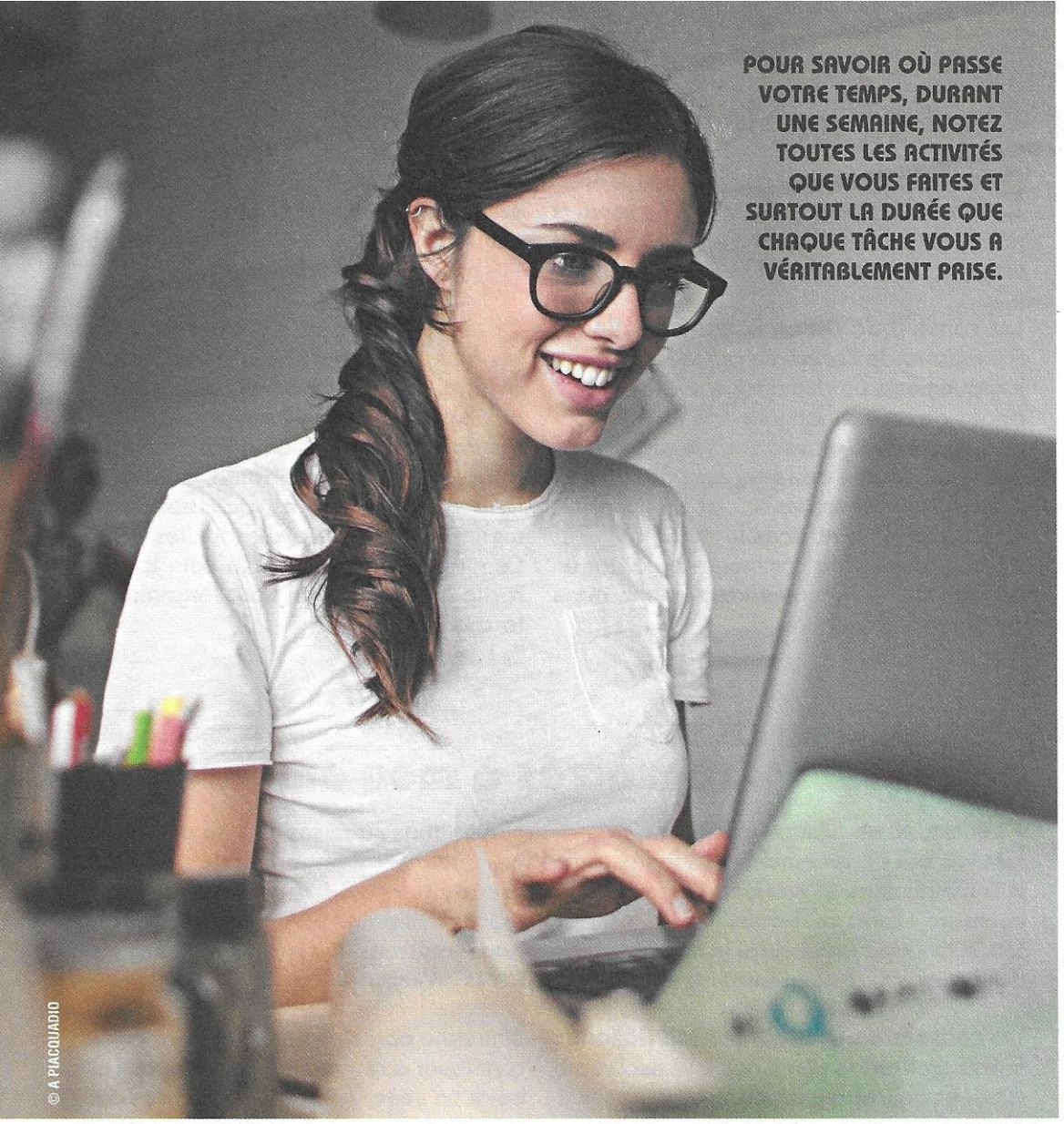
Au quotidien j'apprends à en faire moins mais mieux

VOUS JONGLEZ ENTRE VIE PROFESSIONNELLE, VIE FAMILIALE, VIE AMOUREUSE ET VIE SOCIALE... LES JOURNÉES VOUS SEMBLENT TOUJOURS TROP COURTES ET VOUS N'ARRIVEZ PAS À TOUT FAIRE SANS COURIR ? **DIANE BALLONAD ROLLAND**[1], COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ET FORMATRICE, VOUS AIDE À AMÉLIORER VOTRE GESTION DU TEMPS.

Je prépare des choses à l'avance

Maude, 38 ans : La veille au soir, je prépare ma tenue du lendemain, la table pour le petit-déjeuner. Je me lève une heure et demie avant mon heure de départ pour avoir suffisamment de temps pour préparer et prendre mon petit-déjeuner en regardant les infos, pour me préparer et me maquiller… sans être trop stressée.



© A. PIACQUADIO

Les conseils de Diane Ballonad Rolland : Maude l'a bien compris : vous gagnez du temps le matin en vous avançant et en préparant un maximum de choses la veille au soir. Maude a pu également identifier ce dont elle avait besoin pour se sentir bien dès le matin et bien vivre sa journée. Et pour cause ! Un début de journée calme et paisible conditionne le reste de la journée. Il en va de même pour les enfants : un matin dénué de stress et accompagné de petits rituels familiaux leur apporte énergie et sécurité pour vivre une journée passionnante.

C'est la panique le matin

Elsa, 39 ans : Je suis un oiseau de nuit. Je m'endors souvent vers deux heures du matin et le lendemain, c'est la course. Je saute dans mes vêtements. Je suis toujours en retard pour accompagner les enfants à l'école et le trafic est dense jusqu'au collège et au lycée. J'arrive à la dernière minute à mon boulot. C'est fatigant mais je ne sais pas faire autrement.

Les conseils de Diane Ballonad Rolland :
A contrario de l'exemple précédent et logiquement, un démarrage sur les chapeaux de roues inaugure une journée plus chaotique, placée sous le signe du stress et parfois de l'énervement.
C'est surtout énergivore... et épuisant si ce schéma s'inscrit dans la durée !
Un bon réveil, cela commence déjà par un bon sommeil : 8 heures idéalement, dans de bonnes conditions.

Or, Elsa vit dans un rythme décalé avec les figures imposées de la vie quotidienne. La priorité à mon sens serait qu'Elsa puisse progressivement se resynchroniser avec un rythme plus compatible avec son quotidien, quitte à se faire aider par des spécialistes du sommeil. Elle y gagnera sur tous les plans. Ce n'est pas forcément la voie la plus facile mais le jeu en vaut largement la chandelle !

Mes week-ends sont entièrement consacrés à mon amoureux

Corinne, 48 ans : J'ai un travail très prenant avec des déplacements nationaux toute la semaine alors le week-end est vraiment consacré à mon amoureux.
Je fais des efforts même si je n'ai pas envie de sortir parce que je suis fatiguée.
Nous allons au restaurant ou nous balader ensemble. C'est important de savoir consacrer du temps à l'autre mais j'avoue que mon travail prend beaucoup de place et que nous souffrons de vivre comme des célibataires en semaine.

Les conseils de Diane Ballonad Rolland :
Savoir profiter de son week-end est un art subtil et délicat qui consiste à trouver le meilleur équilibre entre le temps de l'action, constitué de tâches plus ou moins contraignantes (faire les courses, entretenir la maison, le jardin pour certains, conduire les enfants à leurs activités...), et le temps du ressourcement composé à la fois de repos (faire une grasse matinée en famille, s'accorder une sieste le dimanche après-midi...), et de ce qui va contribuer à recharger nos batteries (aller boire un verre, partir dîner chez des amis le samedi soir, flâner le dimanche matin au marché...).
Or, le temps du ressourcement, pourtant nécessaire à notre récupération et à la bonne gestion de notre énergie, a tendance à s'amenuiser au profit du très gourmand temps de l'action. Et si, le temps d'un " slow week-end ", Corinne

LE PLUS INTÉRESSANT EST D'AILLEURS D'ESTIMER LA DURÉE QUE VOUS PENSEZ QUE CELA VA VOUS PRENDRE AVANT DE CONSTATER COMBIEN DE TEMPS CELA VOUS A RÉELLEMENT PRIS. VOUS RISQUEZ D'ÊTRE SURPRISE DES ÉCARTS...

© R BAUDOUIN

s'offrait une journée (ou deux) sans montre pour ralentir avec son amoureux. Le bénéfice serait immédiat. Dans un second temps, elle pourra reconsidérer ses priorités professionnelles et envisager de trouver, peut-être, des alternatives à des semaines de travail rythmées par les déplacements.

Retrouver du plaisir à travailler en en faisant moins

Le "slow working" est ainsi l'idée de travailler plus lentement. Même si cela peut faire craindre une moindre efficacité, en réalité, il s'agit surtout de faire les choses plus posément car tout ne doit pas se faire vite.

OBSERVEZ-VOUS

Si vous souhaitez retrouver du plaisir à faire les choses en en faisant moins mais mieux, **Diane Ballonad Rolland** vous suggère de déterminer là où les choses se passent le moins bien. Si vous avez l'impression de travailler trop, vous devez partir de votre ressenti et vous poser la question de savoir si vous êtes en phase avec votre rythme. C'est la première étape pour la spécialiste car : "Lorsque vous n'êtes plus dans votre bon rythme, vous perdez la notion de plaisir." Durant une semaine, **Diane Ballonad Rolland** vous invite à vous observer pour voir comment vous travaillez, les moments où vous avez l'impression d'aller vite, d'en faire trop… sans vous juger. "Cela vous amène à une véritable prise de conscience : vous allez vous apercevoir qu'en réalité, vous aimez faire certaines tâches mais en les faisant simplement plus lentement."

GÉREZ VOS PRIORITÉS

Prenez un temps chaque matin, cinq à dix minutes durant lesquelles vous allez définir les priorités du jour. Vous pourrez ainsi gagner beaucoup de temps le reste de la journée en évitant notamment les conflits de priorité. Fixez-vous trois à cinq priorités au maximum car vous ne pouvez pas en faire matériellement plus. N'oubliez pas que vous devrez vous adapter aux aléas qui ne manqueront pas de se produire. Vous allez donc commencer par décider ce que vous allez faire durant votre journée puis vous définirez un ordre de priorité en définissant un ordre pour les tâches à effectuer.

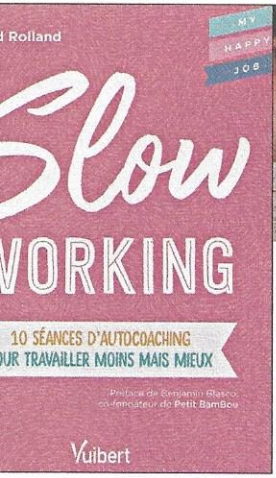
FAITES UN RELEVÉ D'ACTIVITÉS

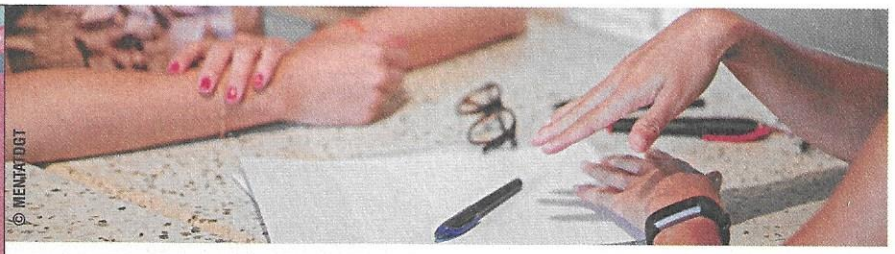
Pour savoir où passe votre temps, durant une semaine, notez toutes les activités que vous faites et surtout la durée que chaque tâche vous a véritablement prise. Le plus intéressant est d'ailleurs d'estimer la durée que vous pensez que cela va vous prendre avant de constater combien de temps cela vous a réellement pris. Vous risquez d'être surprise des écarts… dans les deux sens. "Cela va constituer un formidable outil pour savoir ce que vous faites de votre temps, si vous ne prenez pas assez de pause… ou trop", précise **Diane Ballonad Rolland**.

REGARDEZ LES CREUX ET LES TROP-PLEINS

Il y a là une notion d'équilibre à atteindre. Vous pouvez estimer votre rythme personnel facilement puisqu'à chaque fois que vous subissez, c'est que vous n'avez pas assez de temps. La bonne nouvelle, c'est que vous possédez le pouvoir de mettre le temps sur pause chaque fois que vous prenez une pause justement. Vous n'êtes pas obligée de prendre une grande pause, parfois deux minutes suffisent et permettent de vous recentrer.

Diane Ballonad Rolland vous propose de réaliser cet exercice : programmez le minuteur de votre smartphone pour deux minutes, cessez toute activité, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre souffle. Ne faites rien d'autre pendant une minute ou deux. Vous verrez que deux minutes, en réalité, cela peut être très long lorsque vous ne faites rien. La pression tombe, votre corps souffle, vous vous mettez même peut-être à bâiller… Faire régulièrement ces





pauses de méditation de pleine conscience va vous permettre de faire redescendre la pression.

Diane Ballonad Rolland déplore le quotidien survolté qui vous place principalement dans le faire et peu dans l'être. Or, il est essentiel de décrocher du faire pour revenir à l'être, au ressenti. Finalement, vous vous rendez compte qu'une ou deux minutes peuvent suffire pour trouver de la disponibilité avant d'enchaîner avec l'action suivante.

CRÉEZ UN SAS DE TRANSITION ENTRE VOS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS AU TRAVAIL

Pour ne pas avoir cette impression de passer d'une activité à l'autre sans répit, la coach vous invite à prendre le temps de boucler ce que vous êtes en train de faire. Même cinq minutes, juste pour que votre cerveau ferme une parenthèse et retrouve de la disponibilité pour l'activité suivante et puisse être pleinement présent. Vous pouvez ranger votre dossier, faire quelques pas et ensuite seulement vous diriger vers l'activité suivante.

ÉVITEZ D'ÊTRE MULTITÂCHE

Vous répondez à un mail tout en recevant quelqu'un dans votre bureau puis décrochez votre téléphone… Pour **Diane Ballonad Rolland**, c'est très dommageable en termes d'efficacité car vous perdez à chaque fois plusieurs minutes avant de pouvoir vous remettre pleinement à ce que vous faites.

Pour être plus efficace, elle vous propose de travailler sur des temps courts mais en étant en retrait des distractions. Pour être concentrée uniquement sur cette tâche à accomplir durant un temps donné, il vous suffit, par exemple, de mettre votre smartphone en mode avion et de fermer la messagerie de votre ordinateur pour ne pas être tentée de regarder vos mails toutes les cinq minutes. Vous allez travailler dans de meilleures conditions et vous rendrez un travail de meilleure qualité. Comme cela va vous prendre moins de temps, vous allez aussi gagner en énergie. Être dans la dispersion, se croire multitâche est très énergivore.

Vous pouvez varier dans la journée avec des activités plus ou moins automatiques pour lesquelles vous avez moins besoin d'être attentive.

RÉDUISEZ VOTRE DISPONIBILITÉ

Il ne s'agit pas de vous couper de tout et de tout le monde mais vous ne pouvez pas être en disponibilité continuelle. S'il est difficile de dire à vos collègues ou à votre patron que vous avez besoin d'être seule pour mieux travailler, essayez d'identifier des temps où vous pouvez réduire votre disponibilité. Le but n'est pas de fermer en permanence la porte de votre bureau mais il y a parfois des temps où il est important de savoir fermer cette porte. Et si vous êtes en open space, un casque fera tout aussi bien l'affaire pour vous isoler, matérialisant ainsi vis-à-vis des autres votre besoin d'avancer.

En étant pleinement à ce que vous faites, dans la pleine conscience, vous allez retrouver la notion de plaisir pour arriver dans un état où vous serez totalement absorbée puis vous aurez un sentiment d'accomplissement.

Aurore de Lagane

1/ Coach et autrice de Slow Working, 10 séances d'autocoaching pour travailler moins mais mieux, *Éditions Vuibert, 192 pages, 14,90 euros.*