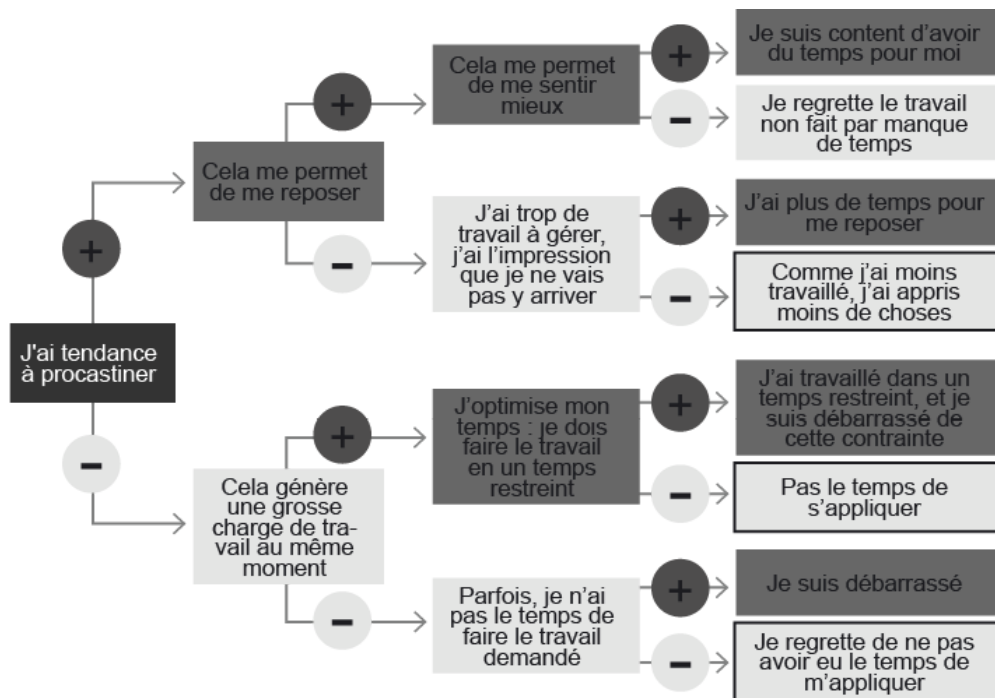
Même si ce comportement vous semble négatif. Vous êtes certainement une personne sensée et intelligente, même vos comportements « négatifs » vous procurent des avantages.

- Dans les cases « moins », indiquez les problèmes posés par votre comportement, même s'il est positif. En effet, même un comportement positif présente un revers de médaille.

Je reconnais que cet exercice nécessite une bonne introspection et un peu de temps. Si vous avez du mal à le faire seul, n'hésitez pas à demander l'aide d'un coach professionnel.

Une fois que vous avez complété l'arbre des plus et des moins, mettez les choses en perspectives. Qu'est-ce qui compte/pèse le plus ? Les conséquences positives ou négatives liées à votre comportement ?

Si les conséquences négatives vous pèsent, reportez-vous aux exercices adéquats pour commencer à vous attaquer à votre problème de procrastination.



Dans le cas ci-dessus, la personne a indiqué ce qui lui pèse le plus, soit deux points négatifs : « J'ai moins travaillé, j'ai appris moins de choses » et « je n'ai pas eu le temps de m'appliquer ». Elle décide de s'attaquer à ces deux problèmes. Les causes étant identifiées, elle peut se tourner vers les solutions adéquates. Elle choisit celles qui sont proposées dans la partie « Comment résister aux distractions ? ».

## UN TEMPS DE DÉCOUVERTE

Tim Urban, *Dans la tête d'un expert en procrastination*, TED talk,

<https://www.youtube.com/watch?v=RcVP7ywORO4>

Tim Urban a souvent dû travailler dans l'urgence sur des devoirs prévus de longue date. Dans cette vidéo, il décortique avec humour les rouages de la procrastination.

---

14. Étude d'OpinionWay, mars 2018.

15. Viola Rita, « Dans le cerveau des procrastinateurs », *Cerveau&Psycho*, février 2022, n° 141.

16. David d'Equainville, *Encyclopédie joyeuse de la procrastination*, Le Contrepoint, 2016.

17. D'après la psychologue et psychothérapeute cognitivo-comportementale Cristina Salvatori in Viola Rita, « Dans le cerveau des procrastinateurs », *Cerveau&Psycho*, février 2022, n° 141.

18. Étude publiée en 2018 dans la revue *Psychological Science*.

19. Étude publiée en 2010 dans la revue *Personality and Individual Differences*.



## CHAPITRE 3

# Je n'ai jamais le temps de faire des pauses

Pourquoi sommes-nous parfois un peu honteux de prendre des pauses ? Pourquoi est-il si difficile d'avouer que l'on vient d'en faire une, alors que cela est valorisé dans d'autres pays tels que l'Italie ? Mais, me direz-vous, les Italiens sont fiers de leur célèbre proverbe « *Chi va piano, va sano e va lontano* » (Qui va lentement, va sainement et va loin). Il existe un proverbe équivalent en français : « Qui veut voyager loin ménage sa monture » !

Alors, pourquoi avons-nous si peur de passer pour quelqu'un qui procrastine, qui prend son temps aux yeux des autres ? D'où nous vient cette idée absurde quand on sait que la pause est cruciale pour être efficace ?



**« La pause, c'est pour les fainéants ! »**  
**« Faire une pause, c'est perdre du temps. »**  
**« Faire un break ? Ce n'est pas vraiment  
nécessaire ! »**  
**« Pas le temps de m'arrêter, j'ai trop de travail. »**  
**« C'est très difficile de trouver un moment pour  
faire une pause. »**



## TEST

**Suis-je cap ou pas cap de  
faire une pause ?**

### **LE MATIN, AU RÉVEIL :**

- A. Je me lève, j'ouvre les volets, je fais ma toilette, je prépare une boisson chaude et des tartines pour moi-même et/ou les autres, je fais le lit, je réveille mes proches, je lance une machine à laver, je nettoie la cuisine, je prépare un sandwich pour le midi... Oups, il est déjà 8 h, je file au travail !
- B. Mon premier réflexe est de consulter mes mails, les infos urgentes.
- C. Je prolonge un peu la nuit en écoutant les infos ou de la musique au lit, puis je me régale d'un

bon petit-déjeuner.

## **AU TRAVAIL :**

- A. Je fais très rarement des pauses. Il m'arrive même de déjeuner en travaillant, devant mon ordinateur par exemple.
- B. Je fais au moins une pause par jour, pour discuter ou déjeuner avec des collègues.
- C. Je fais très régulièrement des pauses : discussions avec mes collègues, sport, marche, respiration, etc.

## **DÉBORDÉ EN CE MOMENT ?**

- A. Pas de problème ! Je redouble d'efforts au travail ! J'annule tous mes déjeuners, mes séances de sport et même mon petit moment de shopping du samedi : je verrai plus tard.
- B. Je demande temporairement une journée de télétravail supplémentaire pour réduire mes temps de trajets et pouvoir travailler un peu plus.
- C. Je fais la liste des choses à faire pour prioriser ce qui est urgent, déléguer ce qui peut l'être et reporter ce qui n'est pas important.

## **EN FIN DE JOURNÉE :**

- A. Je rentre tard, je n'ai pas le temps de faire grand-chose.
- B. Je m'occupe des courses, du ménage, etc.
- C. Je profite d'un temps de pause sur le canapé ou d'un bon bain, j'organise des sorties entre copains.

## **EN VACANCES :**

- A. Je profite de chaque seconde et planifie des activités sportives et/ou culturelles en tout genre.
- B. Je savoure les grasses matinées afin d'être en forme pour mes activités sportives et/ou culturelles.
- C. Je coupe tout (écrans, réseaux sociaux...) et ne programme rien. Je verrai bien sur place et ce sera surtout farniente, farniente et farniente !

## **MON RÉSULTAT**

### **VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE A ? PEUT MIEUX FAIRE !**

Vous êtes convaincus qu'une journée de 24 heures n'est pas suffisante pour réaliser tout ce qui vous incombe ? Vous abattez un maximum de tâches dans l'urgence et constatez que plus vous en faites, plus il vous en reste à faire ? Bonne nouvelle : un autre rythme est possible !

Ce chapitre peut vous aider à changer vos habitudes.

### **VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B ? PAS MAL !**

Superman et Wonderwoman n'existent pas ! C'est une légende pour faire rêver les petites filles et les petits garçons... mais vous êtes un adulte et vous savez que vous n'avez pas de superpouvoirs !

Continuez à vous ménager en suivant les astuces

présentées dans ce chapitre.

**VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE C ?  
BRAVO !**

Félicitations, vous savez faire des pauses, vous concentrer sur votre travail, quand il le faut, passer du temps de qualité avec les gens que vous aimez, ou tout simplement, profiter d'un peu de paix et de tranquillité !

## La pause, un sujet tabou

Le travail à distance confère un sentiment d'autonomie et permet d'organiser sa charge de travail. Il permet donc une amélioration de l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Par exemple, la suppression des temps de trajets enlève la fatigue liée aux transports et le fait de travailler depuis chez soi permet de gérer certaines tâches domestiques tout en travaillant (lancer une machine et préparer un repas, tout en gérant un dossier). Ceci étant dit, cette même étude révèle un bond en arrière quant au droit de s'arrêter, de faire des pauses, d'intégrer des temps de récupération à son agenda. Quand on travaille de chez soi, il serait ainsi plus difficile, voire tabou, de s'arrêter quelques instants ou d'avouer que l'on s'est accordé une micro-sieste ! Je peux en témoigner : j'ai animé des dizaines de conférences sur le thème de l'allègement de la charge mentale. À chaque fois que je déclare prendre deux à quatre pauses par jour, mes interlocuteurs me fixent sévèrement : me voici instantanément cataloguée dans la catégorie des « procrastinateurs » !

La pause reste un sujet tabou en France et cela est dommage quand on connaît son influence positive sur la concentration,

l'apprentissage et la capacité de rester créatif, de trouver des solutions au lieu de ruminer ses problèmes.



## Défi

### JE RÉCUPÈRE !

Changez de vocabulaire ! Dites : « Je prends un temps de **récupération**. »

Arrêtez de faire des pauses, car elles sont souvent confondues avec des temps de « glandouille » dans nos esprits français alors qu'elles sont indispensables et bénéfiques ! Les explications qui suivent vont vous le prouver !

## Mon attention est limitée

Votre attention est comme un réservoir qui serait plein en début de journée, grâce à une bonne nuit de sommeil. Ce réservoir va se vider progressivement au fur et à mesure des tâches intellectuelles et physiques que vous devrez effectuer, jusqu'à devenir quasiment vide après une journée de dur labeur. Vous pouvez récupérer un peu d'attention grâce à des pauses ou, encore mieux, des micro-siestes.

### JE RÉCUPÈRE MA CONCENTRATION

Quand on compare des IRM représentant l'activité d'un cerveau qui travaille durant plusieurs heures sans pause à celui d'un cerveau qui travaille avec des intervalles de repos, le résultat est édifiant<sup>20</sup> ! Il est évident que les pauses permettent de récupérer de l'attention et d'être plus efficace. Ceux qui restent assis quatre heures à leur bureau pour travailler sur un même sujet finissent par « faire de la chaise » : ils sont assis des heures durant, tandis que leur cerveau

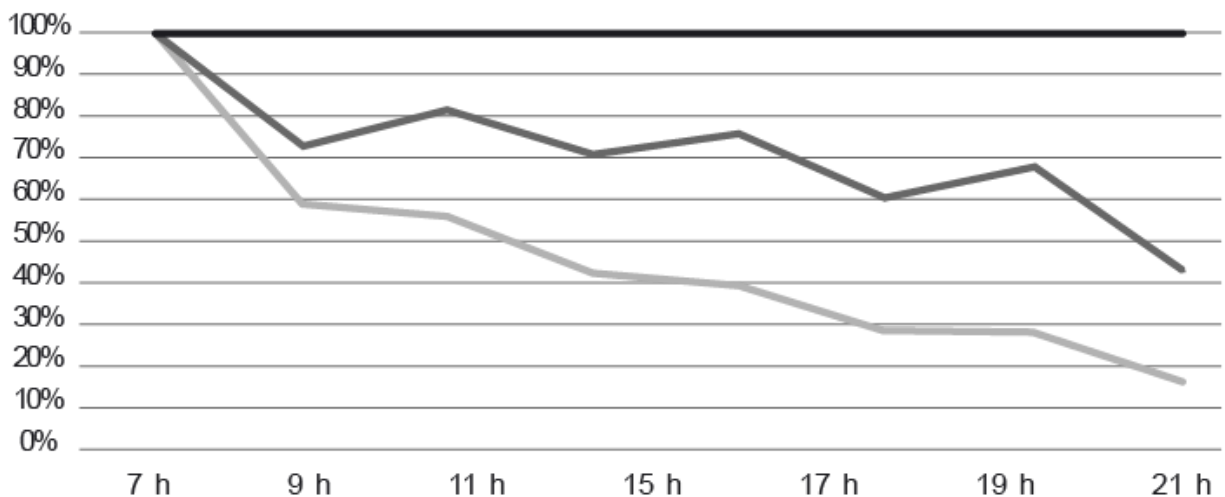
n'est plus concentré.

### **Apprenez à vider votre mémoire avant de la remplir à nouveau.**

Pour acquérir de nouvelles connaissances ou produire un travail, vous avez besoin que votre mémoire dite « à court terme » soit disponible. Quand vous avez des soucis à la maison, que vous travaillez trop, que vous êtes stressé, vous stockez trop d'informations dans votre mémoire à court terme et vous finissez par la saturer. Quand elle est submergée, la mémoire à court terme se comporte un peu comme une baignoire qui déborde en « vidant » une partie des informations qu'elle ne peut conserver.

Vous avez oublié de fermer la porte à clé ? Vous avez manqué l'anniversaire d'un proche ? Vous venez de rater un rendez-vous professionnel important ? Vous vous êtes trompé trois fois de code de carte bancaire ? C'est peut-être le signe que vous avez besoin de « ne rien faire » pour vider votre mémoire à court terme et être de nouveau disponible. Pour cela, une seule solution : ré-cu-pé-rer grâce à une pause !

### **L'évolution de votre attention durant une journée**



- Vous êtes convaincu que votre attention fonctionne ainsi
- La réalité : votre attention, avec des pauses dans la journée
- La réalité : votre attention sans pause dans la journée

### **JE TIENS SUR LA DURÉE**

Prendre une pause, c'est « investir » du temps pour en gagner. Durant une journée, nous allons dépenser différentes énergies :

- L'énergie de **production** : comme son nom l'indique, c'est celle que vous utilisez lorsque vous travaillez ou produisez quelque chose (faire votre ménage, cuisiner, ranger, réparer des objets du quotidien, etc.).
- L'énergie de **ressourcement** est celle constituée par des activités qui vous donnent de l'énergie une fois que vous les avez faites. Celles-ci diffèrent d'une personne à une autre : pour certains, cela peut être très passif (contempler la nature, regarder une vidéo, faire une micro-sieste...) et pour d'autres, plutôt actif (ranger, peindre, faire du sport, discuter avec des amis...).
- L'énergie **résiduelle** : c'est celle que vous aimeriez éviter le plus possible. Elle est constituée de tout ce qui vous fait perdre du temps : chercher ses clés, retourner chez vous car vous avez oublié votre parapluie, vous disputer inutilement pour des petites choses du quotidien...

L'énergie de production n'est pas une ressource inépuisable. Elle fonctionne bien grâce à l'énergie de ressourcement. Cela ne vous viendrait pas à l'esprit de faire 600 km sans refaire le plein de votre véhicule. Pour vous, c'est la même chose ! Prenez des pauses, sous peine de tomber en panne (voire en *burn-out*). Faites régulièrement le plein et récupérez !

Quant à l'énergie résiduelle, le but est de la limiter au maximum.



## Le conseil du coach

**PRENEZ SOIN DE VOUS,  
CELA PROFITE À TOUT LE MONDE !**

À bord d'un avion, que devez-vous faire en cas de dépressurisation de

la cabine ? Vous écoutez distraitement les consignes de sécurité ? Allez, voici un petit rappel :

« En cas de dépressurisation de la cabine, les masques à oxygène tomberont automatiquement à votre portée. Tirez le masque vers vous pour libérer l'oxygène. Si vous voyagez avec un enfant ou une personne ayant besoin d'assistance, **mettez votre masque en premier** puis aidez l'autre personne à ajuster le sien. » C'est bien compris ? Quand la charge de travail ou la pression monte, mettez votre masque à oxygène en premier sous peine de ne plus être en capacité de porter assistance aux autres !

En d'autres termes : « **Prenez soin de vous, cela profite à tout le monde !** »

Eh oui, quand on a pris soin de soi, on s'énerve moins et l'on a encore un peu d'énergie à consacrer aux autres !

J'espère que cette image vous aidera à vous affranchir de la pression sociale, de la peur du jugement des autres qui vous fusillent d'un regard accusateur quand ils vous voient sortir des locaux pour prendre un peu le soleil, boire un café, discuter avec des collègues ou grignoter un encas !

## Je décide de faire des pauses !

Je sais combien il est difficile de faire des coupures au cours de journées surchargées. Mais ce qui est difficile n'est pas impossible. Maintenant que vous avez compris l'utilité de la pause, je vais vous inciter à passer à l'(in)action. J'aurai atteint mon but si à la fin de la lecture de ce chapitre, vous refermez ce livre pour vous accorder un petit break salubre !

### COMMENT BIEN CHOISIR MA PAUSE ?

Cela dépend complètement de votre tempérament ! C'est une idée reçue de penser qu'une bonne pause consiste à ne rien faire. Pour certains, ce sera vrai : le fait de contempler la nature, de méditer, de respirer lentement et régulièrement, de regarder une vidéo leur permettra de se ressourcer. D'autres se sentiront gonflés à bloc

après avoir été très actifs (course à pied, boxe, danse...). Tandis que d'autres ressentiront une énergie folle après avoir lu un livre ou un article complexe.

## QUELLE EST LA BONNE DURÉE ?

La durée de la pause doit être proportionnelle à l'activité que vous venez d'effectuer.

- Vous avez passé une heure à lire un ouvrage pour mieux gérer votre temps ? Vous étirer ou boire un verre d'eau suffira sans doute en guise de petite coupure.
- Vous venez de travailler intensément sur un gros dossier durant deux heures ou vous avez passé une heure et demie à négocier en réunion ? Une petite marche ou une méditation de dix à quinze minutes vous permettront assurément de récupérer un peu d'énergie et de vous sentir mieux.



### JE TROUVE MES ACTIVITÉS RESSOURCES

Listez ici les activités qui vous donnent de l'énergie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ces activités sont vos ressources, il n'est plus question de vous en passer. C'est un besoin vital pour vous.

Attention, une pause sur écran ne constitue pas une coupure énergisante : par exemple, traiter des mails, après une visioconférence intense de deux heures ne fera que puiser un peu plus dans votre précieux « réservoir d'attention ».

## JE « CLIGNOTE » !

Avez-vous déjà remarqué qu'une lumière qui clignote attire beaucoup plus votre attention qu'une lumière allumée en continu ? Pourtant, la lumière qui clignote s'allume (travaille), puis s'éteint (fait une pause !), puis se rallume (travaille de nouveau). Alors pour briller, un seul conseil<sup>21</sup> : « Clignotez ! »

**Travaillez, reposez-vous, travaillez, reposez-vous, travaillez, reposez-vous...**

## JE TESTE LA MICRO-SIESTE

Comme son nom l'indique, la micro-sieste est très courte : cinq à quinze minutes. Bien qu'elle soit brève, elle a un effet durable. Ainsi, selon Bruno Comby<sup>22</sup>, la sieste flash permet de bénéficier d'un temps d'énergie supplémentaire de dix à quinze fois sa durée.

Si mes calculs sont justes : dix minutes de micro-sieste vous offrent environ 1 h 30 de concentration !

## JE ME RESSOURCE SANS ATTENDRE LES VACANCES !

Ne tombez pas dans le syndrome du *burn-out* des professeurs de yoga ! Comme nous le raconte Albert Moukheiber<sup>23</sup>, psychologue et docteur en neurosciences, certains de ses patients, des profs de yoga, le consultent pour se remettre sur pied après un *burn-out*. Figurez-vous qu'ils vivent sous la pression du bien-être en permanence : « Je dois être calme, je dois faire ma méditation "miracle morning", je dois vivre le moment présent sans me laisser distraire, je dois, je dois, je dois... » Ce qui finit par les faire craquer !

Or, nous avons besoin de laisser notre cerveau se reposer pour qu'il soit efficace. Albert Moukheiber nous invite à repenser cette alternance travail/vacances : c'est comme si vous décidiez de dormir une semaine en début de mois, puis d'enchaîner par trois semaines

de travail intensif sans sommeil, ou d'ingérer quinze kilos de nourriture d'un coup, puis de ne plus manger pendant deux semaines. Cela n'a aucun sens ? C'est pourtant ce que nous faisons lorsque nous travaillons intensément durant des mois, en attendant impatiemment les vacances d'été.

Changez votre façon de faire : reposez votre cerveau au quotidien. Cela suppose de faire l'effort de sortir de la pression que vous impose notre société moderne : on se repose surtout pour être plus efficace ! Comme vous le propose le philosophe Bertrand Russel qui a développé le concept de désengagement intentionnel<sup>24</sup>, laissez-vous tranquille, faites des choses sans motif. Faites la démarche active de vous poser !



## Le conseil du coach

### LE MODE « VAGABONDAGE »

Pourquoi ne pas essayer la technique d'Albert Moukheiber qui s'installe chaque jour sur son canapé sans but précis ?

« Dans un monde où on vous dit que chaque seconde compte, comment faites-vous pour vous ficher la paix ? On peut tous dégager cinq minutes par jour pour rien, pour se laisser tranquilles », nous indique le neuroscientifique.

Dans le cerveau, le « réseau du mode par défaut » se situe dans des régions cérébrales qui s'activent de façon synchrone, quand on laisse libre cours à ses pensées, sans rien faire, sans interaction avec son environnement. Cela a pour effet de favoriser l'introspection, donc la reconnexion à soi-même. Ce qui nous aide aussi à visualiser la façon dont nous allons nous y prendre pour gérer nos tâches futures et ainsi trouver des solutions à nos problèmes.

**VIVE LES PAUSES « À PLUSIEURS » !**

En 2010, en réponse à une ministre italienne qui s'était déclarée en faveur de l'abolition des sacro-saintes pauses café et pauses déjeuner, la Fédération italienne des bars-restaurants s'était indignée, soulignant les vertus des pauses café « pour récupérer l'énergie et cultiver les valeurs sociales<sup>25</sup> ».

Comme les Italiens ont raison ! Les pauses sociales présentent de nombreux avantages :

- Elles vous obligent à vous déplacer pour discuter et vous détendre. Bouger, socialiser et déconnecter constituent trois éléments essentiels pour que votre cerveau redevienne plus productif !
- Les pauses sont l'occasion de nouer des relations personnelles ou bien de consolider les relations de travail, donc elles renforcent l'esprit d'équipe !

## Psst, j'ai des inspirations

### RELAXONS-NOUS ENSEMBLE !

#### Le café du vendredi pour partager ses succès et ses agacements

Dans une grande société pour laquelle j'ai eu la chance d'intervenir, une équipe se réunit chaque vendredi matin entre 9 h et 9 h 30 pour partager un café, évoquer les réussites ainsi que tous les « agacements » de la semaine. C'est un excellent moyen de favoriser l'expression des avis de chacun, donc de renforcer un climat de sécurité psychologique, mais aussi de rester en lien avec les joies et les préoccupations des uns et des autres, donc de renforcer l'appartenance à une équipe.

#### La pause yoga tous ensemble, au bureau ou en télétravail

Les équipes d'une autre société m'ont confié qu'elles se réunissaient régulièrement, dans le même bureau ou depuis

chez elles en télétravail, pour une pause cérébrale ou physique.

Le principe ? Le chatbot\* du site yogist.fr leur pose quelques questions pour cibler leurs besoins : où avez-vous mal ? Avez-vous besoin de vous détendre ou d'un boost d'énergie ? Etc.

Le chatbot analyse les réponses et propose les exercices de yoga adéquats.

Voilà un excellent moyen de partager des petits moments de détente et de contribuer à faire évoluer les mentalités : les temps de récupération sont perçus comme normaux et non tabous !

---

\* « Chatbot » signifie agent conversationnel, conseiller virtuel : programme informatique basé sur l'intelligence artificielle capable de répondre en temps

## ” Témoignage

**« Je prends soin de moi,  
cela profite à tout le monde ! »**

***Se débarrasser de la culpabilité et s'accorder du  
temps pour soi***

*Inès a 36 ans, deux enfants de 2 et 5 ans et un travail passionnant, puisqu'elle a concrétisé son rêve en lançant son site e-commerce qui cartonne. À quoi ressemblent ses journées ?*

*Avant tout, il est intéressant de commencer par ses nuits qui sont régulièrement interrompues par des cauchemars d'enfants et des petites maladies infantiles et leurs lots de câlins, de changements de draps, etc. Son réveil semble ignorer l'agitation de ses nuits : il la tire invariablement du sommeil à 7 h*

*pour enchaîner les petits-déjeuners, aider les enfants à s'habiller, se préparer et, au passage, lancer une machine à laver le linge et la vaisselle.*

*8 h, départ pour l'école.*

*8 h 45, arrivée au travail : enchaînement de mails, de réunions avec ses collaborateurs, de rendez-vous avec ses clients et ses fournisseurs... La pause déjeuner se résume souvent à une quinzaine de minutes, sur un coin de bureau. Au menu ? Une salade ou un sandwich avalé dans l'urgence. Des coups de pompe réguliers dans la journée justifient les thés et les cafés qui s'enchaînent dans son estomac. Parfois, il lui arrive d'avoir la sensation de « patiner », de ne pas avancer efficacement sur ses dossiers.*

*18 h 30, il faut quitter son lieu de travail (mais pas son ordinateur qui la suit partout) pour libérer la « nounou » qui a récupéré les enfants à la sortie de l'école et les a accompagnés à la maison. Une petite course alimentaire au passage, puis arrivée à la maison à 19 h 15 où sa deuxième journée commence : gestion des petites disputes entre sœurs, dîner, tâches ménagères, histoires du soir, câlins...*

*Vers 21 h, retour à l'ordinateur pour terminer le travail inachevé dans la journée... avec la désagréable impression de subir les choses, de ne pas avoir le contrôle sur sa vie.*

*Le résultat ? De la fatigue, du stress, elle arrive sur son lieu de vacances complètement sur les rotules, et finit par consulter un médecin. Le verdict est sans appel : neuf de tension, repos plus que nécessaire durant au moins trois jours avant de se lancer dans des activités sportives, excursions et sorties culturelles.*

### ***Comment aider Inès à se débarrasser de sa culpabilité ?***

*S'il est incontestable qu'Inès a un agenda surbooké, son grand problème est surtout la culpabilité de prendre du temps pour elle. Comment la convaincre que le fait de prendre soin d'elle ne va léser personne et surtout va lui procurer de nombreux bénéfices ? Enfermée dans un scénario « fais plaisir », elle dépense beaucoup d'énergie à répondre aux attentes de tout le monde en disant souvent « oui » à tout, même si elle s'aperçoit qu'elle n'a plus de temps pour elle et finit par en souffrir.*

*Quand elle me contacte pour des séances de coaching, sa demande est claire : comment mieux gérer son temps et éviter de se sentir épuisée en permanence ? Elle tente un « ne serait-il pas possible de s'auto-hypnotiser pour avoir besoin de moins d'heures de sommeil ? », mais je l'arrête tout de suite !*

*Au cours de son travail, je lui propose : « **Je***

*prends soin de moi, cela profite à tout le monde ! » ainsi que différents exercices parmi ceux présentés dans ce chapitre. Elle aime bien l'idée de « clignoter » (travaillez, reposez-vous, travaillez, reposez-vous, travaillez, reposez-vous...), cela lui parle. Elle identifie les activités qui la ressourcent et les planifie dans son agenda. Quelques mois auront suffi à Inès pour mettre en place l'habitude de prendre soin d'elle et retrouver plus de sérénité.*

## **MON BILAN**

### Ma roue des temps sur une semaine

#### **QUELS SONT MES POINTS FORTS ?**

À la lecture des différentes solutions proposées, vous avez certainement identifié celles que vous avez déjà mises en place dans votre quotidien : listez-les, ce sont vos points forts et c'est très bon pour votre moral de réaliser tout ce que vous faites déjà pour prendre soin de vous !

---

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **QUELS SONT VOS POINTS DE VIGILANCE ?**

Cela fait au moins deux heures que vous travaillez. Vous devriez certainement faire un petit break pour récupérer... mais au lieu de cela, vous travaillez une heure de plus. C'est malin, après cela vous vous sentez complètement vidé ! Pour ne pas en arriver là, je vous propose un petit exercice.

### **Je fais mon autodiagnostic sur une semaine : la roue des temps.**

Vous étiez convaincu que ce qui vous rendait productif était de travailler toujours plus dur ?

Vous êtes maintenant conscient de ce qui vous rend vraiment productif : travailler + faire du sport + une alimentation saine + un sommeil réparateur + des pauses.

### **Vous pouvez remplir votre roue des temps.**

Au cours de la semaine dernière, comment ai-je réparti mon temps entre :

- mon travail ;
- mes temps de pause ;
- mes temps sociaux (famille, amis) ;
- mes temps de sommeil ;
- mes repas équilibrés ;
- un peu de sport/d'exercice physique.

**Une fois ma roue complétée, je répons aux questions suivantes.**

- Est-ce que cette répartition me satisfait ?

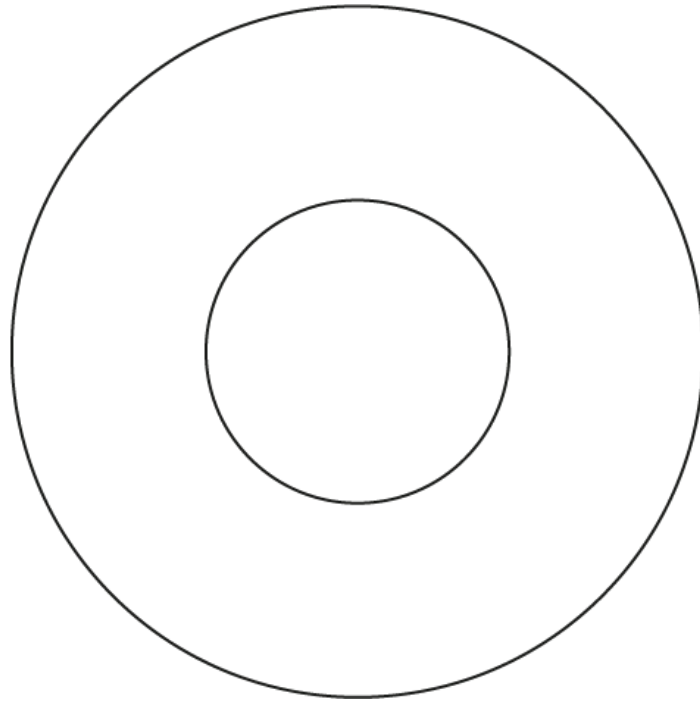
.....

- Qu'est-ce que j'aimerais changer ?

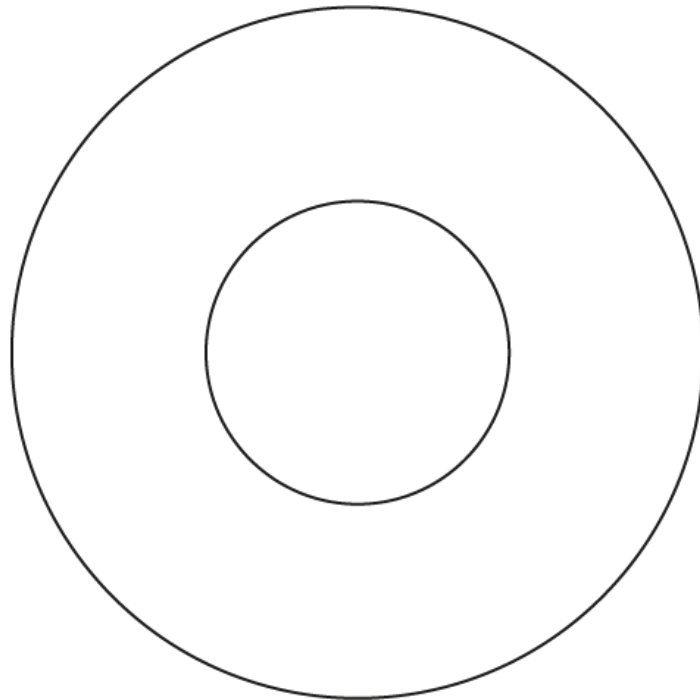
.....

- Quelles sont les trois actions qui vont m'aider à changer cette répartition ?

.....



**Ma roue réelle**



**Ma roue idéale**

**EN BONUS : JE TIENS COMPTE DE MES LIMITES**

Pour préserver mon attention et éviter d'être écrasé par le poids de la « charge mentale », je favorise des environnements de vie qui tiennent compte de mon état de fatigue, de mon mode de fonctionnement et je m'octroie régulièrement des pauses.

## MES REMARQUES

### UN TEMPS DE DÉCOUVERTE

- Trop c'est trop, « Comment alléger sa charge mentale ? », <https://podcast.ausha.co/question-de-confiance/trop-c-est-trop>
- Dr Aurélia Schneider, *La charge mentale des femmes et celle des hommes*, Larousse, 2021

---

20. Daniel E. Callan, Nicolas Sweighofer, « Neural Correlates of the Spacing Effect in Explicit Verbal Semantic Encoding Support the Deficient-processing Theory », *Human Brain Mapping*, John Wiley & son, 2010 :

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/hbm.20894>

21. Inspiré par Olivier Clerc, *Graines de sens. 52 métaphores pour cultiver votre jardin intérieur*, La Martinière, 2016.

22. Spécialiste de médecine préventive et auteur d'*Éloge de la sieste*, J'ai lu, 2005.

23. Sous le soleil de Platon, présenté par Charles Pépin, France Inter, 4 août 2021.

24. Bertrand Russel, *Éloge de l'oisiveté*, Éditions Allia, 2002.

25. AFP, « Italie : polémique sur la "pause-café" », *Le Figaro*, 19 mars 2010 :

<https://www.lefigaro.fr/flash-eco/2010/03/19/97002-20100319FILWWW00541-italie-polemique-sur-la-pause-cafe.php>



## CHAPITRE 4

# Je perds trop de temps sur les écrans (mes enfants aussi !)

Du temps de cerveau disponible !

Souvenez-vous. En 2004, Patrick Le Lay, alors président-directeur général du groupe TF1, expliquait : « Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible. » Tout le monde avait hurlé au scandale. Et à juste titre ! Sauf qu'à l'époque, les consommateurs étaient « acteurs » : ils avaient le choix d'allumer ou d'éteindre leurs téléviseurs, il n'y avait pas de publicité sur les écrans des ordinateurs ni sur les montres qui n'étaient pas encore « connectées » !



De nos jours, des milliers de producteurs vous proposent des

milliers de contenus tous plus attractifs et addictifs les uns que les autres. Et tous visent le même but : occuper votre « temps de cerveau disponible ». Plus personne ne s'en offusque, alors que les écrans nous envahissent : smartphones, tablettes, montres connectées, ordinateurs, téléviseurs, etc. Les écrans s'invitent parfois jusque dans les toilettes des restaurants ! Résister devient nettement plus difficile, car les écrans nous mettent dans une position beaucoup plus passive.

Séries, jeux vidéo, applications pour vous simplifier la vie, achats en ligne, télétravail, vous passez beaucoup trop de temps sur les écrans !

**« Like ma story sur Insta ! »**

**« Au secours, j'ai plus de batterie ! »**

**« Je craque, y'a ni réseau ni wifi dans cet hôtel ! »**

**« Quoi ? T'as pas de profil sur les réseaux sociaux ? Et tu le vis bien ?! »**

**« J'ai pas vu le temps : déjà deux heures que je suis sur YouTube. »**



**TEST**

**Suis-je trop branché ?**

Pour le savoir, cochez les propositions dans lesquelles vous vous reconnaissez. À la fin du test, comptabilisez

le nombre de croix et reportez-vous à votre diagnostic.

- Pour me concentrer, je fais de mon mieux et ne cherche pas forcément à m'isoler, tant pis s'il y a de la musique, les notifications de mes collègues qui affluent et mon téléphone qui sonne dix fois par heure.
- Je peux travailler trois heures de suite sur mon ordinateur, sans pause, avec une qualité de travail continue.
- Complètement accro ! Partages, likes, followers, notifications... IN-DIS-PEN-SA-BLE ! Et je partage tout avec mes 700 followers !
- En semaine, le soir, le week-end, en vacances : flux d'infos, actus, bons plans, rien ne m'échappe ! Je reste connecté !
- J'utilise ordinateur, tablette, smartphone le soir dans mon lit (comme quatre Français sur dix<sup>26</sup>).
- J'arrive sur mon lieu de location de vacances et il n'y a pas de wifi. Cela ne va pas être possible... Je fonce voir mon loueur pour qu'il trouve une solution sur-le-champ !
- Je poste une photo de la magnifique vue de ma chambre d'hôtel. En moins de cinq minutes, 53 personnes l'ont likée ! Je suis tellement content !
- Il m'arrive de ressentir des « vibrations fantômes ». J'ai l'impression que mon téléphone a vibré... Mais en fait non !
- Je connais la signification des mots : nomophobie, FOMO, surfer, scroller, liker<sup>27</sup>.

**MON RÉSULTAT**

**VOUS AVEZ PLUS DE 5 CROIX :  
DÉBRANCHEZ !**

Vous êtes beaucoup trop branché ! Ce chapitre est fait pour vous ! Lisez-le sans plus attendre !

**VOUS AVEZ ENTRE 2 ET 5 CROIX :  
PEUT MIEUX FAIRE !**

Pas toujours facile de résister à l'attrait de l'hyperconnexion... Inspirez-vous des astuces de ce chapitre pour vous ménager.

**VOUS AVEZ MOINS DE 2 CROIX :  
EXPERT EN DÉCONNEXION**

Félicitations, vous savez débrancher, vous concentrer sur votre travail quand il le faut, passer du temps de qualité avec les gens que vous aimez ou, tout simplement, profiter d'un peu de paix et de tranquillité !

**Pour télécharger + d'ebooks  
gratuitement et légalement veuillez  
visiter notre site : [www.bookys-  
ebooks.com](http://www.bookys-ebooks.com)**

## Les écrans me « volent » mon temps et mon attention

Il y a quelques années, l'État français a commencé à aider ses citoyens à mieux gérer leurs usages numériques. Quand l'État s'en mêle, c'est le signe que notre rapport à un produit n'est pas très sain et que des excès doivent être régulés. Ainsi, deux faits importants ont été notés durant l'été 2018 :

- L'interdiction du portable au collège.
- Le lancement des « états généraux des nouvelles régulations numériques » par le secrétaire d'État chargé du numérique à l'époque, Mounir Mahjoubi, dont le but était de « bâtir un projet européen de régulation intelligente du numérique ».

Ce problème d'hyperconnexion est un phénomène mondial lié à la démocratisation du haut débit et des objets connectés. La pandémie du covid a engendré un coup d'accélérateur supplémentaire en nous rendant encore plus dépendants à nos écrans.

## **VOUS VOULEZ FINIR CRAMÉ OU QUOI ?!**

Allez-vous vous laisser frire à petit feu ?

On peut comparer notre comportement face aux écrans à celui d'une grenouille face à une casserole d'eau bouillante ! Avant de vous raconter cette histoire, j'attire votre attention sur le fait qu'il s'agit d'une allégorie<sup>28</sup> et non d'une expérience scientifique (ne faites jamais cette expérience avec un vrai batracien !).

Si l'on plongeait une grenouille dans une casserole d'eau bouillante, elle donnerait un coup de patte salutaire pour s'en échapper immédiatement. Tandis que si l'on plongeait une grenouille dans une eau à température ambiante et que l'on montait la température jusqu'à ébullition, notre grenouille profiterait de cet agréable bain auquel elle s'habituerait progressivement et finirait ébouillantée.

La morale de cette histoire ? Lorsqu'un phénomène arrive progressivement, il peut échapper à notre conscience.



# **Défi**

## JE SAIS ESTIMER MON TEMPS D'ÉCRAN

Combien de temps je passe chaque jour sur mon mobile ?

- Moins d'une heure
- Entre une et deux heures
- Entre deux et quatre heures
- Plus de quatre heures

Vérifiez la justesse de votre estimation en vous rendant dans les paramètres de votre mobile.

En général, les personnes qui font ce test sous-estiment le temps passé sur leur smartphone par un facteur trois ! En gros, si vous pensez passer une heure par jour sur votre téléphone, en réalité, vous en passez trois ! Ceci s'explique par le fait que l'on ne voit pas le temps filer quand on navigue d'une application à une autre ou que l'on surfe sur Internet.

La solution pour limiter votre temps sur smartphone ? Paramétrer des limitations de temps par applications dans votre téléphone. Vous pouvez aussi limiter le temps d'écran de vos ados en téléchargeant une application type Family Link.

Il y a vingt ou trente ans, si on nous avait dit que nous passerions en moyenne 3,5 heures par jour sur notre téléphone<sup>29</sup>, personne ne l'aurait cru ! C'est pourtant notre réalité. Il faut ajouter à cela le temps passé sur nos ordinateurs, tablettes, montres connectées, téléviseurs, etc. Par ailleurs, 67 % des Français se déclarent dépendants de leurs outils connectés dans leur quotidien et 29 % avouent qu'ils en sont « totalement » dépendants<sup>30</sup>. C'est effrayant, non ?

Pas de fatalité, nous sommes le problème ET la solution ! Même s'il nous reste des progrès considérables à faire en matière de régulation de notre hyperconnexion, nous sommes en chemin pour y arriver, comme ce fut le cas avec le tabac. Rappelez-vous, dans les années 1970, les gens fumaient des cigarettes à tout bout de champ et partout. Prenez n'importe quel film où apparaît l'acteur Michel Piccoli, icône de ces années : il ne peut pas se passer cinq minutes sans qu'il fume. Aujourd'hui, cela nous choque, car nous avons

collectivement pris conscience de la nocivité du tabac.

## **FACE AUX ÉCRANS, JE SUIS UN CRO-MAGNON !**

Non seulement les écrans nous transforment en hommes-grenouilles, mais en plus ils réactivent nos réflexes de femmes et d'hommes de Cro-Magnon<sup>31</sup>.

Fermez les yeux et imaginez-vous il y a quelques milliers d'années. Au lieu d'être confortablement installé dans un siège pour lire ce livre, vous seriez sans doute dans une forêt en train de passer le plus clair de votre temps à assurer votre survie.

Figurez-vous que dans cette forêt, la moindre petite brindille cassée ou la plus petite trace de patte vous indiquent une nourriture potentielle (un rongeur) ou un danger immédiat (un ours) ! La nature fait bien les choses, votre cerveau est conçu pour vous aider à survivre, donc en guise de récompense, ce type d'information vous envoie une petite dose de dopamine, hormone du bien-être, pour vous pousser à être attentif à la moindre information de votre environnement.

Pas étonnant que vous vous sentiez bien lorsque vous recevez tout un tas de notifications et autres nouvelles provenant de votre chaîne d'information favorite. Pas étonnant non plus que vous soyez sensible aux bons plans shopping (il s'agit d'une information comme une autre qui génère de la dopamine dans votre cerveau !). Comme votre cerveau aime recevoir de la dopamine, il vous pousse à répéter toutes les actions qui vous en procurent.

Maintenant, vous connaissez le fonctionnement de votre cerveau et vos limites, plus d'excuses pour vous laisser embarquer par le « trop d'info qui tue l'info », ni de continuer à souffrir de FOMO (voir plus haut).



# Défi

## **JE GARDE UNIQUEMENT LES INFOS ESSENTIELLES**

Durant les dernières décennies, nous avons appris la dispersion mentale, il nous faut maintenant apprendre à prioriser et à nous concentrer. Pour cela, vous pouvez suivre ces conseils :

- Je désactive toutes mes notifications.
- Chaque fois que cela est nécessaire, je mets le téléphone en « mode avion » pour me concentrer sans être dérangé.

# Psst, j'ai une info surprenante

## **VOTRE CERVEAU RAFFOLE DES IMAGES QUI BOUGENT !**

Poursuivons une journée type avec Cro-Magnon tandis que vous lisez ces lignes en étant confortablement installé et à l'abri du danger. De son côté, Cro-Magnon est toujours en train d'évoluer dans sa forêt. Le moindre « truc » qui bouge va lui indiquer de la nourriture ou un danger potentiel. C'est ainsi que vous êtes irrésistiblement attiré par des images qui remuent !

Vous y penserez la prochaine fois que vous serez au volant et que vous regarderez une publicité sur un écran ! Désormais, vous ne pourrez plus dire que vous ne saviez pas !

Vous comprenez pourquoi il est aisé de passer des heures sur YouTube ou Netflix, qui ont le bon goût de vous conseiller d'autres images qui bougent en lien avec vos centres d'intérêt.

## SUIS-JE MOINS SOCIABLE À CAUSE DES RÉSEAUX « SOCIAUX » ?

Vous passez trop de temps sur les réseaux sociaux ? Figurez-vous qu'ils dérèglent votre système de récompense... qui est lié à votre cerveau de Cro-Magnon ! Encore lui ! Cro-Magnon ne peut pas survivre très longtemps tout seul dans sa forêt, il est préférable qu'il vive en meute. D'après vous, que se passe-t-il quand vous prenez un proche dans vos bras ? Votre cerveau libère de la dopamine pour vous récompenser, pour que vous vous sentiez bien. C'est tout à fait normal, c'est un petit cadeau de Cro-Magnon à l'homme de Néandertal que vous êtes, pour vous rappeler qu'il vaut mieux être sociable dans la vie !

Jusqu'ici, rien d'anormal, me direz-vous. Attendez, cela se corse avec les écrans ! D'après vous, que se passe-t-il quand vous obtenez 180 likes après avoir partagé une photo ou un post ? Votre cerveau libère de la dopamine pour vous récompenser, pour que vous vous sentiez bien. Bonjour la confusion entre le réel et le virtuel ! Il se passe la même chose dans votre cerveau « chimiquement » quand vous avez des interactions avec de « vraies » personnes ou quand vous avez des interactions virtuelles positives ! Pour couronner le tout, votre cerveau vous pousse à répéter les actions qui vous procurent de la dopamine. Et voilà comment on peut tomber accro aux likes et poster toujours plus de contenus, pour en obtenir encore plus. De la même manière, si je n'ai pas de likes, je peux carrément me sentir déprimé. C'est normal, je ne reçois pas ma dose de dopamine. Maintenant que vous savez tout, vous avez le choix de ne plus tomber dans le panneau !



### Le conseil de coach

**SOCIABILISEZ POUR DE VRAI !**

Avez-vous remarqué que vous passez moins de temps en lien avec de vrais humains qu'il y a quelques années ? Si la réponse est oui, il est possible que les réseaux sociaux dégradent vos liens sociaux. Agissez vite ! Débranchez et rendez-vous au restaurant, dans les bars, à la salle de sport pour vivre « en *live* » avec vos confrères !

## J'agis pour réguler mon temps d'écran

Ne diabolisons pas les écrans ! Il est très agréable de regarder un bon film en famille, de pouvoir communiquer avec un proche installé à l'autre bout de la planète ou d'obtenir différentes informations instantanément. Certaines personnes vont penser que leurs chers mobiles et ordinateurs leur rendent bien service et leur permettent d'être connectés plusieurs heures par jour, tandis que d'autres vont trouver que l'hyperconnexion leur pourrit la vie et qu'il est insupportable de devoir télécharger une application pour faire une activité comme le yoga qui ne devrait pas nécessiter d'écran.



### Défi

#### **JE GARDE LE MEILLEUR ET JE RÉGULE MES EXCÈS**

Faites le point en ce qui vous concerne. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Cette histoire d'écrans est très subjective.

#### **Les écrans : pour le meilleur**

**Selon moi, quels avantages présentent-ils ?**

---

---

---

## Les écrans : pour le pire

Quels problèmes me posent-ils ?

.....  
.....  
.....

## Ne gardez que le meilleur !

En fonction des problèmes identifiés, reportez-vous aux solutions adéquates !

.....  
.....  
.....

## RAS-LE-BOL DE L'URGENCE ? J'ARRÊTE D'Y CONTRIBUER !

Vous n'en pouvez plus de cette culture de l'immédiateté où l'on doit obtenir tout, tout de suite ?

Alors, réfléchissez un peu à votre responsabilité. Vous aussi vous contribuez à ce système quand vous râlez contre :

- une mise à jour un peu trop lente à votre goût ;
- un réseau wifi pas assez rapide ;
- un site marchand qui ne peut pas vous livrer un vêtement en 48 heures ;
- un restaurant qui ne peut livrer un plat chez vous en moins d'une heure ;
- un collègue, que vous relancez par texto, car il ne vous a pas répondu dans les deux heures ;
- votre manager qui vient de vous envoyer un mail après 21 h alors que vous lui envoyez régulièrement des textos durant le week-end ;

- des clients qui vous demandent d'être tout le temps joignable.



## Défi

### **J'ARRÊTE DE PARTICIPER À LA CULTURE DE L'URGENCE**

Stop ! Emails, réseaux sociaux, notifications : merci de patienter au lieu de vouloir tout, tout de suite dans les situations suivantes :

- Si c'est pour demain, pourquoi le demander pour hier ?
- Si je peux me déplacer, pourquoi le commander ?
- Je n'envoie pas de texto pour savoir si un email a bien été reçu !
- À partir d'une certaine heure, les emails peuvent attendre le lendemain. La nuit porte conseil et mon attention sera meilleure après un bon sommeil.
- J'arrête de répondre tout de suite à un email si ce n'est pas urgent.
- J'arrête de demander qu'on réponde tout de suite à un email si ce n'est pas nécessaire.

## **PROBLÈMES DE SOMMEIL ? JE DÉBRANCHE !**

La nature est bien faite. En fin de journée, la luminosité décline, vous commencez à ressentir de la fatigue et tout cela vous engage dans un rythme plus lent, qui vous prépare pour une bonne nuit de sommeil.

Si vous restez très actif sur un écran très lumineux dans les deux heures qui précèdent votre coucher, vous envoyez un message paradoxal à votre cerveau : « Nous sommes en pleine journée, inutile de commencer à se calmer ! » Dans ces conditions, il est normal que vous éprouviez des difficultés à vous endormir et que votre sommeil soit de mauvaise qualité. Pour éviter ce type de problème, il est important de ne pas vous exposer à un écran trop

lumineux, ni trop « actif » en soirée<sup>32</sup>. Pour faire simple, regarder un film à la télévision, pas plus de deux heures, avec une source de lumière indirecte à proximité : oui, mais pas tous les jours ! Jouer aux jeux vidéo ou traiter des mails sur un ordinateur : non !



## Défi

### **LE SOIR, J'IMPOSE UNE PLAGE DE CALME À MON ESPRIT**

Deux heures avant de dormir, je débranche ! Plus de travail sur ordinateur ni de jeux vidéo.

## **ISOLÉ EN TÉLÉTRAVAIL ? VITE, MON TÉLÉPHONE !**

Le travail à distance implique de nouveaux challenges : éloigné géographiquement de son lieu de travail, on peut s'en sentir éloigné psychologiquement et perdre sa motivation ainsi que son sentiment d'appartenance à une équipe. Comment s'entraider et bien collaborer quand on ne travaille pas physiquement au même endroit ? Rester synchronisé permet de rester en lien.

Vous êtes en train de rédiger un mail de plus de dix lignes ? Arrêtez tout ! Un écrit trop long engendre souvent des éléments implicites (on pense que notre interlocuteur comprend sans avoir à le lui expliquer). Or, l'implicite génère souvent des incompréhensions et des malentendus. Vous pensiez gagner du temps avec votre mail, mais les nombreux échanges qui en ont découlé vous ont fait perdre du temps et une énergie précieuse.



# Le conseil du coach

## TÉLÉPHONE VS EMAILS

Arrêtez de rédiger de longs mails : prenez votre téléphone, expliquez clairement vos intentions et envoyez un mail très court pour récapituler votre conversation.

## ACCRO À MON PORTABLE ?

Vous passez beaucoup trop de temps sur votre téléphone ? Cela devient une gêne pour vous et/ou vos proches ? Allez-y étape par étape en suivant les trois défis détox page suivante.



# Défis détox

### 1. Je m'éloigne

1. Passez 30 minutes loin de votre téléphone !
  2. Progressivement, rallongez ce temps de sevrage à 60 minutes, puis une matinée et enfin une journée.
- Profitez de ce temps pour passer de la relation virtuelle à la relation humaine !

### 2. Je retarde

Retardez vos usages de 10 ou 15 minutes. Au lieu de vous jeter sur les réponses à vos mails, passez d'abord un coup de fil. Au lieu de regarder tout de suite une vidéo, attendez un peu.

### 3. En noir et blanc

Si vous êtes né avant les années 1990, vous vous souvenez peut-être du Minitel et de son écran ni très attractif, ni très ludique. Les mobiles de dernières générations offrent un progrès considérable avec leurs couleurs vives et gaies !

Pour certains, troquer leur écran couleur contre un écran noir et blanc permet de diminuer le temps passé. La manipulation est très simple, quelle que soit la marque du téléphone.

## MES ENFANTS SONT DINGUES D'ÉCRANS : J'ENCADRE ET JE RÉGULE !

C'est un fait, vos enfants consacrent trop de temps aux écrans et pas suffisamment aux activités physiques. Selon une étude<sup>33</sup>, le pourcentage des jeunes qui passent plus de 3 heures par jour devant un écran se répartit ainsi :

- 50 % des 6-10 ans ;
- 70 % des 11-14 ans ;
- 71 % des filles et 87 % des garçons de 15-17 ans.

**Quant aux jeunes entre 6 et 17 ans qui exercent une heure d'activité physique par jour, ils ne sont que 28 % de garçons et 18 % de filles<sup>34</sup>.**

Or, le sport n'est pas en option pour le petit Cro-Magnon ! C'est en se dépensant physiquement que ce petit mammifère aura un cerveau bien oxygéné, ce qui lui permettra d'augmenter ses capacités intellectuelles, sa mémorisation et sa concentration.



### Défi

**JE RESTE CALME FACE AUX ACCROS AUX ÉCRANS !**

**Je n'offre jamais un écran sans énoncer ses règles**

## d'utilisation

**Piège n° 1 :** il me semble que de nombreux parents se font « avoir » par leur progéniture lors de leur entrée au collège. Très souvent, les élèves de sixième gagnent en autonomie et se rendent seuls à l'école. Les parents sont tentés de leur offrir un portable pour qu'ils soient joignables, cela les rassure. Ils équiperont donc leur petit Cro-Magnon d'un smartphone et oublient d'énoncer des règles strictes et claires.

À mon avis, il n'y a aucune urgence à équiper son enfant d'un smartphone dès la sixième, un modèle à grosses touches fait très bien l'affaire s'il s'agit d'être joignable. Cela évite au petit Cro-Magnon de perdre un temps infini sur des vidéos, les réseaux sociaux et autres contenus pas du tout adaptés à son âge.

### **Règle à énoncer :**

« Nous t'offrons un téléphone pour que tu sois joignable durant tes trajets.

Tu peux l'utiliser quand tu pars pour le collège vers 8 h (plus vous êtes précis, plus vos règles sont clairement établies) et tu éteins ton mobile dès que tu es de retour à la maison. Tu le déposes dans l'entrée (ou dans un autre lieu que vous aurez déterminé). »

Souvenez-vous que dans « obtenir » il y a le verbe « tenir », donc c'est de votre responsabilité de vérifier que ce portable est bien éteint et déposé en lieu sûr en fin de journée. Ne comptez pas sur vos enfants pour vous rafraîchir la mémoire ! Néanmoins, vous constaterez que si vous réussissez à tenir cette règle, les bonnes habitudes seront prises.

## Je ne troque pas le sport contre les études

**Piège n° 2 :** le bac et les études supérieures ! Votre Cro-Magnon ado doit se consacrer à ses études ? Au revoir les cours de danse, de football, de judo ou de musique ! Résultat, il a un peu plus de temps pour ses études... et aussi pour les écrans. Stop !

Pour être un étudiant équilibré, votre ado a besoin d'oxygéner son cerveau ! Donc, il faut qu'il continue à avoir une activité physique toute sa vie de Cro-Magnon !

## Bon à savoir

Toutes les compétences sportives augmentent les performances intellectuelles.

Par exemple, celui qui joue régulièrement au football aura développé sa capacité à « faire équipe », celui qui pratique l'escrime aura appris

la précision et la concentration, etc.

## ” Témoignage

### *La détox numérique d'un accro aux jeux vidéo*

*Les États-Unis ont souvent un temps d'avance sur le reste du monde, pour le meilleur et pour le pire ! Le premier centre de désintoxication digitale a ouvert ses portes dès 2009 pour aider les jeunes addicts à réapprendre à vivre. Depuis, ReStart a aidé des centaines de jeunes à se réinsérer dans la vie réelle. Des jeunes comme Callum, vingtenaire désœuvré qui enchaînait les nuits sans sommeil et les journées à jouer à World of Warcraft.*

*Comment ce cercle vicieux s'est-il mis en place ? Il jouait la nuit. Ses meilleures « amies » sont devenues les boissons énergisantes XXL qui lui permettaient de ne dormir que deux heures avant de retourner au travail, épuisé. Comme ses camarades d'infortune, incapable de se sortir seul de ce piège numérique, c'est sa famille qui a su se montrer très insistante pour qu'il intègre le centre de désintoxication.*

*Pas très originale cette histoire, me direz-vous ? J'en conviens. Mais il est intéressant de constater*

*que certaines personnes sont plus enclines à tomber dans ce type d'addiction que d'autres, si l'on en juge par les techniques de « désintoxication » appliquées par les psychologues :*

- *Apprendre à identifier et à exprimer ses émotions (au lieu de se réfugier dans les écrans à la moindre contrariété ou émotion négative). Il est donc important d'éveiller l'intelligence émotionnelle dès le plus jeune âge. Il ne s'agit pas d'apprendre à gérer ses émotions, mais plutôt à les apprivoiser : les rendre familières progressivement pour écouter, décoder et comprendre les signaux qu'elles nous envoient, afin d'agir en conséquence, au lieu de les refouler au plus profond de soi.*

- *Réapprendre les relations humaines avec les autres. En effet, ces jeunes ont souvent coupé le lien avec leurs parents et leurs amis. L'entourage a un rôle clé et doit se montrer présent et disponible.*

- *Apprendre à s'ennuyer est une condition indispensable pour quitter le centre de désintoxication. L'ennui n'est pas en option. Lisez vite la suite pour apprendre ou réapprendre à vous ennuyer !*

**« Tuer le temps »,  
ça va pas la tête ?!**

Les écrans pour tuer le temps ? L'ennui n'est pas en option !

Il est certain que nous vivons à l'ère de l'immédiateté et du « je veux tout, tout de suite et si possible sans effort » ! Par ailleurs, le développement personnel nous pousse à vouloir profiter de notre vie au maximum et à optimiser notre temps. Tant et si bien qu'il devient difficile de prendre son temps et d'accepter l'ennui. Et l'on dégaine son téléphone dès que l'on fait la queue dans un magasin ou dans une gare, ou quand un plat n'arrive pas assez vite au restaurant.

Vous êtes fou ou quoi, pourquoi voulez-vous tuer le temps ?! Votre temps est trop précieux, non ?

Loin de moi l'idée de vous culpabiliser ! Promenons-nous de nouveau du côté des neurosciences pour comprendre pourquoi nous sommes si nombreux à fuir l'ennui à tout prix. Les travaux de la psychologue japonaise Aya Hatano et de ses collègues visent à démontrer la différence entre l'idée que l'on se fait de rester vingt minutes sans rien faire et le ressenti réel durant vingt minutes d'inactivité<sup>35</sup>. Autrement dit, cette étude permet de comprendre la différence entre la peur de s'ennuyer et les émotions réellement ressenties lorsque nous ne faisons rien. Ses observations mettent en lumière un des nombreux bugs de notre cerveau<sup>36</sup> : **nous avons tendance à nous représenter négativement les émotions liées à l'inaction.**

Ainsi, nous surestimons le déplaisir à ne rien faire et nous surestimons le plaisir à se distraire sur Internet.

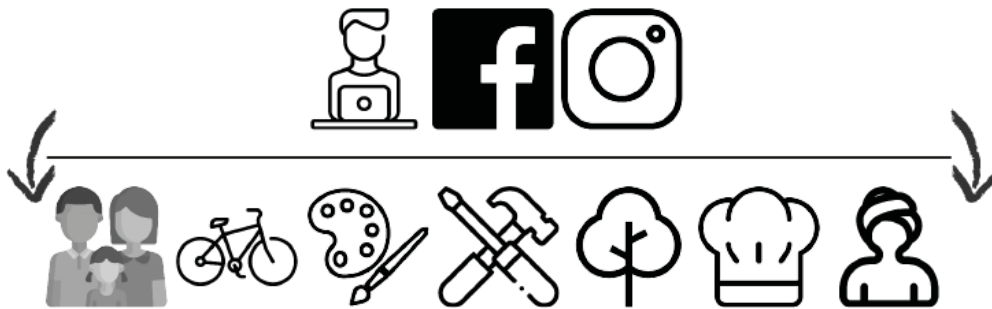
Maintenant que vous savez comment fonctionne votre cerveau, vous avez le choix entre vous jeter sur votre mobile pour tuer le temps dès que l'occasion se présente, ou profiter de ce temps de vacuité pour laisser votre cerveau vagabonder, observer et se régénérer.

De nombreuses personnalités se sont nourries dans la flânerie et dans l'ennui de leur enfance : c'est ainsi qu'on enrichit son monde intérieur. Combien de carrières d'écrivains, de chanteurs, de cinéastes sommes-nous en train d'avorter en évitant aux enfants de s'ennuyer ?

# MON BILAN

## Je change mes habitudes

Apprenez (ou réapprenez) à attendre, à vous ennuyer, en faisant la queue à la Poste ou dans un magasin, en attendant un bus ou un train. C'est dans l'ennui qu'on crée une forme de vide fertile d'où découleront création et imagination.



- Je note les moments où j'ai « craqué ».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Quelle activité stimulante et gratifiante pourrais-je pratiquer au lieu de « craquer » sur un écran ?

---

---

---

---

---

---

---

---


### **BONUS SPÉCIAL PARENTS !**

Il en va de même pour les enfants : ne craquons pas trop vite en leur mettant un mobile ou une tablette dans les mains dès qu'ils se plaignent d'attendre une pizza qui tarde à venir dans un restaurant ou qu'ils s'ennuient en voiture.

Faites le même exercice avec eux : et si vous remplacez le téléphone mobile par des crayons de couleur ou par un jeu de cartes à avoir toujours dans votre sac ?

### **UN TEMPS DE DÉCOUVERTE**

- *Dopamine* : les applis vous rendent addict en activant dans votre cerveau la dopamine, molécule du plaisir et de l'addiction... À voir sur Arte :  
<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>
- Catherine Price, *Lâche ton téléphone*, Le Livre de Poche, 2018 : un programme de détox numérique.



---

26. Enquête « Sommeil et nouvelles technologies », Institut national du sommeil et de la vigilance, 2016.

27. Nomophobie : ce mot est construit à partir de l'anglais « *no mobile phobia* », c'est-à-dire la peur de ne pas avoir son téléphone portable à portée de main.

FOMO : de l'anglais « *Fear of Missing Out* », ce syndrome désigne la peur de rater une information, l'anxiété de passer à côté de quelque chose d'important.

Surfer : se déplacer sur Internet, de site en site, au gré des pages qui attirent votre attention.

Scroller : faire défiler une page web vers le bas de l'écran.

Liker : sur la majorité des réseaux sociaux, quand vous appréciez un contenu, vous pouvez cliquer sur une icône pour le faire savoir (pouce levé, cœur...).

28. D'après Olivier Clerc, *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie*, Marabout, 2013.

29. Selon une étude d'App Annie en 2021.

30. Sondage Fondation April/institut BVA, avril 2018.

31. Comme nous l'enseigne le journaliste spécialisé dans les neurosciences, Sébastien Bohler, dans son excellent ouvrage *Le Bug humain*, Robert Laffont, 2019.

32. Juliette Champion, « Smartphones, télé, tablettes... Faut-il vraiment avoir peur de la lumière bleue ? », [Francetvinfo.fr](http://Francetvinfo.fr). Cet article évoque les conclusions de deux études publiées par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ([Anses](http://Anses)) en 2010 et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale ([Inserm](http://Inserm)) en 2017.

33. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, Esteban, 2014-2016.

34. Recommandation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

35. Sébastien Bohler, « Est-ce vraiment si terrible de s'ennuyer ? », *Cerveau&Psycho*, octobre 2022, n° 147.

36. Voir chapitre « Quel est votre rapport au temps/Je déjoue les pièges de mon cerveau ».



## CHAPITRE 5

# Impatient ? Dispersé ? Speed ? Épuisé ?

Quinze jours pour perdre quatre kilos ! Apprenez l'anglais en moins d'un mois ! Recevez votre pizza en trente minutes chrono ! La fibre la plus rapide pour un Internet à très haut débit !

Au quotidien, notre environnement nous pousse à vénérer la vitesse et à adorer l'immédiateté ! Et cela nous rend bien des services. Mais nous finissons par croire qu'il est possible d'obtenir des résultats miraculeux en un temps record !



La pression temporelle est accentuée par l'augmentation des exigences en matière de travail à fournir ainsi que le débordement de la sphère professionnelle sur la vie privée. Finalement, même si cela nous pèse, nous finissons par trouver normal de courir en permanence. Nombreux sont ceux qui se sentent fatigués,

démotivés et envahis de pensées négatives. Vous reconnaissez-vous dans l'un de ces messages ?

**« Je fais tout trop vite. »**

**« Je cours après le temps, cela ne s'arrête jamais. »**

**« Je déteste que l'on me fasse attendre. »**

**« Je mets la pression à mes proches et je ne profite « pas des bons moments. »**

**« J'ai toujours mille et un projets. »**



## TEST

### Je découvre ce que révèle mon impatience

Agir vite, travailler dans l'urgence peut être stimulant ou bien révéler des problèmes comportementaux qui vont finir par vous porter préjudice. Pour agir en profondeur, il est important de comprendre les causes qui se cachent derrière votre impatience. Vous pourrez ainsi faire la part des choses entre le stress utile et le stress délétère et utiliser la pression temporelle à bon escient.

**MA VIE RESSEMBLE À UNE COURSE CONTRE LA MONTRE.**

- A. Tout le temps.
- B. Cela peut arriver.
- C. Jamais.

### **LE STRESS ME BOOSTE.**

- A. C'est tout à fait moi !
- B. Parfois.
- C. Pas du tout.

### **JE PARLE VITE.**

- A. Souvent.
- B. Parfois.
- C. Jamais.

### **JE PEUX ALLER TROP VITE ET JE COMMETS DES ERREURS OU JE SURVOLE UNE NOTION/UN DOSSIER/UNE TÂCHE AU LIEU DE PRIVILÉGIER L'EXACTITUDE ET LA PROFONDEUR.**

- A. Effectivement, cela m'arrive, avec la pression que j'ai au travail, je n'ai pas trop le choix.
- B. J'essaie de lutter contre cela autant que possible.
- C. Je fais les choses à mon rythme.

### **JE TAPOTE AVEC MES DOIGTS OU JE REMUE MES JAMBES.**

- A. Souvent.
- B. Parfois.

C. Jamais.

**JE COUPE LES GENS POUR FINIR LES PHRASES À LEUR PLACE.**

- A. Cela peut m'arriver.
- B. Parfois, peut-être.
- C. Cela ne me viendrait pas à l'idée.

**FACE À QUELQU'UN QUI EST TROP LENT À MON GOÛT :**

- A. Je fais à sa place.
- B. Je lui rappelle les deadlines à plusieurs reprises.
- C. Tout le monde n'a pas le même rythme, j'ai confiance : il va terminer dans les délais.

**QUAND JE TRAVAILLE EN ÉQUIPE, J'AI À CŒUR QUE L'ON RESPECTE LE TIMING ET LES OBJECTIFS, ET JE N'APPRÉCIE PAS LES DIGRESSIONS.**

- A. Souvent.
- B. Parfois.
- C. Jamais.

**MON RÉSULTAT**

**MAJORITÉ DE A :**

## **SUPER SPEED !**

Mal habitué par la société, vous êtes piégé dans la spirale de l'immédiateté. Souvent impatient et pressé, vous vous fatiguez tout seul. Allez, un petit effort salutaire : lisez les conseils qui suivent, cela devrait vous faire du bien.

## **MAJORITÉ DE B :**

### **PAS FACILE DE LUTTER CONTRE LA PRESSION**

Sortir de la tyrannie de l'urgence n'est pas évident. Certains jours, vous y parvenez très bien, mais le principe de réalité vous rattrape parfois.

## **MAJORITÉ DE C :**

### **SLOW LIFE ET HYGGE<sup>37</sup>**

Vous savez ralentir le rythme du quotidien pour vous créer des conditions de vie agréable, mieux apprécier les différents moments de la journée et être plus heureux. Bravo !

# Faut-il vraiment apprendre à ralentir ?

C'est un fait, nous avons de plus en plus de mal à freiner nos rythmes soutenus. Nous avons pris l'habitude d'obtenir presque instantanément une flopée de services (un film, une musique, une attestation, etc.) et de produits (livres, vêtements, repas, etc.). Par ailleurs, nous devons tous faire face à l'accélération des rythmes de vie et des cadences de travail. Notre capacité à patienter diminue à mesure que notre cerveau s'habitue à l'instantanéité et nous devenons intolérants à l'attente. Sortir de cette spirale, cesser d'être

soumis à la tyrannie de l'urgence, demande un vrai travail sur soi. Ce processus est indispensable pour se reconnecter à la réalité où toute chose nécessite du temps et de la maturation.

## CONTE ZEN

Un jeune homme se rend chez un maître des arts martiaux et lui demande :

« Maître, je voudrais apprendre l'art de l'épée, combien de temps me faudra-t-il ?

— Dix ans.

— Mais c'est trop ! Je n'aurai jamais le temps...

— Alors vingt ans.

— Mais c'est beaucoup trop !

— Alors trente ans ! »

La sagesse zen nous rappelle à la réalité : il faut laisser le temps au temps. Et si vous arrêtez d'aller plus vite que la musique ? Et si vous vous offriez un petit moment suspendu pour savourer le plaisir de l'instant présent ?



## Défi

### JE M'OFFRE UN MOMENT HORS DU TEMPS

Nous surréagissons constamment. Pour dénoncer les cadences infernales imposées par notre société moderne, l'artiste sud-coréenne Woops Yang organise depuis 2014 un grand concours : The Space Out Competition. Pour éprouver le plaisir de laisser son esprit vagabonder et ressentir le temps s'écouler, pendant quatre-vingt-dix minutes, les participants doivent rester assis sur une pelouse, sans parler, ni manger, ni consulter un écran, ni même somnoler.

**Je relève le défi chez moi !**

Je choisis un endroit confortable où je me sens bien, chez moi ou à l'extérieur.

Au bout de quatre-vingt-dix minutes « hors du temps », je note mes émotions, la manière dont je me sens et, surtout, la façon dont mon esprit fonctionne après cette expérience. Il y a fort à parier que je me sente bien et que mes idées soient claires, que j'entrevoie de nouvelles solutions à mes enjeux du moment.

### **Bon à savoir**

La vacuité, le vide des vacances nous permet de nous resynchroniser à la nature, à notre conscience de nous-même. C'est ainsi que l'on peut se reconnecter aux autres.

## **L'IMPULSIVITÉ, UNE QUESTION D'APPRENTISSAGE**

Les normes sociales d'un pays déterminent en grande partie notre impulsivité ou à l'inverse, notre capacité à patienter. Par exemple, les enfants japonais apprennent à ne pas se jeter sur la nourriture et à attendre que tout le monde soit assis avant d'attaquer leur repas. Cette éducation leur permet de développer une résistance à l'alimentation compulsive<sup>38</sup>. Ainsi, au Japon, les enfants savent patienter avant d'avoir le plaisir (la « gratification ») de déguster leur nourriture. Ce type d'apprentissage s'acquiert avec le temps et l'entraînement et peut s'appliquer aux écrans. Plus vous savez contrôler votre impulsivité, plus vous savez gérer vos frustrations et plus vous êtes capable de résister à vos envies quand cela est nécessaire.



## **Défis**

### **Je prends l'habitude de contrôler mon impulsivité**

La prochaine fois que vous serez tenté par un écran, pourquoi ne pas essayer de reporter votre utilisation de dix minutes (avant de traiter vos

mails), deux heures (avant de consulter les réseaux sociaux) ou bien une journée (avant une séance de shopping en ligne ou de jeux vidéo) ?

### **J'aide mes enfants à prendre l'habitude de contrôler leur impulsivité**

Les enfants sont dominés par la recherche de leur plaisir : c'est pourquoi ils favorisent toutes les activités qui leur procurent du bien-être (regarder un écran) et fuient celles qui ne leur en procurent pas (efforts, apprentissages).

Quand vous encadrez l'usage d'un écran en limitant son utilisation, vous inculquez davantage de contrôle cérébral à vos enfants (des connexions vont s'établir dans leur cerveau pour les aider à résister à leur bon plaisir). Faire cet effort leur permettra de devenir des adultes capables de mieux résister aux addictions.

## Objectif ou exigence ?

Parfois, vous vous mettez la pression tout seul en vous fixant des objectifs inatteignables.

Selon les neurosciences, vous êtes stressé quand vous avez l'impression de ne pas avoir les moyens de faire face à vos contraintes ou à vos objectifs. Vos pensées créent votre réalité. Mais votre point de vue peut changer. Vous avez les yeux plus gros que le ventre, vos objectifs dépassent vos moyens pour les atteindre ? Faites le point calmement et identifiez des possibilités jusqu'ici inexplorées.



## Défi

**JE ME FIXE DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES<sup>39</sup>**

- J'identifie une situation stressante.
- Je donne une note sur 10 à mon stress. Elle doit être supérieure à 7/10, car cet exercice est efficace pour réduire les stress intenses.
- Je définis un objectif précis pour cette situation.
- Je réfléchis à cinq moyens ou plus pour l'atteindre.
- Je donne une nouvelle note à mon stress. En principe, elle aura un peu baissé et vous allez vous rendre compte que vous pouvez faire face. Si ce n'est pas le cas, votre objectif est trop élevé : il s'agit donc d'une exigence. Revoyez-la à la baisse pour la transformer en objectif atteignable.

### Exemple de Fanny

Menacée de perdre son emploi, elle se fixe l'objectif de conserver son poste à tout prix.

Elle note ce stress : 9,5/10.

Elle liste ses moyens :

- Faire valoir ses résultats et ses contributions pour l'entreprise.
- S'entretenir avec son directeur des ressources humaines.
- Consulter le délégué du personnel pour faire un point sur sa situation.

Fanny note une nouvelle fois son niveau de stress à 7/10.

L'exercice a été efficace et pour faire baisser son niveau de stress davantage, Fanny pourra envisager des exercices de respiration, de méditation ou un peu de sport.

Imaginons que le stress de Fanny n'ait pas baissé : c'est sans doute que son objectif est en réalité une exigence inatteignable. Il lui faudrait revoir ses souhaits à la baisse. Par exemple :

- Établir une stratégie pour trouver un nouvel emploi dans une autre entreprise.
- Négocier un départ pour sécuriser un montant financier.

## Je décide d'être moins speed

Qu'il est difficile de se montrer patient et de savoir prendre son temps quand on a plutôt tendance à courir dans tous les sens tel le

lapin blanc d'Alice aux Pays des Merveilles. Comme pour toutes les questions liées à la gestion du temps, je vous propose de comprendre les causes qui se cachent derrière le comportement de ceux qui sont speeds et pressés et de découvrir des moyens de ralentir.

## ACCRO À L'INSTANTANÉITÉ ? MERCİ DE PATIENTER !

Le « tout, tout de suite » vous rend littéralement accro à la vitesse. À force de tout faire dans une forme d'urgence, vous avez appris la dispersion mentale. Il vous faut maintenant apprendre à vous recentrer par la concentration et la priorisation. Réapprendre à attendre correspond à une hygiène de vie indispensable pour savourer les instants importants au lieu de se retourner un jour et de regretter de ne pas en avoir assez profité. La patience, ça s'apprend !



### Défi

#### J'APPRENDS À PRENDRE MON TEMPS

Techniquement parlant, **il n'est pas possible de ralentir le temps**, mais vous pouvez apprendre à ralentir votre perception et à profiter du temps que vous avez.

Prenez cinq minutes par jour pour regarder le ciel tout en respirant calmement : qu'est-ce que cela vous fait ?

## ANGOISSÉ À L'IDÉE DE M'ENNUYER ? JE ME « DÉ-TEMPS »

Connaissez-vous l'angoisse d'attendre ? Si nous sommes tous concernés par la culture de l'urgence, tout le monde ne ressent pas une forte anxiété à l'idée d'attendre, voire de s'ennuyer, de se retrouver seul face à soi-même.

Pour éviter à tout prix de vivre cela, certains vont agir tous azimuts. Ils vont dépenser leur énergie de manière excessive pour faire déborder leur agenda d'une accumulation de projets et d'une vie sociale intense. C'est ainsi que la peur du vide les mènera à un état de surmenage permanent.

Comment ces anxieux se laissent-ils prendre au piège ? Les causes psychologiques de leurs angoisses peuvent prendre leurs sources dans l'enfance : ils ont appris à refouler leurs émotions et peuvent souffrir d'un manque d'estime d'eux-mêmes. L'enfant qui n'a pas été rassuré, conforté dans ses capacités, aura tendance à se précipiter et à avoir du mal à canaliser ses pulsions. Si nous savons qu'en créant, le résultat sera apprécié, alors nous pouvons prendre le temps, être présents à ce que nous faisons et savourer ce plaisir. Si nous craignons le regard des autres, alors nous risquons de tout faire dans la précipitation.

Remplir le temps peut permettre de remplir son estime de soi. L'impatient peut être celui qui tente de réparer une faible estime en se hâtant de combler le manque. L'action foisonnante lui permet de chercher à l'extérieur ce qui lui manque ou ce qu'il ne voit pas dans son intériorité. Cela ne le rassurera que de façon éphémère, car un autre manque à combler va rapidement pointer le bout de son nez.

**Rien de pire que de refouler ses émotions, car le refus d'une émotion l'augmente.** Pour ne pas rester bloqué dans les automatismes qui poussent à fuir l'inactivité, pour pouvoir aller de l'avant, il convient d'apprendre à apprivoiser ses émotions. Un expert peut vous aider à surmonter vos angoisses pour que la peur du vide n'engendre plus un sentiment d'insécurité (psychologue ou coach formé aux thérapies comportementales et cognitives, à la Gestalt-thérapie ou en communication NonViolente, par exemple).

Cet expert vous accompagnera dans vos prises de conscience corporelle :

- Que se passe-t-il en moi ? Quelle est mon émotion ? Qu'est-ce que je ressens (suis-je triste, en colère, déprimé, agressif) ?
- Mon corps transpire-t-il ? Est-il tendu ? Où se situent les tensions ?

Petit à petit, ce travail permettra aux anxieux de se familiariser avec leurs émotions dites négatives, de comprendre qu'elles leur envoient un précieux signal qu'il convient d'écouter pour se poser et agir à bon escient au lieu d'agir tous azimuts pour éviter de les ressentir, quitte à ce qu'elles ressortent de plus belle, sous forme de pathologies corporelles.



## Défi

### PROFITER DES ACTIVITÉS QUI FONT DU BIEN

Le chemin importe plus que la destination.

Quel est votre but ? En faire le maximum ou prendre du plaisir à accomplir ce que vous aimez faire ?

Prendre son temps permet de découvrir ce que l'on aime, ce que l'on aime moins et d'en apprendre plus sur soi-même :

- Je liste les activités que j'ai plaisir à faire.
- Je prends mon temps quand j'ai la joie de m'y adonner, en pleine conscience, en y portant toute mon attention. Qu'est-ce que je ressens ?

## LA RAPIDITÉ, C'EST L'EFFICACITÉ ? J'ACCEPTÉ MES LIMITES

Non, « vite fait » n'est pas toujours « bien fait » !

« Dépêche-toi » fait partie des cinq croyances limitantes répertoriées par l'analyse transactionnelle. Cette théorie met en relief cinq messages répétés dans l'enfance par vos parents et votre environnement dont l'un est « mais dépêche-toi, enfin ! ». Il existe de nombreuses variantes de ce type d'injonction : « Tu traînes trop. », « On est encore en retard à cause de toi ! ».

Ces messages finissent par ancrer une « croyance » en vous. On parle de « croyance », car si **la rapidité peut être utile dans bien des cas, elle n'est pas toujours nécessaire**. Vous savez parfaitement qu'agir lentement permet aussi d'être plus efficace.

Pour prendre un peu de recul, gardez le bénéfice de votre croyance, tout en vous en méfiant quand elle vous bloque. Pour faire la part des choses, questionnez-vous :

- **En quoi ce message vous est-il bénéfique ?** Il vous permet d'aller de l'avant, de progresser, voire de vous dépasser, donc de ne pas stagner. Il vous permet aussi de respecter vos délais, d'être capable de réactivité, de vous montrer très dynamique.
- **En quoi ce message vous freine-t-il ?** À l'âge adulte, vous foncez tout droit vers un *burn-out* si vous croyez que « faire vite permet de réussir à tout faire, même si vous êtes déjà complètement débordé ».

Ce type d'injonction génère souvent de l'impatience, vous mène à vous organiser de manière irréaliste (vous prenez beaucoup trop de choses à votre charge), vous surmène et vous stresse. De surcroît, vous êtes sans doute un « stresser » pour votre entourage.



## Défi

**J'ACCEPTÉ MES LIMITES ET JE PRENDS MON TEMPS**

Pas de fatalité ! Pour atténuer votre comportement quand il vous porte préjudice, vous pouvez vous entraîner :

- Au lieu de courir, je fais l'inverse : observer, contempler, réfléchir avant d'agir.
- Je prends le temps de digérer, d'assimiler ce que je vois ou apprends.

### Bon à savoir

Agissez et ne restez pas enfermé dans cette croyance « dépêche-toi ! » : plus on répète une pensée, plus on a la certitude que c'est la vérité absolue et moins on la remet en question.

### À méditer

Perdre son temps, c'est accepter qu'il passe plus lentement.

Faire le vide, c'est se remplir intensément. À l'inverse, quand on le remplit d'un tas de choses, on peut se sentir très vide finalement.

## J'EN FAIS TROP ? VOICI COMMENT EN FAIRE MOINS !

« La productivité est souvent une distraction. Ne cherchez pas de nouveaux moyens pour accomplir vos tâches plus vite, cherchez plutôt des tâches que vous ne voudrez jamais cesser de faire. »

**Kevin Kelly**

Avez-vous remarqué que plus vous en faites, plus vous avez du temps pour en faire encore plus ? C'est sans fin ! Vous pourriez faire efficacement ce que vous avez à faire et profiter du temps qu'il vous reste pour vous reposer par exemple, au lieu d'enchaîner toujours plus de tâches dans votre agenda. Vous en faites trop ? Comment être plus efficace en en faisant moins ?

Les Anglais en sont convaincus : « *less is more* », littéralement

« moins, c'est plus ! ».

**Je vous donne ici quelques exemples de meilleurs résultats avec moins d'efforts :**

- Avez-vous remarqué qu'une page d'une présentation PowerPoint avec peu d'informations sera plus facile à lire et mieux comprise qu'une page trop chargée et difficilement lisible ?
- Savez-vous que les cartes mentales permettent de réactiver 80 % des notions d'un cours avec seulement 20 % de mots et d'images ?
- Connaissez-vous Marie Kondo, la papesse du rangement ? Elle encourage à se débarrasser des objets superflus, qui ne vous procurent aucun plaisir, afin de ne garder que l'essentiel et de vous sentir plus zen !



## Défi

### **TOUJOURS MOINS ET TOUJOURS MIEUX**

Connaissez-vous cette bonne vieille loi de Pareto ? Elle pourrait bien devenir l'une de vos meilleures amies ! Son principe ? 80 % des effets sont le résultat de 20 % des actions.

**Quels sont les 20 % de mes actions qui me permettent d'obtenir 80 % de résultat ?**

**AGACÉ PAR LA LENTEUR ?  
J'ARRÊTE DE METTRE LA PRESSION AUX  
AUTRES !**

Tout seul, on va plus vite ! Déléguer, c'est perdre en temps et en

qualité ! Si vous nourrissez ce type de certitudes, vous avez peut-être grandi au sein d'une culture familiale basée sur la compétition. Les fortes exigences de vos parents ont nourri une forme d'impatience chez vous.

Les points forts de votre personnalité ? Le dynamisme, le courage d'entreprendre et d'assumer. Mais ce comportement devient coûteux en énergie quand vous commencez à vous montrer intransigeant avec vous-même et avec les autres... Comme le recommande Fabrice Midal : *foutez-vous la paix*<sup>40</sup> ! Et j'ajouterai : foutez la paix aux autres et essayez de vous enrichir de leur différence !



## Défi

### J'ARRÊTE DE METTRE LA PRESSION AUX AUTRES !

D'après une enquête du ministère du Travail, 75 % des salariés français doivent régulièrement faire des tâches trop rapidement<sup>41</sup>. Par conséquent, la moitié des salariés admettent sacrifier la qualité de leur travail.

**J'ai une mauvaise nouvelle ! En groupe, la pression est contagieuse.** Quand tout le monde court dans tous les sens, il est assez intuitif de prendre le même rythme que le collectif, tel un mouton de Panurge.

**J'ai aussi une bonne nouvelle ! L'inverse est vrai : quand un groupe adopte un rythme plus raisonnable, l'ensemble de ses membres adopte ce rythme.**

Concrètement, dans votre vie de tous les jours, arrêtez de mettre la pression aux autres !

- Arrêtez de demander quelque chose pour demain si vous en avez besoin pour après-demain.
- Arrêtez d'envoyer un texto et un message WhatsApp pour savoir si votre interlocuteur a bien reçu le mail que vous lui avez envoyé il y a une heure.
- Planifiez vos mails : ne les envoyez pas à vos interlocuteurs en

dehors de leurs horaires de travail. Par exemple, après 20 h, planifiez vos mails pour qu'ils soient délivrés le lendemain à 8 h. C'est la même chose avec les éventuels écrits de votre week-end : faites en sorte qu'ils soient envoyés le lundi matin. En bonus, profitez de la douce tiédeur de votre couette tandis que vos envois arrivent chez vos destinataires qui saluent votre conscience professionnelle : déjà au travail de bon matin !

## BLOQUÉ PAR UN IMPRÉVU ? JE M'INSPIRE DES SPORTIFS

Parfois, il peut être très difficile et compliqué d'atteindre les objectifs que l'on s'est fixés à court terme (notamment en période de crise). Mélanger des objectifs à court et à long terme permet de se concentrer sur le futur quand cela est nécessaire.

C'est une technique très utilisée par les sportifs de haut niveau, conscients des obstacles probables (une foulure à la cheville, par exemple) qui les empêcheront de pouvoir atteindre leurs objectifs à court terme (disputer la compétition dans la semaine), mais qui ne seront pas un frein pour atteindre leur objectif à long terme (participer aux Jeux olympiques dans deux ans). Inspirez-vous des sportifs de haut niveau. Comme eux, vous devez tenir sur la durée.



### Défi

#### JE ME FOCALISE SUR CE QUI DÉPEND DE MOI

Pour vous aider à lâcher vos objectifs à court terme si cela est nécessaire, je vous propose la technique suivante : **faites la part des choses entre ce qui dépend de vous et ce qui ne dépend pas de vous.**

1. Je liste ce qui ne dépend pas de moi (la maladie, la météo, ce que les autres pensent de moi, le passé, ce qui se passe dans le monde,

etc.).

2. Je liste ce qui dépend de moi (ce que je dis, ce que je décide, ce sur quoi je concentre mes efforts, les amis que je choisis, etc.).
3. Je me focalise surtout sur ce qui dépend de moi.
4. Je lâche prise sur ce que je ne peux pas contrôler.

## JE DÉCOUVRE LA RÈGLE DES 45 MINUTES

Quarante-cinq minutes, c'est la durée idéale d'une réunion.

Il paraît que la plupart d'entre nous suivent en moyenne dix réunions par semaine et que 56 % du temps en meeting est inutile : nous parlons de tout et n'importe quoi, nous répétons ce que nous avons déjà évoqué dans d'autres réunions<sup>42</sup>. Vous imaginez le temps perdu !

Le fait de savoir que nous n'avons que 30 à 45 minutes pour traiter un sujet nous met une certaine forme de pression, certes, mais cela va aussi avoir pour effet d'inciter tous les participants à intervenir de façon claire et concise. En amont, chacun doit avoir préparé sa prise de parole, mais c'est la condition *sine qua non* pour faire gagner du temps à l'ensemble de l'équipe.

En général, vous fixez des rendez-vous à l'heure pleine ou à la demi-heure : exemple 10 h ou 15 h 30. Un rendez-vous de 45 minutes, même s'il se termine un peu après l'horaire prévu, vous permet de bénéficier de cinq à dix minutes de latence avant d'attaquer un autre rendez-vous. Cela vous permet d'avoir un peu de temps pour traiter un mail urgent ou tout simplement faire une pause salutaire pour reprendre des forces.

« Vous pouvez être ce que vous voulez,  
alors soyez la personne qui termine les  
réunions tôt. »

Kevin Kelly<sup>43</sup>

# CURIEUX, PASSIONNÉ ? JE ME RECENTRE

« La vie est trop courte pour s'ennuyer », pensent les personnes au tempérament curieux dont les points forts sont l'ouverture d'esprit, la tolérance, le goût de la connaissance et de la nouveauté.

Selon moi, la curiosité est le plus beau des « défauts ». C'est ce qui vous pousse à vous intéresser aux autres, à éviter de vous engluer dans la routine, à faire des liens entre des savoirs en apparence sans rapport pour déboucher sur des découvertes.

Ceci étant dit, même les tempéraments les plus beaux comportent leurs points de vigilance : la curiosité pousse parfois à survoler différents sujets au lieu de les maîtriser en profondeur. C'est ainsi que la soif de connaissance peut mener à l'impatience, à avoir du mal à faire des choix et à se disperser, à papillonner.



## Défi

### JE ME RECENTRE SUR L'ESSENTIEL POUR PRIVILÉGIER LA PROFONDEUR

Quand on fait tout en surface, on ne fait rien en profondeur. Stop à la dispersion mentale !

- **Prenez du recul, pensez « global » et cherchez un fil rouge à toutes vos actions** pour vous forcer à vous interroger sur vos désirs profonds et vous recentrer sur ce qui est essentiel pour vous.
- Supprimez les actions sans rapport avec votre fil rouge.



## Témoignage

## *Après quoi court Mélissa ?*

*« Ma vie est un tourbillon. Je ne marche pas, je cours. Courir, courir, courir après les horaires de travail, après les horaires de crèche et d'école... Je m'empresse d'avaler mon repas sans prendre le temps de mastiquer ni de savourer les aliments. Je mets la pression à mes proches, surtout à mes enfants. Je me rends compte que je ne profite pas assez des bons moments que nous pourrions passer ensemble.*

*J'essaie de tout intégrer à mon emploi du temps. Je veux tirer le maximum de tout ce que j'apprends et entreprends. Je ne sais pas me poser pour profiter. Je suis sous pression en permanence. Dans mon parcours professionnel, je n'ai pas toujours la patience d'attendre que mes projets se concrétisent, alors chaque fois que cela ne va pas assez vite, je change. »*

*Voici le résumé d'un de mes échanges avec Mélissa :*

*« Pourriez-vous m'indiquer les valeurs qui seraient présentes si votre rythme de vie était idéal ?*

*— L'autonomie, la liberté et la joie.*

*— Quand le rythme est trop soutenu, à quoi ressemble-t-il ?*

*— La stimulation et l'hyperactivité.*

*— Et que cherchez-vous à éviter ?*

— *Le gâchis, l'ennui et la mort.*

— *Et entre ce que vous cherchez à éviter et votre rythme idéal, qu'y a-t-il ?*

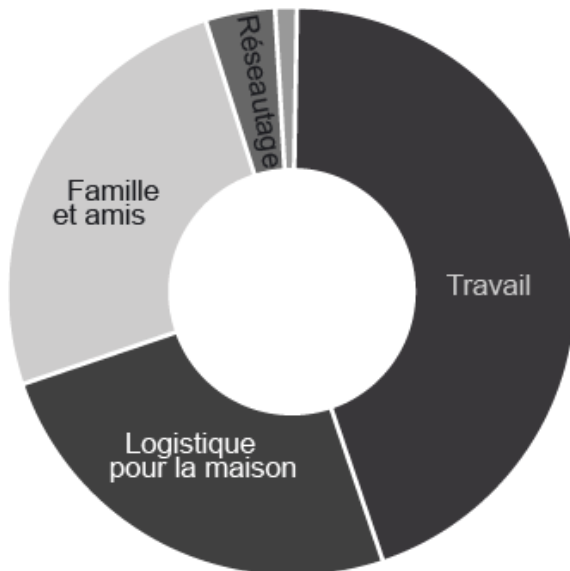
— *Des trucs pas très intéressants à faire, des plages de temps vides.*

*Et entre votre rythme idéal et le rythme trop soutenu, qu'y a-t-il ?*

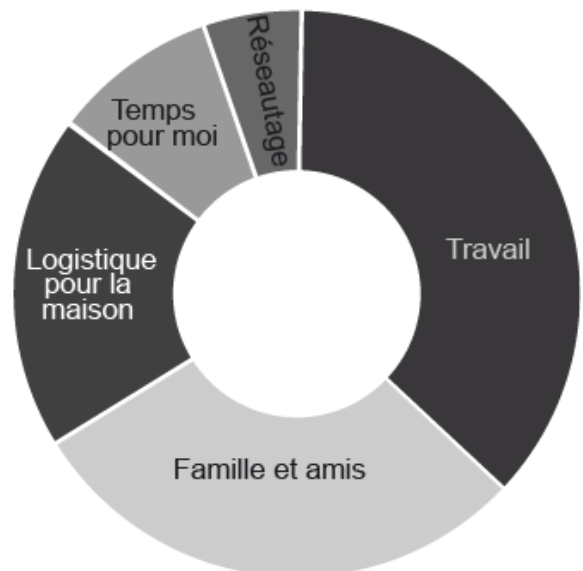
— *La réalité, un trop-plein. »*

*Puis je lui demande de travailler sur sa roue des temps :*

La façon dont j'utilise mon temps actuellement :



La façon dont je voudrais utiliser mon temps idéalement :



« *De quoi prenez-vous conscience, Mélissa ?*

— *Le prix à payer pour fuir l'ennui est une vie hyperactive. Mais je n'en peux plus, j'aspire à un meilleur équilibre et plus de liberté.*

— *Quels leviers avez-vous actuellement pour sortir de l'hyperactivité ?*

— *Faire le tri dans mes activités professionnelles, prendre mon temps quand je suis avec mes proches et mieux choisir mes relations.*

— *Qu'est-ce qui va vous donner le droit de réussir ? (Elle choisit deux permissions dans une liste que je lui ai partagée.)*

— *Je peux penser à ce que je ressens et éprouver des émotions à partir de mes pensées. Je n'ai pas à me dépêcher, je peux prendre tout mon temps.*

— *Qu'avez-vous déposé ici, Mélissa ?*

— *Ma peur de l'ennui.*

— *Que ferez-vous si l'hyperactivité revient ?*

— *Un samedi après-midi de "rien" pour stopper la cadence, faire le vide et prendre un peu de recul. »*

## **MON BILAN**

J'identifie les types de repos dont j'ai besoin en ce moment

### **TROUVER SON REPOS**

Pour clôturer ce chapitre, j'aimerais vous partager le test de Sandra Dalton-Smith<sup>44</sup>,

chercheuse et physicienne, qui a identifié sept types de repos.

Cochez la ou les cases qui correspondent au(x) repos dont vous avez besoin et agissez.

- **Le repos physique** : vous vous sentez physiquement épuisé ? Vous avez du mal à ouvrir les yeux le matin, même après une bonne nuit de sommeil ? Vous avez des douleurs musculaires ? Vous vous sentez dépourvu d'énergie ?
- **Le repos mental** : vous avez du mal à vous concentrer, même sur des tâches simples ? Vous voyez tout négativement ? Vous vous sentez irritable ?
- **Le repos sensoriel** : vous avez été très exposé aux lumières vives, aux bruits, aux odeurs fortes, aux discussions croisées dans un *open space* ou dans un café ? Vous vous sentez épuisé à force d'évoluer dans des environnements pollués et saturés d'immeubles ?
- **Le repos créatif** : vous ne trouvez

plus de solution à vos problèmes ? Vous avez tendance à tourner en rond, à ruminer les mêmes pensées dans votre esprit ? Vous ne vous sentez pas du tout inspiré ?

○ **Le repos émotionnel** : ces derniers temps, vous avez tendance à craquer, crier, pleurer assez facilement ? Rien ne vous motive ?

○ **Le repos social** : vous ne supportez plus les autres ? Au contraire, la solitude vous ronge ?

○ **Le repos spirituel** : vous vous sentez « perdu », ce que vous faites n'a pas de sens à vos yeux ? Vous vous sentez « désancré » ?

### **COMMENT SE REPOSER EFFICACEMENT ?**

Cochez les solutions qui vous conviennent et appliquez-les dès cette semaine !

- J'ai besoin de repos physique.

#### **Passif**

- Je me couche quinze minutes plus tôt qu'à mon habitude.
- Je dors suffisamment.

- Je pratique cinq minutes de cohérence cardiaque<sup>45</sup>.
- Je fais une micro-sieste de cinq à quinze minutes quand j'en ressens le besoin.
- Je fais régulièrement des pauses dans la journée pour « débrancher » mon cerveau.

### **Actif**

- Je fais un petit exercice de yoga ou d'étirements.
- Je m'offre une séance de massage.
- J'ai besoin de repos mental.
  - J'éteins tous les écrans qui m'entourent.
  - Je répète un mantra qui me fait du bien (par exemple : « écoute ta fatigue et donne du repos à ton corps, à ton cœur et à ton âme »).
  - Je médite cinq minutes.
- J'ai besoin de repos sensoriel.
  - Je m'installe quelques minutes dans une petite bulle de calme, loin des lumières vives, des écrans d'ordinateur, du téléphone et des bruits de fond.

- Je sors prendre l'air quinze minutes.
- J'ai toujours des bouchons d'oreilles avec moi pour m'isoler du bruit dans les transports, les cafés ou en *open space*.
- J'ai besoin de repos créatif.
  - Je lis un livre ou une bande dessinée que j'aime.
  - Je me promène trente minutes dans la nature.
  - Je visite un musée pour y admirer des œuvres d'art.
  - Je colorie un mandala.
  - Je cuisine mon plat préféré.
  - Je range la pièce dans laquelle je travaille pour la débarrasser du superflu.
- J'ai besoin de repos émotionnel.
  - Je m'offre un journal intime pour y décharger mes émotions.
  - Je contacte un ami de confiance pour lui parler de mes préoccupations.
  - Je consulte un psychologue ou un coach professionnel pour m'aider à mieux apprivoiser mes émotions.
  - Je rejoins un groupe de parole pour échanger et me sentir soutenu

psychologiquement par des personnes qui traversent les mêmes difficultés que moi.

- Je m'autorise à être moi-même et à exprimer librement ce que je ressens.
- J'ai besoin de repos social.

### **J'ai besoin de me reconnecter à moi-même**

- Ce week-end, je reste seul chez moi, pour me reconnecter à moi-même.
- Je m'offre un week-end de retraite silencieuse.

### **J'ai besoin de me connecter aux autres**

- Je reprends contact avec d'anciennes relations ou amis.
- Je prends du recul et je m'entoure de personnes positives qui me donnent de l'énergie et j'évite celles qui me vident de celle-ci.
- J'ai besoin de repos spirituel.
  - Je médite trente minutes.
  - Je propose mon aide à mes proches ou à mes voisins.
  - Je lis un livre philosophique ou religieux.

- Je regarde un documentaire écologique.
- Je participe à une activité bénévole visant à me mettre au service des autres.
- Je m'engage dans une cause plus grande que moi.

### UN TEMPS DE DÉCOUVERTE

Fabrice Midal, *Fichez-vous la paix ! Et commencez à vivre*, Flammarion, 2017 : avec ce livre, cessez de vous torturer, devenez votre meilleur ami.

---

37. *Slow life* (le fait de prendre le temps de vivre, de faire les choses à son propre rythme) s'oppose au *fast living*.

*Hygge* : mot danois pour décrire le fait de se créer un univers cocooning, un mode de vie confortable où ralentir est bienvenu.

38. K. Yanaoka *et al.*, « Cultures Crossing: The Power of Habit in Delaying Gratification », *Psychological Science*, 1<sup>er</sup> juillet 2022.

39. [www.neurocognitivismefr](http://www.neurocognitivismefr)

40. Fabrice Midal, *Foutez-vous la paix !*, Pocket, 2018.

41. Enquête réalisée par l'Insee auprès de 28 000 personnes entre octobre 2015 et juin 2016.

42. *Five steps to the perfect meeting*, étude Barco and Circle Research menée auprès de 3 000 salariés dans huit pays différents, en 2018/2019 :

<https://infopages.barco.com/rs/141-TQB-685/images/Five%20Steps%20to%20the%20Perfect%20Meeting%20-%20report%20.pdf>.

43. « 103 conseils que j'aurais aimé connaître quand j'étais jeune » : <https://kk.org/thetechnium/103-bits-of-advice-i-wish-i-had-known/>

44. [www.ted.com/talks/saundra\\_dalton\\_smith\\_the\\_real\\_reason\\_why\\_we\\_are\\_tired\\_and\\_what\\_to\\_do\\_about\\_it/transcript](http://www.ted.com/talks/saundra_dalton_smith_the_real_reason_why_we_are_tired_and_what_to_do_about_it/transcript)

45. La cohérence cardiaque est une technique de relaxation basée sur la respiration. Faites-en l'expérience :

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/>



## CHAPITRE 6

# Je rêve d'un bon équilibre entre ma vie privée et mon travail

Bienvenue dans le XXI<sup>e</sup> siècle où les actifs veulent tout ! Réussir professionnellement, être épanouis personnellement : amour, famille, amis, activités extraprofessionnelles gratifiantes, etc. Trouver un bon équilibre entre sa vie privée et sa vie professionnelle est devenu un enjeu essentiel.



Les années 1980 sont bien loin derrière nous ! Et c'est une bonne chose, car, à cette époque, la réussite professionnelle passait trop souvent par de grands sacrifices personnels ! Les actifs ont désormais tendance à rechercher un travail qui sera compatible avec leur vie privée plutôt que l'inverse. Ainsi, l'importance de combiner profession et vie familiale a progressé de 20,2 points en 20 ans (il était de 26,8 % en 2002 et de 47 % en 2022<sup>46</sup>).

Pourtant, il semble que ce fameux équilibre n'ait jamais été aussi

difficile à atteindre : un Français sur trois se dit insatisfait de la manière dont il équilibre ses temps de vie<sup>47</sup>. De surcroît, il n'y a jamais eu autant de *burn-out* ! Alors que se passe-t-il ? Pourquoi autant de « pétages de plombs » ?

Dans nos vies à cent à l'heure où la recherche du bonheur et le culte du « je veux le meilleur » règnent en maîtres, est-il vraiment possible de tout mener de front ? Qu'est-ce qui peut nous aider à garder la tête hors de l'eau ?

**« Mon stress abîme mes enfants. »**

**« Je travaille trop : je suis une mauvaise mère/un mauvais père. »**

**« Je déteste être stressé, ça me stresse ! »**

**« Je ne me sens pas à la hauteur. Jamais assez investie au travail, ni assez présente à la maison. »**

**« Au moment où je prends enfin des vacances, je tombe malade. »**



**TEST**

**Performance ou bien-être, où est-ce que je me situe ?**

**QUAND JE CHOISIS UN NOUVEAU TRAVAIL,**

## **QUELLE IMPORTANCE JE DONNE AUX POSSIBILITÉS DE COMBINER CARRIÈRE ET VIE FAMILIALE ?**

- A. C'est mon critère n° 1 : je n'accepterais pas un travail qui « amputerait » mon temps personnel.
- B. Si les missions sont intéressantes, je suis d'accord pour m'investir sur des périodes limitées dans le temps.
- C. Il est normal de faire quelques sacrifices « personnels » quand on a l'ambition de faire carrière.

## **ACTUELLEMENT, JE DIRAIS QUE L'ÉQUILIBRE ENTRE MA VIE PRIVÉE ET MON TRAVAIL EST PLUTÔT :**

- A. Excellent.
- B. Moyen.
- C. Faible.

## **QU'EST-CE QUE JE NE SUPPORTE PAS DE RATER ?**

- A. Le train de 18 h 02, qui me permet d'être chez moi à 18 h 30.
- B. L'anniversaire d'un de mes proches.
- C. Le contrat du siècle à cause d'une mauvaise grippe.

## **QU'EST-CE QUI ME STRESSE LE PLUS ?**

- A. De me séparer de mon ou ma conjoint·e.

- B. De faire des heures supplémentaires.
- C. De ne pas atteindre mes objectifs dans mon travail (et de risquer de le perdre).

**J'AI POSÉ UNE JOURNÉE DE CONGÉ POUR PARTIR EN WEEK-END ENTRE POTES, MAIS, PAS DE CHANCE, MON MANAGER M'IMPOSE DE TRAVAILLER CE VENDREDI :**

- A. Dommage pour mon manager, je ne travaillerai pas vendredi, j'ai déjà posé une journée de congé.
- B. Je demande à télétravailler depuis mon lieu de week-end.
- C. Dans une équipe, il est normal de se serrer les coudes face aux imprévus, j'annule mon week-end entre potes.

## MON RÉSULTAT

**VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE A :  
PRIORITÉ À MA VIE PRIVÉE !**

Vous savez préserver votre équilibre mieux que personne. Lisez tout de même les conseils qui suivent pour y découvrir quelques sources d'inspiration !

**VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE B :  
JE CHERCHE ENCORE L'ÉQUILIBRE**

Il n'est pas toujours simple de réussir à maintenir le fameux équilibre entre vie privée et travail et cela a

tendance à vous culpabiliser. Pas de fatalité, les conseils qui suivent devraient vous soulager.

**VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE C :  
I LOVE MY JOB<sup>48</sup> !**

Pour vous, la réussite professionnelle est importante et vous avez le sens de l'effort. Attention toutefois à ne pas vous épuiser et à préserver un peu de temps pour vous. Les conseils qui suivent vont vous y aider.

## Choisissez tout... mais pas en même temps !

Est-il possible de combiner performance et bien-être ?

Avez-vous déjà entendu parler de l'ouvrage *Choisissez tout*<sup>49</sup> de Nathalie Loiseau, femme politique ? Le sous-titre du livre en précisait le propos : « Donner envie à toutes les femmes d'oser, de rêver et de changer le monde. » En partageant son histoire en 2014, cette haute fonctionnaire souhaitait inciter à ne renoncer à rien, à vivre pleinement sa vie de femme, de mère, à repenser son rapport au travail et aux hommes.

À cette époque, son témoignage m'avait vivifiée et pourtant j'avais pris un congé parental pour élever mes trois enfants en bas âge, constatant que mon rythme professionnel était incompatible avec l'épanouissement de ma famille et le mien.

C'est pourquoi, en 2019, lorsque je suis tombée sur la leçon d'*empowerment*<sup>50</sup> lucide et inspirante<sup>51</sup> de Christine Lagarde, directrice générale du FMI, j'ai tout de suite compris que la sagesse et le réalisme résidaient plutôt dans cette « philosophie de vie » :

« Sheryl (Sandberg)<sup>52</sup> considère que l'on

peut tout avoir, qu'il faut tout demander, tout le temps. Malheureusement, c'est plus compliqué. On peut tout avoir, mais pas forcément au même moment. »

Je suis convaincue que **tout l'enjeu tient dans cette notion de temporalité** : on peut tout avoir dans sa vie, être épanoui personnellement et professionnellement en définissant ses priorités et en progressant dans l'une ou l'autre sphère, de façon alternative. Mais nombre d'entre nous nourrissent l'illusion qu'il est possible de tout réussir en même temps. D'où de grands déboires et la frustration de n'être jamais suffisamment au travail, ni jamais suffisamment à la maison, malgré un investissement à 100 % dans tous les domaines de sa vie... Tôt ou tard, on frise le *burn-out*.

Affranchissez-vous du « *Yes, you can !* », lié aux fausses promesses du développement personnel : il n'est pas toujours vrai que « quand on veut, on peut ». Ce type de message peut être très culpabilisant, donc risque de vous bloquer et de vous empêcher d'agir.

Faire des choix, c'est renoncer à d'autres choses. Ce n'est pas simple, mais c'est salutaire et c'est sans doute la clé pour se sentir équilibré et heureux.

Dernier point très important : à l'heure du congé paternité de 32 jours, ce principe de vie s'applique autant aux hommes qu'aux femmes !



## Le conseil du coach

**L'INTERRUPTION DE CARRIÈRE PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE**

Mes accompagnements en coaching professionnel me le prouvent :

tout le monde est capable de rebondir et de se réinventer. Je ne m'inquiète jamais pour celles ou ceux qui décident d'une pause momentanée dans leur carrière. Ils vont développer de nouvelles compétences que leur travail précédent ne leur aurait peut-être pas permis d'explorer et ces nouveaux apprentissages seront transposables dans leurs futures missions professionnelles. Par exemple, le jeune papa peut apprendre à mieux s'organiser, ce qui fera de lui un meilleur gestionnaire et la jeune maman peut développer une forme d'empathie qui l'aidera à être une meilleure manager.

## Peut-on vraiment compartimenter vie privée et travail ?

Il me semble que la bonne question à se poser est : que cherche-t-on à cloisonner ?

### **QUEL EST MON « TOUT COHÉRENT » ?**

Parvenir à faire de sa vie privée et de sa vie professionnelle un « tout cohérent » mène à l'épanouissement. Le manque de lien entre notre personnalité profonde et notre profession génère pénibilité et insatisfaction au quotidien. Combien d'actifs sont en quête de sens dans leur travail ? Passion et travail sont compatibles. Je suis intimement convaincue que chacun d'entre nous possède un don. Il convient de le découvrir et de le mettre au service des autres pour rayonner dans sa vie. À partir du moment où vous réussissez à établir un lien harmonieux entre les deux, vous avez gagné !

Ce n'est pas une mince affaire, j'en conviens. Les coachs professionnels sont là pour vous accompagner dans ce cheminement.

Peu importe qui vous êtes et ce que vous faites : le cuisinier qui vit pour « toucher le cœur de ses clients davantage que pour les rassasier<sup>53</sup> » fera des merveilles ! Le danseur qui se plaît à incarner

ses émotions par son expression corporelle diffusera sa joie communicative sur scène. L'enseignant passionné par la pédagogie transmettra avec enthousiasme ses connaissances et ses élèves s'en souviendront longtemps.

## CLOISONNER EFFICACEMENT VIE PERSO ET VIE PRO

S'il est important de construire son « tout cohérent », il me semble également indispensable de construire des cloisons au sein de ce « tout cohérent ».

Connaissez-vous la signification du *blurring* ? En anglais, « *to blur* » veut dire s'effacer, estomper, flouter. Le *blurring* décrit cette suppression progressive de la frontière entre vie professionnelle et vie privée. Ainsi, il semble assez banal que les cadres continuent à travailler le soir, en week-end et en vacances. D'ailleurs, une enquête indique que 78 % des managers sont sollicités par leur travail en dehors de leurs horaires professionnels<sup>54</sup>.

Méfiez-vous de ces mots-valises<sup>55</sup> :

- « Tracances » : travailler depuis un lieu de vacances.
- « Workation », contraction de « *work* » (travailler) et « *vacation* » (vacances).
- « Bleisure », contraction de « *business* » (professionnel) et « *leisure* » (loisirs).
- « Trapital » contraction de « travail » et « hôpital ».

Il est plus agréable de travailler depuis un lieu de vacances que depuis une tour de bureaux. Mais prenez garde ! Ces mots induisent l'idée que le travail en dehors du bureau n'est pas vraiment un travail. Lier l'utile à l'agréable en se rendant sur un lieu de vacances pour travailler ne signifie pas « être en vacances » et il ne reste plus qu'un pas à faire pour « normaliser » le fait de travailler pendant ses vacances. Restez vigilants !



# Le conseil du coach

## CRÉEZ DES SAS DE DÉCOMPRESSION

À la fin d'une journée de travail, vous arrive-t-il d'avoir l'impression de ne plus savoir si vous êtes un businessman, une working-girl, un père, une mère, un conjoint, une conjointe, etc. ? En télétravail, après une visioconférence professionnelle dans un espace clos, ouvrez-vous votre porte pour vous précipiter corps et âme dans votre vie de famille et vous retrouver face à vos proches, avec la sensation d'avoir la tête qui tourne, ne sachant plus très bien qui vous êtes ?

Les plongeurs ne remontent jamais d'un coup sec, après être descendus dans les profondeurs sous-marines ! Ils prévoient des paliers de décompression pour se réhabituer progressivement et gérer la pression ! Comme eux, prévoyez des temps de décompression, pour une bonne santé mentale !

À la fin de votre journée de travail ou lorsque vous êtes en télétravail, au lieu de vous jeter sans transition dans l'arène de votre vie privée, créez vos propres sas de décompression.

Voici quelques exemples de sas mis en place par les personnes que j'ai accompagnées à atteindre un meilleur équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle. À vous de créer les vôtres !

### **Greg : une pause musicale ou humoristique**

Arrivé chez moi, je coupe le moteur de ma voiture. Au lieu d'en sortir tout de suite : je monte le son et je me laisse porter par une ou deux chansons qui me donnent de l'énergie. Parfois, j'écoute un peu la radio ou un podcast humoristique : mon taux de dopamine est au top<sup>56</sup> ! Puis, je rejoins ma deuxième vie.

### **Line : je me pose et je prends des notes**

En télétravail, une fois ma journée terminée, je me pose quelques minutes. Je prends quelques notes sur mes impressions de la journée. J'écris ce dont je suis fier et ce que je pourrais améliorer, je regarde par la fenêtre, je respire. Cela m'évite de passer la porte de mon bureau en me retrouvant nez à nez avec mes enfants, dans le salon,

avec la désagréable sensation d'avoir la tête qui tourne et de ne plus très bien savoir si je suis encore la manager d'une équipe de douze personnes ou la mère de famille.

### Bon à savoir

- Pour que le sas soit vraiment un moment de détente : faites une seule chose à la fois !
- Plus vous « pratiquez » les sas de décompression, plus cela deviendra un rituel que vous effectuerez naturellement.



## Défi

### JE CLOISONNE EN TÉLÉTRAVAIL

#### Durant une journée : je ne cloisonne pas

1. Je travaille dans un espace collectif (salon, cuisine). Je laisse ma porte ouverte. Je réponds à toutes les sollicitations.
2. Je réponds à mes mails et à mes appels, tout au long de la journée, même si cela m'interrompt.
3. Pas de pause aujourd'hui !

*Comment je me sens à la fin de cette journée ?*

#### Le lendemain : je cloisonne

1. Je préviens mon entourage de mes horaires d'indisponibilité. Je m'installe dans une pièce fermée pour une plage de travail sans interruption.
2. Je regroupe les réponses à mes mails et à mes appels (une à quatre plages maximum).
3. Je prévois plusieurs pauses dans la journée.

*Comment je me sens à la fin de cette journée ?*

Il y a de fortes chances pour que vous vous sentiez vraiment bien à l'issue de cette deuxième journée équilibrée entre production et pauses, et que cette sensation de bien-être vous donne envie de

planifier d'autres journées de ce type.

### **Bon à savoir**

Même une seule journée « je cloisonne » par mois vous fera prendre l'habitude de regrouper vos tâches et de faire des petites coupures sans même vous en rendre compte. Ce sera gagné !

## **J'agis en faveur de mon équilibre !**

Surmontez les obstacles et restez motivé. Soyez « le maître de votre destin ».

C'est la fameuse histoire du vieux professeur qui montre un bocal à ses élèves, le remplit de cailloux et leur demande s'il est plein. Les élèves confirment tous en chœur : « Oui ! Ce bocal est plein ! » Le professeur ajoute alors des graviers qui viennent s'infiltrer entre les cailloux. Il demande à nouveau à ses élèves si le bocal est plein. Les élèves confirment de nouveau que le bocal leur semble plein. Puis le vieil homme ajoute du sable qui vient s'infiltrer entre les graviers et demande une nouvelle fois à ses élèves si le bocal est plein. Les élèves, ayant compris qu'il y a un « piège », répondent « non ». Alors le professeur ajoute de l'eau qui vient s'infiltrer entre les grains de sable, tout en prodiguant un précieux conseil à ces jeunes gens : « Si vous remplissez surtout votre vie avec de l'eau et du sable, il vous sera très difficile d'y faire entrer vos "gros cailloux". Comprenez-vous combien il est important de les identifier ? »

### **CAP SUR MES PRIORITÉS !**

Je me répète, car c'est important pour votre équilibre et votre épanouissement : choisissez tout... mais pas en même temps ! À certains moments, vous aurez envie ou besoin de vous investir dans votre carrière, tandis qu'à d'autres vous serez plus investi auprès de votre famille. Si vous ne vous posez aucune question, vous risquez

de vouloir être sur tous les fronts, ce qui vous épuisera au sens propre. Vous ne pouvez pas tout avoir en même temps : vos différents temps de vie sont comme des vases communicants. Si certains sont très remplis, cela signifie que d'autres le sont moins. Comme disent les Anglais : *something has to give*<sup>57</sup>.

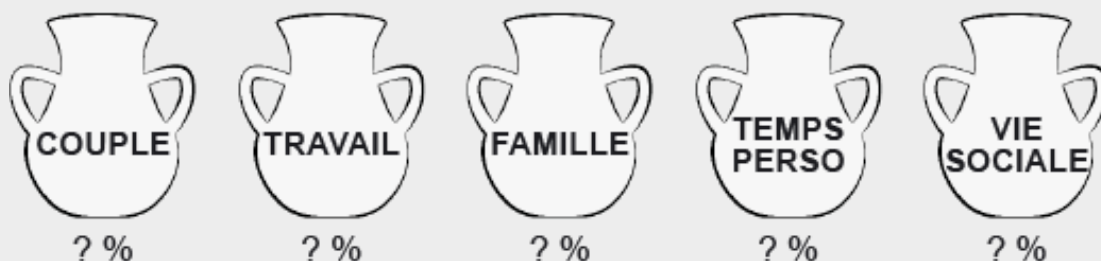
Dès que vos priorités seront clairement établies, vous vous sentirez « aligné » et votre « satanée » culpabilité diminuera, comme par enchantement !



## Défi n ° 1

### JE FAIS LE POINT SUR MES PRIORITÉS

#### Les vases communicants de ma vie



**= 100 % de votre temps actuel**

Ces vases représentent les différentes sphères de votre vie.

1. Remplissez-les en traçant un trait en fonction du temps que vous accordez à chacun de ces cinq domaines, sur une semaine. Affectez à chaque vase un pourcentage de votre temps. L'ensemble doit faire 100 %.

Voici quelques précisions pour vous aider à remplir vos vases :

- Vase « couple » : échanges, loisirs partagés, attentions...
- Vase « travail » : comptabilisez le temps sur le lieu de travail, le travail rapporté à la maison, le temps où votre esprit est consacré au travail...
- Vase « famille » : temps accordé à vos enfants, la logistique...

- Vase « temps perso » : rien que pour vous, loisirs, oisiveté...
  - Vase « vie sociale » : le temps passé avec vos amis.
2. Prenez un peu de recul et regardez le résultat :
    - Est-ce que cela vous satisfait ?
    - Qu'aimeriez-vous changer ?
  3. Listez trois actions pour remplir ou vider certains de vos vases.

Il vous faudra refaire cet exercice de temps en temps, car vos priorités évolueront au gré de vos envies, besoins et contraintes. L'arrivée d'un enfant, par exemple, peut tout chambouler. Pour éviter de perdre le sens de ce que vous faites et vous désintéresser de votre activité professionnelle ou au contraire de culpabiliser à l'idée de vous investir dans votre travail, il convient d'être honnête avec vous-même et d'établir vos nouvelles priorités.



## Défi n ° 2

### QUELLE PLACE LE TRAVAIL OCCUPE-T-IL DANS MA VIE ?

Il est indispensable de s'interroger sur la place que l'on accorde au travail dans sa vie. Est-ce que l'on a tendance à surinvestir le travail, à lui donner trop d'espace, jusqu'à lui permettre d'envahir toutes les sphères de notre vie ? Un bon équilibre s'appuie sur une juste ambition, ni trop ni trop peu.

En cas de surinvestissement, il sera nécessaire de « remettre son travail à sa juste place » ; de s'interroger sur ce que l'on peut concrètement faire pour prendre de la hauteur sur son travail et s'en détacher, surtout quand la pression est forte et continue. Il sera nécessaire de trouver les sources de pression ressenties : autpression ou pression extérieure ? Réelle ou perçue ? En général, vous aurez besoin d'un coach professionnel ou d'un psychologue pour vous aider à y voir plus clair.

La notion de réussite personnelle et professionnelle est subjective.

Serez-vous inspiré par ce magnifique poème de Romy Schneider ?

« Réussir, ce n'est pas toujours ce qu'on croit.

Ce n'est pas devenir célèbre,  
ni riche ou encore puissant.  
Réussir, c'est sortir de son lit le matin et être heureux  
de ce qu'on va faire durant la journée,  
si heureux qu'on a l'impression de s'envoler.  
C'est être avec des gens qu'on aime.  
Réussir, c'est être en contact avec le monde  
et communiquer sa passion.  
C'est se coucher le soir en se disant  
qu'on a fait du mieux qu'on a pu.  
Réussir, c'est connaître la joie,  
la liberté, l'amitié sincère et l'amour.  
Je dirais que réussir, c'est Aimer. »

### Mes critères de réussite

Nous croyons pouvoir tout faire, mais nous sommes parfois un peu trop ambitieux et nous n'avons pas toujours l'énergie nécessaire ! Prévoyez environ 20 à 30 minutes pour faire la part des choses.

- **Je définis les critères de ma réussite personnelle pour ménager mon énergie et éviter la surcharge.**

#### *Mon entourage personnel et ses contraintes matérielles*

- Quelle implication ai-je envie d'avoir vis-à-vis de mon conjoint ou ma partenaire/ma famille/mon entourage ? Vis-à-vis de mon travail ?
- Quels sont les besoins de ma famille/de mon entourage ?

#### *Ma vie personnelle*

- Quels sont mes trois à cinq critères de réussite (soyez aussi précis que possible) ?
- Où en suis-je dans l'atteinte de ces critères ?
- Quels sont mes moyens pour les atteindre ?
- Qu'est-ce que j'ai déjà mis en place ?
- Qu'est-ce qui me manque ? Comment obtenir ce qui me manque ?
- **Je définis les critères de ma réussite professionnelle.**

Vous allez définir vos objectifs ainsi que les moyens nécessaires pour les atteindre : par exemple, vous faut-il acquérir de nouvelles compétences ?

#### *Mes contraintes matérielles*

- De quoi suis-je capable ?
- Qu'est-ce que je ne peux pas éviter ?

- De quoi je ne peux pas me passer (niveau de salaire, etc.) ?

#### *Ma vie professionnelle*

- Quels sont mes trois à cinq critères de réussite (soyez le plus précis possible) ?
- Où en suis-je dans l'atteinte de ces critères ?
- Quels sont mes moyens pour les atteindre ?
- Qu'est-ce que j'ai déjà mis en place ? Quels sont mes ressources et mes points forts ?
- Qu'est-ce qui me manque ? Comment obtenir ce qui me manque ?

## **JE POSE DES LIMITES ET JE M'Y TIENS !**

Connaissez-vous les fameuses bonnes résolutions que vous prenez en janvier, sans jamais vraiment réussir à les tenir ? Allez, rafraîchissez-vous la mémoire !

- Désormais, je dois aller chercher mon enfant à la crèche à 18 h 30, donc je quitterai toujours mon travail à 18 h.
- Pas question de répondre à mes mails pendant les vacances !
- J'ai sport le jeudi : je vais m'y tenir cette année, plus de réunions !

Fixer des limites n'est pas compliqué en soi. Cela se corse quand vient le temps de les tenir ou de les faire respecter. Est-ce parce que vous êtes trop ambitieux et que vous placez la barre trop haut ? Est-ce parce que vous avez tendance à fixer trop de limites aux autres et à vous-même ?

Comme il peut être culpabilisant de ne pas réussir à tenir ses limites !



## **Défi**

## J'ASSUME LES CONSÉQUENCES !

Faut-il définir des limites claires entre le privé et le travail ? Oui, posez des limites précises ! Non, ne rédigez pas une liste interminable ! Réussir à faire respecter les limites est extrêmement difficile. Plus vous en définissez, plus vous risquez de ressentir de la culpabilité et un sentiment d'échec, avec cette vilaine petite voix qui viendra trotter dans votre tête : « Je suis incapable de tenir les limites que je me fixe ! »

Pour ne pas en arriver là, je vous propose un exercice pour vous fixer **une seule limite**. Tout l'enjeu est de la choisir soigneusement.

1. Quel est l'impact du temps que vous investissez actuellement dans votre vie privée :

- à court terme ?
- à long terme ?

2. Quel est l'impact du temps que vous investissez actuellement dans votre vie professionnelle :

- à court terme ?
- à long terme ?

Vous venez sans doute de prendre conscience qu'il est aisé de faire preuve de lucidité quant aux conséquences de votre comportement à court terme, mais qu'il est particulièrement délicat de prendre conscience d'un impact négatif à long terme.

### Exemple 1 : j'investis beaucoup dans ma vie privée

- À court terme, vos relations avec vos proches sont bonnes et il y a des chances qu'elles le restent si vous continuez à prendre soin de votre écosystème personnel.
- À court terme, tout se passe bien dans votre travail. Imaginons que vous aspiriez à progresser et à prendre la place de votre manager. Il est possible que cela ne vous soit pas proposé compte tenu de votre engagement modéré.

### La limite personnelle de Simone Veil au service de sa carrière

Dans *Une vie*<sup>58</sup>, la célèbre femme d'État française explique qu'elle avait l'ambition de devenir magistrate, ce qui impliquait deux années de stage et la préparation des épreuves du concours, tout en élevant trois enfants et en s'occupant de sa maison. Sa limite ? Ne jamais abandonner malgré les embûches qui ne manqueraient pas de se présenter. Aussi, quand l'un de ses fils attrapa la coqueluche, elle appela sa belle-mère à la rescousse. Comment a-t-elle fait pour tenir sa limite ? Son succès réside dans la dévotion de sa belle-famille qui a

pris le relais auprès de ses enfants dès que nécessaire et qui l'a soutenue avec force dans son désir de travailler.

### **Exemple 2 : j'investis beaucoup dans mon travail**

- À court terme, tout se passe bien professionnellement et si vous aspirez à progresser et à prendre la place de votre manager à moyen ou à long terme, il est probable que cela vous soit proposé compte tenu de votre fort engagement.
- À court terme, vos relations avec vos proches sont plus ou moins bonnes. Si votre manque d'investissement personnel ne leur convient pas, il est probable qu'ils s'en plaignent, mais, à court terme, ils s'organiseront en fonction de vos contraintes. Néanmoins, à long terme, il est fort probable que vos relations soient abîmées.

#### **La limite professionnelle de Pierre au service de sa vie de famille**

Pierre s'est fixé pour seule limite d'être rentré tous les soirs à 19 h pour dîner en famille. Il préserve ainsi un moment familial de qualité dans son quotidien. Si nécessaire, il ressort pour ses dîners d'affaires. Il affirme qu'en moyenne, il réussit à tenir ce principe sept soirs sur dix en rentrant chez lui vers 19 h : c'est ce que j'appelle un succès !

J'espère qu'à la lumière des exemples, vous comprendrez mieux qu'une seule limite suffit et qu'il convient de la choisir avec soin.

## **JE NÉGOCIE AVEC MES PROCHES ET AU TRAVAIL**

Vous avez réussi à définir votre limite ? Parfait. Il vous reste encore l'autre moitié du chemin à parcourir : comment appliquer cette limite avec votre entourage ? Pour cela, il va falloir négocier ! Et là, les choses se compliquent ! En effet, j'observe très souvent que la plupart des gens ont une vision erronée de la négociation qui leur évoque différentes idées : imposer sa limite aux autres, un gagnant et un perdant, bluffer, argumenter plus que son interlocuteur, convaincre à tout prix, etc. Bref, c'est un peu « la guerre ». Ils sont convaincus que négocier ressemble à une partie de bras de fer ! Cette fausse interprétation de la réalité est particulièrement stressante et les empêche d'être dans les meilleures conditions pour

bien négocier.



## Défi

### JE POSE LES LIMITES AVEC MES PROCHES

#### Étape 1 : J'apprends la négociation réaliste et féconde

Lorsque vous négociez, votre but ne doit pas être d'obtenir la plus grosse part du gâteau, mais de chercher à créer un plus gros gâteau pour vous et votre interlocuteur. Comment faire ? Apprenez à bien communiquer et à écouter attentivement votre interlocuteur, en vue de trouver un objectif commun. Vous gagnerez en sérénité et en efficacité.

**Je passe d'une volonté de convaincre à une volonté de comprendre<sup>59</sup>.**

Écoutez et questionnez pour comprendre la représentation que votre interlocuteur se fait de la situation. Pour cela, il est indispensable de vous exercer à l'écoute « centrée sur l'autre ».

#### Comment faire ?

Au lieu de vous concentrer sur ce qu'il dit, concentrez-vous sur ses émotions. Écouter vraiment, c'est chercher à comprendre ce que l'autre ressent, en faisant taire son propre ressenti, pour être au plus proche de celui de l'autre. La question à se poser : que ressent-il, au-delà de ses mots ?

*5 étapes :*

1. Accepter que votre interlocuteur ait le droit de ressentir ce qu'il veut.
2. Se concentrer sur ce qu'il ressent au lieu de se concentrer sur ce qu'il dit.
3. Se taire ! Le laisser aller jusqu'au bout, respecter ses silences, lui laisser des blancs pour qu'il puisse garder le fil de son récit.
4. Reformuler et faire préciser, comme « un miroir ».
5. Ressentir profondément les émotions de l'autre et mettre des mots dessus afin de les faire diminuer : « Vous êtes si en colère que ça ? »

#### Étape 2 : Je fais alliance avec mon entourage

Pour vous aider à passer à l'action, voici **un exemple concret** : « Je reprends le travail et mon enfant est gardé à la crèche. » Mon objectif ? Quitter le bureau tous les soirs à 18 h pour aller le chercher.

J'en parle à mon manager, voici sa réponse et le dialogue qui s'ensuit.

« Pas question, tout le monde dans cette équipe quitte le bureau à 19 h, je ne peux pas me permettre de créer une exception.

— Quand tu dis que “tu ne peux pas te permettre de créer une exception”, peux-tu m'en dire plus ?

— Si tu pars à 18 h, les autres vont le vouloir aussi alors que nous avons des permanences entre 9 h et 19 h.

— Je comprends. Tu as besoin qu'il y ait toujours quelqu'un entre 9 h et 19 h. (Reformulation) Et si j'assurais trois fois par semaine la permanence du matin, au lieu de deux fois, en échangeant contre une permanence du soir ?

— Si un membre de l'équipe est d'accord, alors cela me convient. »

Cet exemple illustre bien le fait qu'entre mon objectif initial (partir tous les soirs à 18 h) et celui de mon manager (faire en sorte que je reste jusqu'à 19 h, une fois par semaine), il y a un objectif commun : assurer une présence entre 9 h et 19 h. C'est dans cette zone commune qu'il va falloir se questionner et s'écouter pour trouver un accord.

Vous remarquerez que **la question clé qui débloque la discussion** est :

**Quand tu dis que... peux-tu m'en dire plus ?**

Vous appliquez ainsi les clés de l'écoute centrée sur l'autre, vous vous intéressez à sa représentation du problème pour trouver un objectif commun.

Vous remarquerez que je ne vous ai pas suggéré « Pourquoi tu ne veux pas que je parte à 18 h ? ». « Pourquoi » induit une forme d'accusation. Vous demandez implicitement à votre interlocuteur de se justifier, donc vous n'êtes pas en train de vous intéresser à sa vision du problème. Cela risque de bloquer la discussion.

Si rien ne fonctionne, vous pouvez essayer cette phrase : « Qu'est-ce qui pourrait te faire changer d'avis ? »

## À vous de jouer

- Formulez votre objectif.
- Quelle est votre marge de flexibilité ? Définissez votre plancher et votre plafond.

- Quelles questions prévoyez-vous pour découvrir l'objectif de votre interlocuteur en vue de trouver un objectif commun ? Vous devez au moins en avoir deux en tête :
  - « Quand tu dis que... peux-tu m'en dire plus ? »
  - « Qu'est-ce qui pourrait te faire changer d'avis ? »

## Psst, j'ai une anecdote croustillante

### **JE CHIPE LE COMPORTEMENT DE CELUI QUI M'AGACE !**

Je ne résiste pas à l'envie de vous partager une anecdote d'une cadre dirigeante qui travaillait pour une société américaine très connue. Alors qu'elle se rendait à un dîner avec d'autres membres du comité de direction, l'un d'eux lui lança : « Au fait, qui garde tes enfants ce soir ? »

Comme elle ne manquait pas de répartie, elle lui répondit du tac au tac : « Et toi, qui garde les tiens ? » Bien souvent, « chiper » son comportement à quelqu'un qui exagère se révèle très efficace pour couper court à toute nouvelle tentative d'exagération.

Cette histoire m'a marquée, car cette dirigeante a évité toutes « les embûches » qui auraient pu se retourner contre elle :

- se justifier :  
« Mon mari a la gentillesse de s'occuper de mes enfants et la prochaine fois, ce sera moi. » ;
- attaquer :  
« Quel macho, tu es fier de toi ? » ;
- fuir, ne pas répondre et prendre le risque de continuer à entendre ce type de remarques.

Vous y penserez la prochaine fois que quelqu'un vous lancera une remarque désobligeante ?

# JE DÉLÈGUE EFFICACEMENT

Depuis un siècle, les femmes se sont approprié les rôles que les hommes occupaient exclusivement. De nos jours, elles travaillent et font carrière, sans forcément lâcher leur « rôle » de femme.

Par ailleurs, elles recherchent une meilleure répartition des rôles, mais la réalité les rattrape : s'il est vrai que la répartition des tâches familiales au sein d'un foyer a considérablement progressé grâce au télétravail et à l'évolution des mentalités dans notre société, elle est encore loin d'être équitable. Et voici les mères de famille en train de changer les couches, d'assurer la plupart des repas familiaux, les visites chez le pédiatre et les réunions de parents d'élèves...

Résultat, elles se retrouvent dans des phénomènes de charge mentale.

Pour vous alléger en déléguant efficacement, je vous propose deux grands principes de délégation en famille.

## Psst, j'ai un secret pour vous, mesdames

**C'EST CELUI QUI FAIT QUI A RAISON !**

**Au sein du couple, pour favoriser le partage des tâches familiales : remerciez et encouragez.**

C'est le regard de l'autre parent qui fait que l'on se sent apte, que l'on se sent compétent en tant que parent.

Vous avez fait du sport tandis que votre conjoint s'est chargé de remplacer la vieille paire de baskets de votre fille de 8 ans. La voici, triomphante avec une paire flambant neuve, rose fluo avec des ailes qui dépassent de chaque côté et des lumières bleues et vertes qui clignotent au niveau des semelles !

Allez, honnêtement, quelle est votre première réaction ? Celles qui ont de l'humour ou qui s'en fichent vont en rire, mais d'autres

vont avoir tendance à lancer un reproche du type : « T'aurais pas pu acheter une paire classique, toute blanche ?! » Avouez que cela n'est pas très encourageant. La bonne réponse est plutôt : « Merci chéri, c'est top et j'ai pu faire du sport ce matin. » Ce qui ne vous empêche pas de revenir sur le sujet quelque temps plus tard, en indiquant qu'une paire un peu plus classique vous aurait très bien convenu.



## Le conseil du coach

### QUELQUES CLÉS POUR DÉLÉGUER AUPRÈS DES ENFANTS

Alors qu'une étude Kantar TNS, parue en mai 2019, démontre que ce serait un facteur décisif dans la réussite des études, de sa carrière et de ses relations, seuls 6 % des enfants en France contribuent aux tâches ménagères. C'est trop peu ! N'ayez pas peur de déléguer !

Voici quelques clés pour partager les tâches familiales avec les enfants :

- Dites clairement ce que vous souhaitez. Si je vous dis : « Ne pensez pas à une vache violette avec un chapeau », je suis certaine que vous avez bel et bien visualisé la vache en question, alors que je vous ai demandé de ne pas le faire ! Le cerveau a du mal à retenir la négation. C'est pourquoi il est plus efficace de dire : « Tiens-toi droit ! » que « Arrête de te tenir mal ! ».
- Déléguez par étapes :
  - Montrez comment faire, montrez comment vous voulez que ce soit fait (quelles assiettes assortir avec quels verres, par exemple).
  - Ne « repassez pas derrière » : les fourchettes et les couteaux ne sont pas « bien droits » de part et d'autre des assiettes ? Le gâteau confectionné par les enfants penche un peu à gauche ? Tant pis, ne « rectifiez pas le tir », vous enverriez un mauvais message subliminal : « Tu n'es pas capable de le faire parfaitement », ce qui ne serait pas très encourageant. La prochaine fois, montrez comment faire, mais sur le coup,

remerciez.

- Faites souffler le vent de l'amusement dans les tâches rébarbatives : faire son lit ou nettoyer la vaisselle en musique ? Organiser un challenge : le premier qui a rangé sa chambre choisit le dessert !

Vous vous dites peut-être que tout cela va vous demander beaucoup d'efforts et vous avez entièrement raison ! Mais l'effort est contagieux. Faites l'effort d'inculquer le sens de l'effort à vos enfants, car ils l'apprennent rarement par eux-mêmes !

## **FOCUS « JEUNE PARENT DÉBORDÉ »**

Comment profiter de votre temps familial, tout en travaillant ? J'éprouve beaucoup de respect et de tendresse pour les parents de jeunes enfants, car je sais qu'ils traversent un moment particulièrement délicat pour leur équilibre de vie. Pourquoi ? Les parents ont des enfants de plus en plus tard (après 30 ans), tout se cumule pour eux : arrivés à un certain niveau de maturité, ils progressent professionnellement, les opportunités ne manquent pas de se présenter et ils peuvent nourrir de belles ambitions professionnelles (envie de se réaliser et de se prouver des choses). Dans le même temps, avoir des enfants en bas âge représente un vrai marathon et requiert l'énergie d'un sportif de haut niveau ! Mais, me direz-vous, que faites-vous des avancées sociétales, telles que le congé paternité de 32 jours et le télétravail, qui permettent aux pères de s'investir davantage auprès de leurs enfants ? J'en tiens compte, vous répondrais-je, mais la société vous remet une couche de pression avec la notion de « compétences parentales » ! Oui, oui, vous avez bien lu « compétences » ! Et l'on voit fleurir des podcasts, des centaines de livres et des émissions pour vous expliquer comment éduquer vos enfants. Jeunes parents : trop d'info tue l'info et engendre de la culpabilité ! Ainsi, lors de mes conférences, certains parents me confient qu'ils se sentent un peu coupables lorsque :

- ils déposent leur enfant à la crèche ou à l'école ;

- ils s'investissent davantage dans leur travail ;
- ils prennent du temps pour eux ;
- ils ne passent pas assez de temps avec leur enfant ;
- ils n'ont plus assez de temps pour leur vie de couple ;
- ils font garder leur enfant (crèche, nounou, baby-sitter) ;
- ils passent trop de temps au travail, se rendent à un dîner professionnel, finissent tard ;
- arrivent plus tard au travail ou en repartent plus tôt ;
- s'absentent, car leur enfant est malade ;
- sortent avec des amis au lieu d'être en famille ;
- etc.

Et vous, quelles situations vous font vous sentir « un peu coupables » ?



## Défi

### **J'ARRÊTE DE CULPABILISER !**

Comment traiter la question de la culpabilité qui revient tout le temps ? Comment être présent à ce que l'on fait au travail et en famille ? Pour vous libérer, il est impératif de faire le deuil de la perfection et de la « compétence ».

### **On ne naît pas parents, on le devient**

On ne naît pas compétent, on le devient. Essayez, tâtonnez. Continuez ce qui fonctionne. Abandonnez ce qui ne fonctionne pas et essayez encore. C'est ainsi que l'on acquiert n'importe quel apprentissage.

### **Faites de votre mieux au lieu de rechercher la perfection**

Un jour, la belle-mère d'Audrey, une de mes clientes, lui résuma parfaitement cette idée en une seule phrase : « Il est vrai que ta maison n'est pas impeccable, mais je constate que tu joues beaucoup

avec tes enfants et que vous vivez des moments heureux en famille. »  
Pour aller plus loin, je vous conseille l'excellent best-seller du pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott : *La mère suffisamment bonne*<sup>60</sup>. Ce livre vous fera comprendre que le parent parfait et compétent n'existe pas et vous donnera envie de réfléchir à votre rôle sans vous donner de leçon.

### **Il faut tout un village pour élever un enfant**

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik estime qu'idéalement « il faut réunir six à huit individus » (parents, grands-parents, nounous, etc.) pour entourer, sécuriser, enrichir la niche sensorielle d'un tout-petit, en lui proposant des jeux, des contacts, des sourires...

Cela est vrai de la petite enfance jusqu'à l'adolescence : déléguez aux autres ce que vous n'aimez pas ou n'avez pas la patience de faire.

- Quel « village » mettez-vous en place pour éduquer vos enfants ?
- Quel rôle va jouer chacun des « villageois » ?

## **COMMENT FAIRE CARRIÈRE ET ÊTRE À LA FOIS PARENTS, AMANTS ET AMIS ?**

Les jeunes générations doivent être des professionnels compétents et des parents compétents ! Il n'est donc pas étonnant que par manque de temps ou par épuisement, le couple finisse par « trinquer ». Préservez-vous des temps à deux. Je vous encourage à lire *Nous réussirons ensemble. Couples à double carrière : les freins, les pièges, les clés* d'Anne Cécile Sarfati<sup>61</sup>.

**Psst, j'ai un secret à vous partager**

**MADAME PARFAITE ET MADAME BONHEUR N'EXISTENT PAS !**

Pour déculpabiliser, procurez-vous sans plus attendre l'excellent *Mme Boulot et les joies de la maternité*, de Roger Hangreaves\*. Un livre issu de la collection Monsieur Madame, exclusivement réservé aux adultes ! Je ne résiste pas à vous en partager deux passages !

« Madame Boulot n'a pas toujours eu autant de boulot. Avant, elle faisait la grasse matinée et elle se reposait le dimanche après avoir fait la fête toute la nuit.

Puis, elle eut des enfants.

Désormais, madame Boulot doit survivre aux réveils à 5 heures du matin, aux lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis, samedis et dimanches effrénés et regarde tellement de dessins animés qu'elle en devient folle. »

« Madame Boulot arriva devant l'école. (...) Le 4x4 de madame Bonheur s'arrêta. Ses jumeaux sortirent de la voiture et passèrent près de madame Boulot.

“On apprend le chinois !”, crièrent-ils à l'unisson. “Pour être prêts pour le monde du business.”

“Wow !”, répondit madame Boulot. “Mais quel âge avez-vous ?”

“无耳”, dirent-ils.

Madame Boulot regarda alors ses propres enfants qui se battaient pour un bout de bois. »

Moralité : si vous lisez l'histoire jusqu'au bout, vous comprendrez qu'en réalité, madame Parfaite et madame Bonheur n'existent pas !

Prenez du recul et constatez combien chacun est heureux dans votre famille.

Félicitez-vous pour tout ce que vous réussissez bien, recadrez ce qui mérite vraiment de l'être et lâchez sur le reste !

---

\* Hachette, 2018.

## **LA BONNE HABITUDE À PRENDRE : JE LAISSE MES ENFANTS SOUFFLER !**

Le mieux est l'ennemi du bien ! Préservez un bon équilibre entre la vie de votre écolier et sa vie d'enfant !

Notre société met une grosse pression aux parents. Leur progéniture doit absolument faire des études ou exceller dans un domaine pour réussir dans la vie. Ainsi, environ la moitié des 6-18 ans souffriraient d'épuisement nerveux, éprouveraient de la tristesse et un certain cafard à cause d'agendas surchargés. Stop ! Tous les conseils prodigués aux adultes doivent être appliqués aux plus jeunes. C'est dans l'ennui qu'ils deviennent créatifs et régénèrent leur esprit : combien d'enfants se sont créé tout un monde imaginaire, car ils s'ennuyaient étant petits : Spielberg, Proust, Pagnol, etc.

Quand je laisse mes enfants souffler, je souffle moi aussi ! J'arrête de courir à droite et à gauche pour les conduire à leurs différentes activités. J'arrête de me mettre la pression pour suivre leurs progrès en chinois, en anglais, en violon ou en football !

À la place, je fais du vélo, je lis une histoire, je partage une bonne partie de jeux de société, bref, je profite d'une vie de famille équilibrée !

## ” Témoignage

**« *Quelle bonne journée, j'ai bien travaillé. À demain !* »**

*Pour Pauline, différentes questions se bousculent : comment réussir à partir à 18 h alors que tout le monde avait l'habitude de me voir partir à 19 h ? Dois-je systématiquement rappeler aux autres qu'il est 18 h et que je m'apprête à quitter les lieux ? Dois-je rallumer mon ordinateur pour retravailler après avoir passé la soirée avec mon enfant ?*

*Bref, encore une fois, cette satanée culpabilité s'invite dans l'équilibre entre le travail et la vie privée de Pauline.*

### ***Remplacez la culpabilité par la fierté***

*« Qui s'excuse s'accuse<sup>62</sup> », inutile de s'étendre en explications ! Dans la vie, il n'est pas toujours utile de tout dire. Une fois qu'un accord sur un départ quotidien à 18 h est acté, il est contre-productif de se justifier en rappelant tous les jours aux autres qu'on a l'obligation de se rendre à la crèche.*

*Je propose à Pauline de changer sa manière de voir les choses : et si elle se focalisait sur le travail accompli dans la journée, au lieu de se focaliser sur cet horaire de départ ? Elle décide de s'y mettre dès le lendemain. Vers 17 h 45, elle éteint son ordinateur pour établir un bilan rapide : des décisions ont été prises lors de sa réunion d'équipe du matin, elle a bien avancé sur l'organisation d'un événement important pour son entreprise et sa facturation est à jour. Elle est un peu en retard sur ses notes de frais. Pas mal du tout cette journée ! Elle s'en félicite à voix haute dans le bureau qu'elle partage avec cinq autres collègues : « Aujourd'hui est une bonne journée, je suis contente, j'ai bien travaillé. À demain ! » Et elle s'en va vers sa deuxième journée, rejoindre la chair de sa chair, le cœur joyeux.*

*« Dois-je retravailler le soir après que les enfants sont couchés ? » Cette question est pour moi très subjective. Cela dépend de nombreux critères : êtes-vous passionné et avez-vous envie de terminer une tâche inachevée ? Êtes-vous fatigué ou avez-vous tout simplement envie de profiter de votre soirée ? Votre travail peut-il être poursuivi le lendemain ? Êtes-vous plutôt du matin ou du soir ? La bonne réponse est en vous ! À vous de décider ce qui vous convient le mieux. Tant que vous prenez soin de vous et veillez à rester équilibré !*

## **MON BILAN**

Mon tableau de bord pour  
garder le cap !

La réussite d'un bon équilibre de vie tient plus à un ensemble de solutions qu'à un seul outil miraculeux qui résoudrait tout, comme par enchantement. Il n'existe pas de recette toute faite. Choisissez et testez les exercices proposés dans ce livre, retenez ceux qui correspondent le mieux à votre personnalité et à vos contraintes

quotidiennes : ce sont ceux qui vous apporteront les meilleurs résultats. Pensez à ajouter tout ce que vous avez déjà mis en place de votre côté. Vous finirez par vous sentir plus équilibré.

Pour vous aider à conserver un bon équilibre de vie, voici votre tableau de bord.

- Mettez un 😊 devant les domaines dont vous prenez soin.
- Mettez un ☹️ devant les domaines sur lesquels vous devez progresser. Si vous avez envie de vous améliorer, reportez-vous aux solutions proposées dans ce chapitre !
- Complétez ce tableau avec vos propres solutions.

Dans ce livre dédié à une bonne gestion de votre temps, je n'ai pas évoqué la santé (alimentation, sport, contact avec la nature...), mais il est évident qu'elle est à la base de tout et qu'il ne sert à rien d'appliquer des exercices si votre alimentation est complètement déséquilibrée, par exemple. C'est pourquoi ce tableau débute par « je prends soin de

ma santé ».

		☺ ou ☹ ?
<b>Je prends soin de ma santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation équilibrée</li> <li>• Activités physiques<sup>63</sup></li> <li>• Sommeil</li> <li>• Contacts avec la nature</li> <li>• Contacts sociaux</li> </ul>	
<b>Je m'organise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je limite les interruptions et je cloisonne</li> <li>• Je crée des sas de décompression</li> <li>• Je me fixe une limite</li> <li>• Je négocie avec mon entourage</li> <li>• Je délègue</li> <li>• Je me désengage sur...</li> <li>• Je lâche prise sur...</li> </ul>	
<b>J'assume !</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis conscient de mes biais inconscients</li> <li>• Je transforme « Je dois » en « Je choisis »</li> </ul>	
<b>Ma vie a du sens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je définis mes priorités</li> </ul>	
<b>Je suis parent</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je laisse souffler mes enfants</li> </ul>	
<b>Les bonnes habitudes déjà prises</b>		

À cause de différents facteurs tels que la fatigue, le stress, votre état de santé, il est certain que la réalité vous rattrapera parfois... C'est tout à fait normal, rassurez-vous et dites-vous que ce n'est pas grave.

Il est impossible d'appliquer des techniques tous les jours, vous n'êtes pas un robot ! L'important est de les appliquer le plus possible.

### UN TEMPS DE DÉCOUVERTE

Anne Cécile Sarfati, *Nous réussirons ensemble. Couples à double carrière : les freins, les pièges, les clés*, Albin Michel, 2021 : un livre pour réussir à deux et chacun dans sa voie.

---

46. Selon la 9<sup>e</sup> édition du Baromètre d'empreinte humaine – OpinionWay :  
<https://empreintehumaine.com/barometre-t5/>

47. Baromètre OPE de la conciliation entre vie professionnelle, vie personnelle et vie familiale, réalisé en partenariat avec l'UNAF, 2015 et 2018.

48. J'adore mon travail !

49. JC Lattès, 2014.

50. Développement de ses compétences.

51. Entretien réalisé avec la collaboration de Claire Bauchart, « Christine Lagarde : “Ne renoncez jamais à vos ambitions” », *Elle*, 29 mars 2019.

52. Femme d'affaires américaine, ancienne COO (directrice des opérations) de Facebook.

53. Telle est la devise des restaurants Bao Family :  
[baofamily.com](http://baofamily.com)

54. Enquête de Cadreo sur la frontière pro-perso, 2014.

55. « “Tracances” : travailler depuis un lieu de vacances, une pratique plus toxique qu'elle n'en a l'air », [Elle.fr](http://Elle.fr), 19 août 2022 :  
<https://www.elle.fr/Elle-Active/Actualites/Tracances-travailler-depuis-un-lieu-de-vacances-une-pratique-plus-toxique-qu-elle-n-en-a-l-air-4044883>

56. L'écoute d'une musique aimée active les régions du cerveau associées au plaisir : le cerveau sécrète alors de la dopamine et des endorphines.

57. Quelque chose doit céder.

58. Le Livre de Poche, 2009.

59. Si vous voulez aller plus loin, je vous conseille de visionner l'excellente démonstration de négociation de Julien Pélabère, expert en la matière : <https://youtu.be/N9duDfWSfU4>

60. Payot, 2006.

61. Albin Michel, 2021.

62. Stendhal, *Le Rouge et le Noir*, Le Livre de Poche, 1967.

63. Pour se maintenir en bonne santé, l'Organisation mondiale de la santé recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (faire son lit, monter des marches...), ou 75 minutes d'intensité soutenue (faire du sport) par semaine.



## CHAPITRE 7

# J'agis contre ceux qui me font perdre du temps !

Qu'est-ce qui vous détourne de vos priorités ? Quelles sollicitations ou demandes chronophages vous éloignent de vos objectifs ou ne sont pas en cohérence avec les tâches que vous devez accomplir ? Quelles sont les personnes qui vous empêchent d'être productif ou qui vous plombent le moral ?

Halte aux « bouffeurs » de temps ! Ne les subissez plus ! Agissez ! Reprenez le contrôle ! Vous allez récupérer un temps considérable !



**« Pierrot a planté son ordinateur. Je vais l'aider. »**

**« Bien sûr, cela nous fait plaisir de déjeuner**

*chez vous tous les dimanches. »*  
*« D'accord, je vais garder tes enfants pour que  
tu partes en week-end. »*  
*« La pauvre Anna a encore un chagrin d'amour,  
elle a tellement besoin de parler. »*  
*« Tu ne vas jamais t'en sortir, laisse, je vais le  
faire à ta place. »*



## TEST

### Est-ce que je sais détecter les voleurs de temps ?

Voyons si vous savez repérer ce et ceux qui vont vous faire perdre un temps précieux. Pour chacune des situations suivantes, choisissez : voleur de temps ou non-voleur de temps ?

**LA BELLE-SŒUR QUI VOUS DEMANDE DE GARDER SES ENFANTS JUSTE DEUX HEURES DURANT LE WEEK-END (POUR LA TROISIÈME FOIS EN DEUX MOIS) ?**

- Voleuse
- Non-voleuse

**LE COPAIN QUI A BESOIN DE PARLER PARCE QU'IL A PERDU SA GRAND-MÈRE IL Y A TROIS MOIS, SON JOB LE MOIS DERNIER ET SON CHIEN CETTE SEMAINE ?**

- Voleur
- Non-voleur

**LA COPINE QUI VOUS APPELLE « JUSTE CINQ MINUTES » ALORS QUE LA CONVERSATION VA DURER AU MOINS UNE DEMI-HEURE ?**

- Voleuse
- Non-voleuse

**LE BOSS QUI VOUS FAIT « FAIRE, DÉFAIRE, PUIS REFAIRE » VOTRE TRAVAIL ?**

- Voleur
- Non-voleur

**LE COLLÈGUE QUI MONOPOLISE TOUTE LA PAROLE EN RÉUNION ?**

- Voleur
- Non-voleur

**LES ENFANTS QUI N'ONT PAS FAIT LEURS DEVOIRS, PAS MIS LA TABLE, LAISSÉ TRAINER LEUR LINGE PARTOUT APRÈS LEUR TOILETTE ET QUI ONT OUBLIÉ LEUR MANTEAU À L'ÉCOLE ALORS QU'IL GÈLE ?**

- Voleurs
- Non-voleurs

**LES CLÉS QUE VOUS CHERCHEZ PARTOUT  
SANS LES TROUVER ? LE PARAPLUIE QU'IL  
FAUT RETOURNER PRENDRE, CAR VOUS  
N'AVIEZ PAS VU QU'IL PLEUVAIT DES  
CORDES ?**

- Voleurs
- Non-voleurs

Vous l'avez compris, tous ces personnages et objets n'ont pas forcément l'intention de vous faire perdre votre temps, mais le résultat est là !

## Les voleurs de temps qui dépendent de moi

Soyez écologique ! Dépolluez-vous de tout ce qui vous pollue !

### **J'APPRENDS À DIRE NON (SI, SI !)**

Êtes-vous flexible, altruiste, positif, compréhensif, diplomate, bienveillant, enclin à arrondir les angles pour éviter les conflits ? J'arrête là, sinon vous allez rougir !

Vous arrive-t-il de penser : « Je suis quelqu'un de gentil/gentille et j'ai à cœur de faire plaisir. », « Si je suis sympa avec tout le monde, alors tout le monde m'aimera. », « Si je dis non, il va penser que je ne suis pas quelqu'un de bien et il sera déçu. »...

Si cela résonne pour vous, alors vous êtes sans doute dépendant

du regard des autres et pour vous faire aimer, vous êtes convaincu qu'il faut faire passer les besoins et les envies des autres avant les vôtres. Il peut même vous arriver de vous soumettre aux quatre volontés de vos proches.

« Fais plaisir » fait partie des cinq croyances limitantes répertoriées par l'analyse transactionnelle. Cette théorie met en relief cinq messages répétés dans l'enfance par vos parents et votre environnement : « sois gentil avec papa », « s'il te plaît, fais-le pour me faire plaisir », « une cuillère pour maman ». Ces messages deviennent une « croyance », car faire plaisir aux autres aide à tisser de bonnes relations, mais ce n'est ni vrai tout le temps, ni dans toutes les situations. D'ailleurs, vous vous oubliez souvent derrière les demandes des autres et il vous arrive de vous sentir insatisfait, frustré, voire de souffrir de « l'ingratitude » de ceux qui abusent de votre gentillesse. Pourquoi ? Persuadé que si vous ne répondez pas aux désirs d'autrui, vous serez rejeté et finirez tout seul, vous « leur faites plaisir ». Mais cela vous « sabote ».



## Défi

### J'IDENTIFIE MES BESOINS ET MES DÉSIRS

#### Étape 1 : « Je fais plaisir aux autres »

- Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous dans ce message ? Comment s'exprime-t-il chez vous ?
- En quoi est-ce un problème dans vos comportements ? Dans vos relations ? Dans la pression que vous vous imposez à vous-même ?
- En quoi est-ce avantageux ?
- Votre valeur personnelle dépend-elle de ce que vous acceptez de faire pour papa, maman, votre partenaire ou votre tonton ?
- Vous affirmer vous aiderait-il à renforcer votre estime de vous-même et donc avoir des relations plus équilibrées avec les autres ?

- Que voulez-vous garder de ce message ? De quoi voulez-vous vous débarrasser ?

## **Étape 2 : Pensez un peu à vous au lieu de « faire plaisir »**

- Apprenez à prendre vos propres décisions, en particulier si elles affectent d'autres personnes.
- Exprimez vos opinions, vos désirs. Dites « je veux » à la place de « comme tu veux ».
- Fixez des objectifs ou des limites et communiquez-les.
- Dites non sans donner de raison.

### **Quelques suggestions**

Au lieu de dire : « Bien sûr que cela nous fait plaisir de déjeuner chez vous tous les dimanches. »

Dites plutôt : « Cela nous fait plaisir de déjeuner chez vous, mais pas tous les dimanches. Nous aimerions parfois nous reposer chez nous. »

Au lieu de dire : « D'accord, je vais garder tes enfants pour que tu partes en week-end. »

Dites plutôt : « Cette fois, ça ne m'arrange pas, je suis désolée de ne pouvoir te rendre ce service. »

Au lieu de dire : « Venez tous à la maison pour Noël, je m'occupe de tout ! »

Dites plutôt : « Je serai contente de vous recevoir tous chez moi. Qui s'occupe des boissons ? Et du dessert ? »

## **J'INVESTIS DU TEMPS POUR EN GAGNER**

Face à un enfant qui peine à faire ses lacets, face à un ado qui ne débarrasse pas son assiette, face à un salarié en retard sur un dossier ou qui ne nettoie pas un plan de travail après l'avoir utilisé, vous est-il déjà arrivé de craquer et de « faire les choses à sa place, parce qu'au moins, ce sera fait rapidement et ce sera bien fait » ? À court terme, vous avez raison, c'est fait. Mais à long terme, l'enfant n'aura rien appris. L'ado aura-t-il compris qu'un groupe fonctionne bien quand chacun se charge des tâches qui lui incombent ?

Qu'aura appris le salarié à qui l'on n'a pas laissé le temps d'aller jusqu'au bout ou que l'on n'a pas recadré en temps voulu ? À long terme, vous risquez de perdre du temps et une énergie précieuse à faire à la place des autres.

Oui, il est fatigant de se lever de son canapé pour montrer à un enfant comment acquérir un apprentissage. Oui, il est pénible de répéter mille fois à un ado de faire sa part en famille. Oui, il est agaçant d'avoir à être patient ou cadrant vis-à-vis d'un salarié. Mais cela est indispensable pour que ce « temps perdu » à court terme vous permette d'en gagner à long terme. Investissez du temps pour en gagner !



## Le conseil du coach

### FAITES L'EFFORT DE TRANSMETTRE LE GOÛT DE L'EFFORT

En tant que parent, manager ou patron, aussi souvent que nécessaire, même si cela vous « coûte » un peu, faites l'effort de transmettre le goût de l'effort. Vous avez raison de penser que c'est fatigant d'encourager, de motiver, de féliciter, mais n'oubliez jamais la sagesse du renard dans *Le Petit Prince*<sup>64</sup> : « C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. »

Pensez au bonheur de voir vos enfants gagner en autonomie, vos ados prendre leurs responsabilités, vos collaborateurs respecter leurs engagements.

Dites-vous bien qu'il est plus rapide de montrer comment faire ou de dire quand ça ne va pas, que d'avoir à inverser la vapeur quand les mauvaises habitudes ont été prises. Pensez à tous les agacements que vous allez éviter et à tout le temps que vous allez gagner.

# Les voleurs de temps qui ne dépendent pas de moi

Sans vous en rendre compte, vous perdez un temps précieux à cause de personnes mal intentionnées (volontairement ou pas). Apprenez à les identifier et à les tenir à distance.

## JE REPÈRE CEUX QUI ME CULPABILISENT

Méfiez-vous de ceux qui utilisent des phrases interrogatives négatives. C'est une manière détournée de vous donner un ordre. Petite démonstration avec quelques personnes que vous avez peut-être déjà croisées :

La vieille dame dans la queue du supermarché : « Vous ne donnez pas une fessée à votre enfant, là ? »

Votre belle-sœur : « Ne serait-il pas l'heure de la douche pour tes enfants ? »

Votre beau-père : « Tu ne vas quand même pas leur faire une pizza, non ? »

Le problème de ce genre de petites phrases est que cela peut vous amener à vous justifier, voire à vous confondre en excuses. Pour couper court et éviter de perdre un temps précieux, répondez poliment, brièvement, mais sans justification.

La vieille dame dans la queue du supermarché :

« Vous ne donnez pas une fessée à votre enfant, là ?

— Non, je ne lui donne pas de fessée. »

Votre belle-sœur :

« Ne serait-il pas l'heure de la douche pour tes enfants ?

— Non, ce n'est pas l'heure. »

Votre beau-père :

« Tu ne vas quand même pas leur faire une pizza, non ?

— Si, ils adorent cela ! »

## JE PRATIQUE L'IGNORANCE INTENTIONNELLE

Avez-vous déjà remarqué que certaines personnes vont chercher à attirer votre attention avec un comportement que vous n'avez pas vu venir, mais qui se révèle toxique ? Par exemple, cette voisine qui vous flatte régulièrement, qui vous fait même un petit cadeau (qu'est-ce qu'elle est sympa !) juste avant une réunion de copropriété où elle va tenter de vous faire avaler une bonne grosse couleuvre ?

Dans un autre style, cette autre voisine qui vous envoie une petite pique pleine de poison, avec un grand sourire et un air complètement détaché : « Je suis vraiment désolée, l'autre fois j'ai fait une remarque à ton père, car j'ai cru que c'était un démarcheur ! »

Dans ces deux cas, les personnes vous volent du temps de façon insidieuse, car leurs comportements toxiques risquent de vous agacer, vous allez pester contre elles et cela risque de vous prendre une partie non négligeable de « votre bande passante ». Stop ! Essayez plutôt l'exercice suivant.



### Le conseil du coach

**PLEASE DO NOT DISTURB : IGNOREZ CEUX QUI VOUS FONT PERDRE VOTRE TEMPS**

- À quels moments vous efforcez-vous d'être trop poli ?
- Vous arrive-t-il d'avoir des conversations ou interactions qui ne vous servent à rien ?
- Quelles sont les personnes qui accaparent votre attention ?
  - Identifiez-les.
  - Ciblez les comportements à ignorer de façon prioritaire.

- Anticipez vos réponses.
- Privilégiez l'écrit si cela est possible.
- On vous flatte ? Restez courtois, mais ne rentrez pas dans le jeu et ne répondez surtout pas merci.

## AMI PLOMBEUR OU AMI RESSOURCE ?

Ce n'est pas un mythe : différentes études prouvent que l'amitié est indispensable à votre bonne santé morale, donc à votre santé physique ! Il est même recommandé de voir ses amis deux fois par semaine<sup>65</sup> ! Mais attention, faites bien la différence entre les « amis ressources », ceux qui ont une influence positive et bienveillante, et ceux qui vous « pompent » toute votre énergie.

« Les amis, c'est très important », me confia un jour l'une de mes clientes, « mais je suis tellement disponible pour eux, tellement à leur écoute que parfois, je m'en sens épuisée. » Ce n'est pas la conception de l'amitié. La relation doit être gagnante des deux côtés. Vous constatez que certains de vos amis sont plus des « poids » qu'autre chose ? Vos relations avec eux sont devenues trop compliquées ? Même si cela est difficile, voire un peu douloureux, il faut faire le deuil de ces fréquentations pour faire de la place à de nouveaux amis, avec qui vous aurez des moments plus satisfaisants. Bien s'entourer est une compétence très importante pour gagner du temps ou tout simplement pour éviter d'en perdre ! Les bons amis vous font rire, vous écoutent, se confient en retour, vous soutiennent, vous « enrichissent humainement », vous disent courageusement et avec tact ce qu'ils pensent de vos comportements et de vos décisions. Ils vous permettent de prendre du recul. Finalement, ce sont de véritables « alliés » dans votre vie.



# Le conseil du coach

## CHOISISSEZ LES AMIS QUI VOUS FONT RIRE !

La prochaine fois que vous passez un peu de temps avec l'un de vos amis, demandez-vous comment vous vous sentez.

- Si vous ressentez des sensations positives : il s'agit d'un « ami ressource ». Pas question de vous passer de sa compagnie, continuez à vous voir autant que possible !
- Si vous ressentez des sensations négatives : réfléchissez bien avant de revoir cet « ami » qui n'en est peut-être pas un, quitte à vous voir moins souvent ou à arrêter de vous fréquenter.

## ” Témoignage

### ***Chris, le pote qui devrait être remboursé par la Sécu !***

*Après avoir fait l'exercice « Choisissez les amis qui vous font rire ! », Julia me partage son expérience :*

*« Je devais déjeuner avec Chris et honnêtement, ce n'était pas le bon moment vu la montagne de travail à laquelle je devais faire face. Je suis arrivée au restaurant avec le moral à zéro et en plus il pleuvait des cordes. Vous ne connaissez pas Chris, mais je peux vous assurer qu'une heure passée en sa compagnie devrait être remboursée par l'assurance maladie ! Avec lui, on se sent tellement vivant. Il déborde d'une joie et d'une énergie*

*communicative. Il est super charismatique et au bout de cinq minutes, il s'était déjà attiré les faveurs de la serveuse qui lui offrait l'apéritif "parce que c'est rare d'avoir des clients aussi sympas !". Au cours du déjeuner, nous avons évoqué nos dernières péripéties.*

*En sortant du restaurant, je me sentais vraiment bien et complètement détendue. J'ai repensé à votre exercice : Chris est vraiment mon "ami ressource" !*

*Un peu plus tard, alors que je rentrais en pleine forme de mes vacances, je prends un verre avec Alex. L'échange n'a pas été spécialement tendu, mais elle est tellement négative, sans arrêt dans la comparaison et dans la compétition que je suis rentrée chez moi vidée et agacée. Elle m'a "pompée" toute mon énergie avec son aigreur et ses commérages sur les uns et les autres. Elle a vraiment un don pour se compliquer la vie. Je vais attendre un peu avant de la revoir, histoire de vérifier si mon ressenti est récurrent et si je la bascule dans la case "copine plumbeuse, voleuse de temps". »*



## **MON BILAN**

## Je renforce mes liens

Pour vous aider à garder votre cap, voici un exercice très efficace et qui va vous faire énormément de bien. Je vous encourage même à partager vos réponses avec vos proches : partager ses émotions positives et authentiques avec les autres renforce les liens.

### **COMMENT GARDER VOTRE CAP ?**

Je repense à un moment de paix, de sérénité ou de pleine joie que j'ai vécu dernièrement (par exemple, lors d'un week-end, de mes dernières vacances, etc.)

Ces moments de plénitude me font ressentir un état de *flow*, décrit par le psychologue Mihály Csíkszentmihályi, comme l'état mental d'une personne plongée dans une activité qui l'engage complètement et lui procure satisfaction et accomplissement.

- Je liste les éléments qui étaient réunis pour que ce moment soit possible.
- Je classe ces éléments en deux catégories : ceux qui dépendent de moi

et ceux qui ne dépendent pas de moi.

- Je favorise le plus possible les éléments qui dépendent de moi.

### **EXEMPLE**

Lara nous partage son expérience.

« Cet été, lors de vacances en bord de mer, je me suis sentie pleinement heureuse. Après réflexion, voici ce qui a rendu possible cet état de plénitude :

*Ce qui dépend de Lara :*

- des moments de qualité partagés avec mes enfants et mon mari ;
- des randonnées, activité que j'adore ;
- de bons repas partagés avec mes amis ;
- des visites de musées.

*Ce qui ne dépend pas toujours de Lara :*

- prendre mon temps ;
  - un sentiment de liberté, pas de contraintes de travail ;
  - la mer à proximité et le soleil qui joue sur mon moral. »
-

64. Antoine de Saint-Exupéry, Gallimard, 1999.

65. Étude menée par l'université d'Oxford par le Dr Robin Dunbar, professeur de psychologie évolutive.

## CONCLUSION

# Votre temps est trop précieux, ne le « tuez » plus !

Comment arrêter de faire dix choses en même temps, d'être constamment dans l'action, de fuir vos émotions dites « négatives », de ruminer votre passé ? Comment éviter de vous projeter dans un futur sur lequel vous n'avez pas le contrôle et qui débouche souvent sur de l'anxiété, de la fatigue, de la procrastination, une baisse de l'estime de soi ou des relations toxiques ? Comment changer et apaiser votre relation à vous-même, aux autres et au monde en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de votre stress et de vos insatisfactions ? Comment modifier votre accès à la réalité ici et maintenant ? Comment vous sentir exister ?

Soyez persévérants et travaillez régulièrement pour changer votre relation au temps : choisissez plusieurs solutions parmi celles proposées dans ce livre. Le chemin ne sera pas de tout repos. Comme l'humaniste Carl Rogers aimait à le rappeler : le développement de la personne est aussi tumultueux que satisfaisant. Le célèbre psychologue était convaincu que « tout changement peut entraîner une phase de souffrance : en effet, lorsque nous apprenons quelque chose sur nous-même et que nous agissons en conséquence, cela met en branle une telle succession d'effets qu'il est impossible de les prévoir tous<sup>66</sup> ». Si ce chemin n'est pas facile, il est indispensable pour acquérir une plus grande

autonomie, une plus grande liberté et faire de vous une personne capable d'employer son temps comme elle l'entend, sans subir le cours des choses.

Dès lors que vous vous sentez procrastinateur, pressé, impatient, débordé, dispersé, speed ou épuisé, votre esprit est en « sur-fonctionnement ». Vous êtes trop accaparé par le passé ou trop dans l'anticipation du futur. Vous avez besoin de déconnecter votre mental pour vous reconnecter à votre présent. Pour cela, le mieux est de vous reconnecter à vos sens.

Oui, mais comment faire ? Attention, accrochez-vous, cela peut sembler paradoxal ! Dans vos journées bien remplies, prenez soin de votre esprit grâce à quelques minutes de respiration ou de méditation en pleine conscience<sup>67</sup>. En apprenant à vous connecter à vos ressentis, vous gagnez en clarté d'esprit, vous changez votre perception du réel et vous mettez vos problèmes à distance. Vous êtes ainsi plus présent, plus conscient et plus disponible à vous-même et aux autres. Progressivement, vous faites le tri entre les activités et les relations insatisfaisantes. Par conséquent, faute d'avoir plus de temps, vous l'utilisez à meilleur escient.

Tout l'enjeu réside dans cette notion de centrage puis de décentrage de soi : plus vous vous connectez à vos ressentis, plus vous vous décentrez de vos problèmes, plus vous êtes disponible pour votre environnement, plus vous avez l'impression de... de quoi ? De ralentir et de prendre le temps de VIVRE, bien sûr !



## Pour aller plus loin

Vous avez terminé la lecture de ce livre ? Vous souhaitez aller un petit cran plus loin ? Comme je vous l'ai promis en introduction, je vous propose de vous libérer un peu plus de votre culpabilité mal placée qui vous freine et vous fait perdre un temps précieux !



Vous savez, cette petite musique qui tourne en boucle en vous répétant que vous n'êtes jamais assez impliqué au travail, ni jamais assez présent pour vos proches : pourquoi es-tu parti si tôt du travail ce soir ? Pourquoi n'as-tu pas participé au pot de départ d'Inès, ni à la soirée de fin d'année ? Pourquoi n'as-tu pas accompagné la sortie scolaire de Zoé ? Pourquoi as-tu fait garder Théo tandis que tu faisais du sport, dînais en amoureux, partais en week-end avec des amis ? Pourquoi, pourquoi, pourquoi...

STOP ! Pour cela, je vais m'appuyer sur une liste de permissions, extrêmement précieuses pour équilibrer vos temps de vie sans culpabiliser.

Mes conseils :

- Choisissez-en deux ou trois au maximum.
- Notez-les sur un post-it ou un fond d'écran, de façon à les relire très régulièrement pendant plusieurs semaines.

À force, vous verrez, vous vous octroierez de nouvelles autorisations et vous progresserez en douceur.

## **LISTE DES PERMISSIONS**

- Je peux prendre le temps de réfléchir avant de m'engager.
- Mieux vaut fait que parfait ! J'ose lancer un projet terminé à 99 % car le bon moment, c'est maintenant !
- Mon temps est précieux, je dis oui à ceux qui me font du bien et non à ceux qui volent mon énergie.
- Puisqu'il est impossible de cocher toutes les cases de ses to-do lists, je donne la priorité à...
- J'ai le droit de prendre soin de mon énergie et de faire une pause.
- J'ai le droit d'aller à mon rythme et de prendre le temps dont j'ai

besoin.

- Je peux dire non à certaines activités sans craindre de m'ennuyer.
- Je m'entraîne à résister aux petites distractions : aujourd'hui, je dis non à...
- Je prends soin de moi, cela profite à tout le monde.
- Au lieu de « tuer le temps » à coups d'écran, je respire, j'observe, j'interagis avec les autres.
- J'en fais moins mais mieux : quels sont les 20 % de tâches qui me permettent d'obtenir 80 % de résultats ?
- Tout ne dépend pas de moi : je lâche prise sur ce qui est hors de mon contrôle.
- Je me félicite pour tout ce que je réussis, je corrige ce qui mérite vraiment de l'être et je lâche sur le reste !
- Je peux dire non et continuer à être apprécié.

## Remerciements

Écrire un livre de coaching relève d'un vrai travail d'équipe ! Je tiens à remercier chaleureusement :

- Sophie Courault pour l'édition de cet ouvrage.
- Bethsabée Blumel et Carole Fossati pour vos précieux conseils et pour votre confiance.
- Erminie Baudry pour la vie du livre dans toutes les bonnes librairies.

Je dédie ce livre à Hervé et Chris qui gèrent leur temps exactement comme ils le souhaitent, de vrais exemples à suivre ! De surcroît, ils sont des « amis ressource » : une heure en leur compagnie devrait être remboursée par l'assurance maladie !

# Publications de l'auteurice

*Des vertus de l'incertitude*, Eyrolles, 2021.

*Les 50 règles d'or de l'autorité tranquille*, Larousse, 2022.

*Les 50 phrases pour aider son enfant à gérer ses colères*, Larousse, 2021.

*Les 50 règles d'or pour bien gérer les jalousies frères-sœurs*, Larousse, 2021.

*Ces phrases à dire (ou ne pas dire) en famille*, Larousse, 2021.

*Je me fais obéir sans crier*, Larousse, 2021.

*Frères et sœurs : de la rivalité à la complicité*, Larousse, 2018.

---

66. Carl Rogers, *Les Groupes de rencontre*, InterEditions, 2006.

67. La pleine conscience (en anglais *mindfulness*) se manifeste lorsque l'on porte son attention intentionnellement et sans jugement au moment présent. C'est faire l'expérience de l'état de *flow*, de plénitude. Entraîner votre attention permet de vivre pleinement en étant plus présent et plus conscient.