

Nicolas DUGAY, Sihem DJAAFAR
Ingrid PETITJEAN et Erika KING-SOON

**GAGNEZ
15 %
DE VOTRE
TEMPS**

**Et réduisez votre
charge mentale**

Libérez votre temps et votre esprit

JouVence

De Nicolas Dugay aux Éditions Jouvence :

Développer son mental pour se remettre au sport,
avec Ingrid Petitjean

Devenez un champion de la négociation

*Petit Cahier d'exercices pour convaincre facilement et dans toutes
les situations,* avec Alexandre Borie et Davy Lefèvre

La Préparation mentale

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN: 978-2-88953-810-2

Couverture: Le Petit Atelier

Mise en page intérieure: Frank Pitel

Illustrations intérieures: AdobeStock © everything bagel

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

INTRODUCTION	11
Rêvons un peu	12
Le temps est-il de l'argent ?	14
Quatre techniques pour faire baisser votre tension en 5 secondes	17
Technique 1 – Savez-vous compter jusqu'à 12 ?	17
Technique 2 – Histoire du cœur : respirer pour se concentrer	19
Technique 3 – L'autorégulation	21
Technique 4 – La visualisation mentale	22
CHAPITRE 1 – TOUT SE MESURE	29
Où va votre temps ?	30
Les dépenses incompressibles... ou non	30
Journal de bord d'une journée	32
La compétence secrète qui va vous faire gagner 15% de votre temps	36
Maîtrise et routines	36
La routine de Victor Hugo	37
CHAPITRE 2 – POURQUOI GAGNER DU TEMPS ?	41
Rêvons encore un peu : qu'allez-vous faire de votre temps ?	42
À la recherche du bonheur	42
Donner du sens	43
La gestion du temps, une <i>soft skill</i> majeure	44

GAGNEZ 15 % DE VOTRE TEMPS

Le diagnostic de gestion du temps	46
Questionnaire	46
Résultats	50
La matrice d'Eisenhower	53

CHAPITRE 3 – PLANTER À COUP SÛR VOTRE OBJECTIF

57

Les bonnes pratiques pour échouer	59
Le perfectionnisme	59
Avoir un plan inflexible	60
Suivre la méthode SMART, surtout pas !	61
Le secret de ceux qui performant	62
Une méthode à l'épreuve du réel	62
La méthode VROP (WOOP en anglais)	63
La méthode SIKANALORS	65
L'engagement vis-à-vis de soi : écrire ses objectifs + 42 %	67

CHAPITRE 4 – L'IMPACT DU BIORYTHME SUR VOTRE PERFORMANCE

71

Êtes-vous du matin ou du soir ?	72
Comprendre les biorythmes	72
S'organiser selon son biorythme	73
Réduisez de 50 % vos erreurs	75
Une influence sur les performances	75
Et dans le monde de l'entreprise ?	76

CHAPITRE 5 – LE MYTHE DE LA FEMME MULTITÂCHE

79

Le superpouvoir des femmes	80
Une vieille croyance	80
Une idée qui bat de l'aile	81

La preuve par l'absurde	83
Faire deux choses à la fois est impossible	83
Les microtâches	85
Le coût du changement	87
Le <i>multitasking</i> coûte cher	87
Comment rester concentré	88
CHAPITRE 6 – MAÎTRISER LES VOLEURS DE TEMPS	91
Vos pensées	93
Envies personnelles vs envies injustifiées	93
Se maîtriser et maîtriser ses envies	93
Votre ennemi intime est dans votre sac	94
Le danger des notifications sur le cerveau	94
Le problème des appels téléphoniques	95
Votre boîte mail vous manage	97
Un poison pour le temps	97
Planifiez vos moments de réponse	98
Automatisez vos réponses	99
Soyez plus précis dans vos objets	100
Vos sens vous déconcentrent	102
Les distractions sonores	102
Les distractions visuelles	103
Désactivez les nocifs	104
Une question de survie	105
Libérez-vous : comment dire non ?	107

CHAPITRE 7 – PROCRASTINATION À L'USAGE DES CHAMPIONS DU TEMPS	113
Le grand coupable, notre cerveau	115
La recherche du plaisir	115
Les raisons de la procrastination	116
La procrastination boostée par l'effet de groupe : la chasse aux réunions	117
Trop de réunions !	117
Changer les habitudes	118
Le coût de la procrastination	119
Le temps	119
L'argent	119
La qualité	120
La charge mentale et le stress	120
Arrêtez de procrastiner	121
La règle « 1 minute chrono »	121
Découper ses tâches : la technique du balisage	122
Démarrer sans se poser de questions	123
Jouer sur ses habitudes	124
Savoir s'arrêter pour s'aérer l'esprit et rester concentré : la méthode Pomodoro	125
CHAPITRE 8 – ALLER PLUS VITE	129
Gagner du temps avec les gestes du quotidien	130
L'effet Zeigarnik : ne pas finir son geste	130
Mettre son réveil trop tôt	131
Mettre son réveil trop tard	131
L'incohérence de la disposition des objets	132
Ranger ses courses	132
Faire sa liste de courses	133
Prendre sa douche	133

La <i>to do list</i> à rallonge	133
La loi des rendements croissants	134
<i>Speedwatching</i> à tous les étages	135
C'est quoi, le <i>speedwatching</i> ?	135
L'avantage du <i>speedwatching</i>	135
Une heure ou deux heures pour lire le même livre.....	137
Le temps de lecture.....	137
Technique pour lire plus rapidement	138
CHAPITRE 9 – LA MATRICE DE L'OPTIMISEUR MENTAL.....	143
Définir l'enjeu.....	145
La seconde donnée.....	145
EN CONCLUSION	149
NOTES	151
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	153
LES AUTEURS	155





Introduction

Rêvons un peu



On dit que le temps change les choses, mais en fait le temps ne fait que passer et nous devons changer les choses nous-mêmes.

Andy Warhol

On pourrait gagner 1 heure de travail par jour, soit quasiment une journée par semaine ! C'est le bilan d'une étude réalisée par Asana auprès de 13 000 salariés en octobre 2020. Ce gain est possible sans outil compliqué ou règle sur la gestion du temps à appliquer, en adoptant de nouvelles habitudes simples dans son organisation journalière. Ça tombe bien, c'est justement ce que vous allez trouver dans ce livre !

Commençons par imaginer qu'un matin, un mage vient vous voir pour vous faire une proposition. Quelle serait votre réaction s'il vous annonçait que vous pouvez gagner 216 euros net par jour et à vie sans payer d'impôts ? L'argent sera viré tous les matins sur votre compte en banque sans que vous n'ayez rien à faire. Attention, il vous précise cependant que ce gain journalier de 216 euros est soumis à deux conditions : vous devez dépenser chaque jour la totalité de cette somme et les versements peuvent s'arrêter à tout moment, sans que vous soyez prévenu.

Accepteriez-vous sa proposition ? Partons du principe que oui, il serait bête de refuser !

Vous vous demandez certainement quel est le rapport entre cette histoire de mage et la promesse de ce livre...

Chaque jour, vous recevez 24 heures de temps, soit 1 440 minutes qui sont dépensées en totalité, et cela peut malheureusement s'arrêter à tout moment si vous mourez. Votre objectif en lisant ce livre est de

.....
Le temps est impossible à stocker, à échanger ou même à renouveler.
.....

gagner 15 % de votre temps, soit 216 minutes ou encore 3,6 heures. Il est certain que votre motivation pour gagner ce temps doit être aussi grande que pour les 216 euros proposés par le mage.

Aujourd'hui, le temps c'est l'argent du siècle, voire le mal du siècle. Il nous est cependant impossible de le stocker, de l'échanger ou de le renouveler. C'est une denrée rare face à laquelle nous sommes tous égaux, quelle que soit notre classe sociale. Alors économisons-le !

Le temps est-il de l'argent ?

Le film dystopique *Time Out*, réalisé par Andrew Niccol en 2011, nous permet d'imaginer ce que serait le monde si le temps devenait la seule valeur monétaire. Par essence, le temps est limité, nous serions donc confrontés à une limitation des ressources indispensables au maintien de la vie humaine. Imaginer un monde où seul le temps nous permettrait d'acheter de la nourriture fait froid dans le dos ! Beaucoup de dirigeants seraient morts de faim... Heureusement, nous n'en sommes pas là, du moins pas encore.

Dans la vie de tous les jours, nous ne nous interrogeons guère sur la valeur de notre temps avant d'organiser nos journées. Il est d'ailleurs une fortune souvent mal gérée par ceux qui en sont riches, malgré son caractère fugace et non renouvelable.

Avez-vous déjà essayé de déterminer combien valait une heure de votre temps ? On a souvent tendance à en percevoir la valeur sous le prisme de la rémunération du temps de travail en salaire.

EXERCICE

CALCULER LA VALEUR D'UNE HEURE DE SON TEMPS DE TRAVAIL

Salaire/(nombre d'heures travaillées par jour x 218*)

Par exemple, pour un salarié qui gagne 55 000 euros bruts par an, et travaille 10 heures par jour :

$55\,000 / (10 \times 218) = 25,23$ euros par heure travaillée.

*En France, le forfait légal d'un cadre est de 218 jours.

Vous savez désormais combien vous coûte la perte d'une heure de votre temps au travail, sans compter ses conséquences sur la suite de votre activité.

Envisager son temps sous l'angle du travail lui confère un caractère exclusivement monétaire, laissant penser que les autres moments de la vie n'ont pas ce type

de valeur. Il est pourtant fréquent de perdre du temps en dehors des heures de travail mais on ne se demande jamais combien ça nous coûte. Ici, le prix du temps dépend avant tout des valeurs et des préférences de chacun.

.....
*Le prix du temps dépend
 avant tout des valeurs
 et des préférences
 de chacun.*

En fonction de notre perception personnelle du temps passé, la valeur qui lui est attribuée n'est pas la même. Plus vous éprouvez de plaisir à pratiquer une activité pendant un temps donné, plus ce temps aura de la valeur à vos yeux. À l'inverse, passer du temps sur une tâche ingrate, comme trier ses papiers, viendra baisser sa valeur perçue. Une heure perdue de votre temps correspond alors au prix que vous êtes prêt à payer pour la récupérer. Par exemple, 1 heure de temps passé avec vos amis peut être égale au prix de la nounou qui garde votre enfant 1 heure de plus le soir.

L'impression de devoir courir continuellement après le temps vient du décalage entre nos envies immuables et la société, où tout va de plus en plus vite. Alors qu'un marathonien court 40 kilomètres à 20 km/h, le célèbre athlète Usain Bolt court le 100 mètres à environ 40 km/h. Mais même lui ne tente pas de faire un sprint et un marathon en même temps. C'est pourtant ce que la majorité des gens tentent de faire, aller de plus en plus vite, être toujours plus productif, tout en essayant de prendre du recul pour bien faire les choses !

Une étude de l'institut Montaigne pointe un phénomène plutôt inquiétant : 60 % des salariés estiment que la charge de travail a augmenté au cours des dernières années. Pourtant, et c'est tout le paradoxe, le temps de travail effectif n'a, quant à lui, pas significativement augmenté sur la même période. Autrement dit, les salariés se sentent de plus en plus surmenés, alors qu'ils ne travaillent pas plus d'heures qu'avant.

Quatre techniques pour faire baisser votre tension en 5 secondes

Face à un rythme de plus en plus effréné et générateur de stress, notre charge mentale bat des records. Alors, comment faire pour réduire la voilure, retrouver la concentration et donc du temps ?

Technique 1 – Savez-vous compter jusqu'à 12 ?

La maîtrise du temps n'est pas chose facile : comme pour la danse, c'est avant tout une histoire de rythme. Cette maîtrise est d'autant plus ardue en situation de stress, quand on a l'impression de courir après le temps. La perception que l'on s'en fait est alors régie par les émotions. On a le sentiment de ne plus rien contrôler, et la charge mentale augmente. Faisons un petit exercice pour connaître votre maîtrise du temps.

EXERCICE

MAÎTRISE DU TEMPS

Réglez un chronomètre sur 12 secondes, fermez les yeux et comptez jusqu'à 12 dans votre tête. Quand l'alarme sonne, êtes-vous en dessous de 12, au-dessus ou finissez-vous exactement au même moment ?

Voyez comme il est difficile de maîtriser son temps ! Remarquez que, simplement par cet exercice, vous venez de faire baisser votre charge mentale, en vous entraînant à maîtriser le temps. Cela revient à débrancher son cerveau émotionnel pour donner le contrôle au cerveau rationnel. Les

.....
*L'expérience
ainsi que des outils simples
participent à empêcher
le cerveau émotionnel
de prendre le contrôle
de nos actions quand cela
est nocif pour nous.*
.....

deux ne fonctionnent jamais en même temps, l'un a toujours le dessus sur l'autre en fonction de la perception du moment ou de la situation. Les études neuroscientifiques révèlent que la majorité des pathologies psychologiques, comme le stress ou l'anxiété, sont dues à des parties du cerveau émotionnel

qui saturent et prennent le dessus. Le fondateur de la psychologie individuelle, Alfred Adler, disait : « Suis toujours ton cœur mais prends ton cerveau avec toi », c'est-à-dire que, pour ne pas devenir fou, il faut se fonder sur le cerveau et le cœur, et pas seulement l'un ou l'autre. Il est prouvé que l'expérience ainsi que des outils simples participent à empêcher le cerveau émotionnel de prendre le contrôle de nos actions quand cela est nocif pour nous.

Lorsqu'il a tendance à nous mettre sous tension et à nous faire perdre la notion du temps, compter dans sa tête est

ainsi un excellent moyen pour se calmer, prendre du recul et se concentrer. Cela fait finalement gagner du temps.

Technique 2 – Histoire du cœur : respirer pour se concentrer

Essayez d'accélérer les battements de votre cœur ou de les arrêter totalement pendant un instant. Après cela, prenez quelques secondes pour arrêter de respirer, puis respirer plus vite et enfin plus fort.

Si vous êtes normalement constitué, vous avez échoué au premier exercice et réussi au second.

La respiration est une fonction essentielle de notre corps. Comme les pulsations cardiaques, elle est automatique, fonctionne pendant le sommeil et s'autorégule en fonction de l'effort fourni. Contrairement aux pulsations, il nous est possible de la commander volontairement. On peut ainsi retenir son souffle pour nager sous l'eau, éviter une mauvaise odeur, être le plus silencieux possible... On s'en sert aussi pour communiquer, que ce soit à travers un simple soupir d'exaspération ou par le biais de la parole : en court-circuitant le contrôle automatique de la respiration, nous sommes capables de doser subtilement notre souffle pour produire des mots, des intonations ou des phrases.

Mais ce n'est pas tout : toutes les études montrent que maîtriser sa respiration, c'est aussi faire baisser son stress.

La noradrénaline, le transmetteur qui active le système nerveux sympathique, à savoir la zone qui régule le stress, nous permet de réagir rapidement en cas de danger. La réponse naturelle du corps est alors une respiration rapide et courte comme lors d'un effort intense, entraînant une difficulté à penser de manière cohérente et donc à se concentrer. Or, en respirant vite, les neurones envoient au cerveau un signal qui accroît l'anxiété alors que la respiration douce et espacée neutralise les hormones du stress et maintient le corps dans

..... un état calme. Mieux respirer
Maîtriser sa respiration, est ainsi une technique merveilleuse pour faire baisser sa charge
c'est faire baisser mentale, se concentrer et donc
son stress. être plus efficace ensuite.
.....

