



TRAVAIL

PASSER DE LA MONTRE À LA BOUSSOLE

Au travail, un constat revient comme une rengaine: trop de travail, trop de pression, trop peu de moyens, trop de trop... Face à ce trop, qui n'a jamais rêvé de pouvoir allonger le temps? Et si nous troquions notre montre contre une boussole? Celle qui nous donne la vision du "comment" trouver son équilibre entre le privé, le travail, les loisirs, la santé, les relations et les objectifs à réaliser.

PAR ANNE-FRANCE WÉRY, COACH AU BAO GROUP



GETTY IMAGES

Le temps nous file entre les doigts quand il est regrets: combien de temps perdu à dire “C’était mieux sous tel patron, telle organisation, tel client, telle équipe”, “... “De mon temps,” les jeunes étaient plus motivés, les horaires étaient respectés, les clients étaient éduqués. Autant de voleurs de temps qui nous sortent du présent. Toutes les opportunités de l’instant deviennent alors invisibles.

Le temps nous file entre les doigts quand il est projections: le temps perdu à penser “vivement demain que ce projet se termine, que le rythme se calme, que ma collègue revienne, “ Et si on perd ce marché, si cette commande arrive, et si je tombe malade? Ainsi, le stress se fabrique le plus souvent avec nos propres films et nous fait perdre autant de temps que d’efficacité! À ce moment, il est nécessaire de faire un pas de recul pour affiner notre vision, déterminer nos priorités et tout s’élargira.

Le stress se fabrique avec nos propres films et nous fait perdre autant de temps que d’efficacité. À ce moment, il est nécessaire de faire un pas de recul pour affiner notre vision et déterminer nos priorités.

Pour y arriver, voici une question simple, une bonne boussole en gestion du temps: dois-je faire cela maintenant?

Prenons-là mot par mot:

DOIS-JE FAIRE CELA MAINTENANT?

Quelle petite voix intérieure m’impose ce devoir? Quel juge interne me donne cette injonction : mon excès de perfectionnisme? De disponibilité aux autres? De vouloir me montrer plus fort? Le regard des autres et la manière dont je me sens reconnu au travail ou ailleurs peuvent être de grands pièges et m’amener à des contraintes que je me suis moi-même définies sans avoir fait un “STOP” sur le sens du “Dois”.

>>>

>>> DOIS-JE FAIRE CELA MAINTENANT?

“Je”? En quoi suis-je sûr que personne d'autre ne pourrait tout aussi bien le faire? À vouloir tout embrasser moi-même, je peux devenir une source de démotivation pour ceux qui m'entourent et seraient heureux de participer au projet, de sentir ma confiance, de me voir déléguer.

DOIS-JE FAIRE CELA MAINTENANT?

“Faire”? Et si au lieu de foncer tête baissée, je prenais le temps de penser, de réfléchir à la meilleure stratégie de réalisation, aux différentes étapes. Le manque de concentration, la précipitation, l'urgence sont des ennemis qui surchargent et mettent la tête dans le guidon. Résultat: je me sens complètement débordé et je perds mon efficacité!

DOIS-JE FAIRE CELA MAINTENANT?

“Cela”? “Cette tâche-là”? En quoi va-t-elle faire avancer le projet? Comment cette tâche a-t-elle été définie? Quelles seraient les autres manières de faire? En d'autres mots, hiérarchiser et choisir les priorités pourrait s'avérer utile et efficace avant de passer à l'action.

DOIS-JE FAIRE CELA MAINTENANT?

“Maintenant”? Comment m'y suis-je pris pour fixer les délais? Que se passerait-il si je le faisais demain? Quels sont les risques réels que je cours à ne pas le faire maintenant? Qu'est-ce que j'aurais à y gagner de ne pas le faire dans l'immédiateté? C'est ce que je fais de mon temps qui importe : l'exploit n'est pas d'aller sur la lune mais de savoir marcher sur la terre....Alors, à vos boussoles!



On demanda un jour à un homme qui savait méditer, comment il faisait pour être si serein. En dépit de toutes ses occupations. Il répondit :

“Quand je me lève, je me lève.
Quand je marche, je marche.
Quand je suis assis, je suis assis.
Quand je mange, je mange.
Quand je parle, je parle.”

Les gens l'interrompirent en lui disant: “Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus?”

“Quand je me lève, je me lève.
Quand je marche, je marche.
Quand je suis assis, je suis assis.
Quand je mange, je mange.
Quand je parle, je parle.”
Les gens lui dirent encore une fois :
“C'est ce que nous faisons aussi.”

“Non” leur répondit-il. “Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.
Quand vous vous levez, vous courez déjà.
Quand vous courez, vous êtes déjà au but...”