

26 juin 2020

Bonjour,

On peut toujours en faire plus... Se lever à 4h du matin pour écrire dans son journal, méditer, faire du sport, préparer les repas de la journée, enchaîner avec sa journée de travail et les tâches domestiques puis se coucher une heure plus tard que d'habitude afin de prendre du temps en tête à tête avec son conjoint, de lire un livre inspirant (si possible) et de préparer la réunion du lendemain. Et si vous ne vous sentez pas capable d'assurer ce niveau d'activités, c'est que quelque chose cloche dans votre vie. Achetez donc ma méthode en 3 étapes qui fera de vous un.e gagnante !

Mouais... Ben si c'est ça, être une gagnante, merci mais non merci, ce sera sans moi.

Une des premières choses que je dis quand j'anime une formation de gestion du temps, c'est que je ne vais pas révéler LA méthode pour réussir à en faire plus. Non ! Il est totalement hors de question que je participe d'une manière ou d'une autre au grand commandement mondial qui consiste à convaincre des êtres humains qu'ils doivent être productifs en tout, tout le temps et que s'ils ne le sont pas (ou pas tout le temps), c'est qu'ils sont de mauvaises personnes.

Pourquoi ?

Parce que ces injonctions perpétuelles qui visent le rendement total, dans toutes les sphères de la vie, conduisent inmanquablement au stress, à la perte de sens et au burn out.

Bien entendu, je ne dis pas qu'il ne faut pas chercher un minimum d'efficacité. Bien au contraire, développer des stratégies permettant d'en faire autant qu'avant mais avec moins d'efforts, de souffrance et de temps est souhaitable. Mais attention, s'il s'agit de dégager du temps pour pouvoir en faire plus, c'est idiot. Etre efficace doit servir à être plus serein, plus calme, à prendre plus de repos. En moins de 50 ans, les français ont perdu pas loin d'1h30 de sommeil par nuit. Comment voulez-vous exprimer votre potentiel d'humain avec 6h30 de sommeil par nuit en moyenne ? Ne cherchez pas, ce n'est pas possible. Quand on passe des jours et des jours sans son compte de sommeil, cela a un impact très important sur nos capacités cognitives (être capable de raisonner, de résoudre des problèmes, faire preuve d'attention, mémoriser...), affectives et évidemment physiques. Les retentissements sur la santé (à moyen et long terme) de la privation de sommeil sont très connus et ont de quoi faire peur. Et évidemment, ce n'est pas en prenant des somnifères qu'on les résout (ça se saurait) mais en ralentissant le rythme, en arrêtant d'agir comme un canard sans tête qui court dans tous les sens et se cogne partout.

Bien entendu, je ne dis pas non plus qu'il faut devenir fainéant et se laisser aller. Quoique... si la paresse peut vous inciter à réfléchir à des façons plus efficaces d'agir, je ne dis pas non. Je suis une vraie fainéante ; c'est bien pour ça que j'ai développé une méthode implacable pour traiter et classer tous mes papiers. Je n'ai pas du tout envie de perdre la moindre minute à chercher un document. Il ne manquerait plus que ça !

Avant de vous quitter, je voulais vous parler un peu des projets en cours :

- Tout l'équipe de La Fabrique Emploi et Territoires et moi-même sommes très heureux de vous inviter à 3 Web Rencontres gratuites sur le thème du télétravail. Elles se dérouleront de 13h à 14h les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020. Inscrivez-vous et posez vos questions en utilisant le formulaire situé sous cette vidéo de présentation.
- Les frontières de l'Indonésie rouvrent progressivement. Il faut juste pouvoir présenter un test Covid négatif lors de l'entrée sur le territoire. Si la situation mondiale se stabilise, je vais donc pouvoir décoller comme prévu le 13 octobre prochain.
- J'ai envoyé mon préavis à mon propriétaire. Je quitterai donc officiellement la région fin septembre.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie