



20.09.2019

# Un mois pour réorganiser sa vie

Notre journaliste a relevé le défi : mettre en pratique durant trente jours les conseils des meilleurs experts pour reprendre le contrôle de son temps. Bilan.

→ Par Gaël Le Bellego

# U

Une cascade d'e-mails à gérer, des livres à lire et des dossiers à boucler. Sans oublier un enfant de 9 ans dont il faut s'occuper : «Papa, on mange quoiiii ?» Zéro frontière entre vie perso et vie pro. Je suis, comme 80% des cadres (selon un baromètre Cadreo 2015), victime de *blurring* (de l'anglais *to blur*, «flouter», brouiller»). En cause: un tchat LinkedIn en plein dîner, une visio FaceTime avant le coucher... Même les moments de détente sont consacrés à ce que le psychologue Michaël Stora nomme la «Web errance» : le fait de sauter de lien en lien. Nomophobe (j'ai peur d'être séparé de mon téléphone portable), je rejoins les 77% de cadres (sondage Ifop) qui consultent leur smartphone sur les temps off... J'ai beau multiplier *to-do lists* et *mood trackers* («suivi de l'humeur» avec l'appli Daylio), je suis noyé. Vite, des solutions !

JOUR  
1

## C'EST UN EVEREST !

Premier réflexe, réunir des livres pratiques qui s'attaquent à la racine du problème. J'en choisis trois, récents, structurés, assimilables : *Surchauffe mentale*, du docteur en psychologie cognitive Gaël Allain (Larousse), *2 h chrono pour déconnecter (et se retrouver)*, de Virginie Boutin et Fabienne Broucayet (Dunod), *Allégez votre charge mentale*, de Christèle Rakotondrainy (Interéditions).

Qu'y trouve-t-on ? D'abord, des verbes à l'infinitif, injonctions pour aller mieux, défis malins afin de refroidir cette tête qui chauffe : reprendre le contrôle, hiérarchiser, clarifier, faire sens, appuyer sur pause, relativiser, dispatcher, prioriser, dire «non», lâcher prise. Respirer. Tout s'emmêle. Il s'agit d'organiser sa *remontada* mentale, de ventiler techniques et exercices jour après jour. Cependant, Magali Combal (*lire aussi page 102*), coach en développement personnel qui assure un séminaire SOS Charge mentale au sein de l'organisme de formation Comundi, exprime



un bémol : «Il n'y a pas de panacée. Il existe des voies, des outils, des exercices qui conviennent à certains et pas à d'autres. Je me méfie des modes qui créent une pression de conformité, y compris en matière de bien-être. Chacun doit s'informer et tester afin de trouver ce qui lui correspond.» Go.

## JOUR 2 JE MESURE MA SURCHARGE MENTALE

La surchauffe apparaît quand le ratio entre la quantité d'infos à traiter et leur complexité, mis en rapport avec le temps dont vous disposez, est en déséquilibre durable. «Il est normal que notre esprit soit occupé, analyse et fasse des hypothèses, même des scénarios catastrophes, afin de parer au pire, précise Magali Combal. Cela devient problématique quand cette faculté s'emballe, tourne en boucle. Notre système nerveux est alors en souffrance.» Tout moi. J'interroge le Dr Gaël Allain : «Il s'agit de désencombrer la partie émotionnelle de notre cerveau où s'emmagasinent nos savoirs, nos compétences... Comme on le ferait avec un disque dur. Pour mieux libérer la partie adaptative située dans le cortex préfrontal, qui gère notre capacité à aborder l'inconnu.»

Pour connaître mon taux d'encombrement, je me prête à ce questionnaire sur une journée type inspiré du livre de Gaël Allain.

- Mes plages de concentration n'excèdent pas dix minutes.
  - Ma boîte d'e-mails et mes applis de messagerie sont ouvertes non-stop.
  - Je tente souvent de réaliser plusieurs actions simultanément.
  - Je ne parviens que rarement à faire des pauses.
  - Les journées sont trop courtes pour boucler ce que je dois boucler.
  - Je ne parviens plus à planifier des tâches une semaine à l'avance.
  - Je pare au plus urgent.
  - Il m'arrive d'avoir des migraines, une inflammation par-ci, des troubles musculo-squelettiques par-là.
- J'ai coché 6 croix sur 8 : je suis déjà à la ramasse. Et vous ?

## JOUR 4 JE M'ATTAQUE À LA RACINE DU MAL : LES TIC

Je relis l'ouvrage du sociologue Thierry Venin, *Un monde meilleur ? Survivre*

dans la société numérique. Il y parle de «laisse numérique». Nous sommes comme attachés à notre smartphone, dépendants des technologies de l'information et de la communication (TIC). Le sociologue pointe ce paradoxe : les conditions de travail dans le tertiaire sont moins éprouvantes qu'hier, pourtant la souffrance au travail s'intensifie. Selon l'enquête The Workforce View in Europe 2019, la France occupe le troisième rang des pays européens où les salariés se sentent stressés au quotidien. «Nos outils numériques, estime Gaël Allain, exacerbent le décalage entre le nombre d'infos à traiter et les capacités réelles de notre cerveau. Le plus dur, c'est cette notion de flux continu. Il n'y a jamais de fin ! Notre cerveau d'*Homo sapiens*, malgré sa plasticité, ne dispose pas de processeurs assez puissants pour s'adapter.» Alors ? Chercher une zone blanche pour se déconnecter ? Il n'y en a presque plus en France. Pas même dans le Mercantour, où l'on vient d'installer des antennes-relais !

## JOUR 5 JE REVOIS MA GESTION DES E-MAILS

Je décide de mettre en place une batterie d'actions au quotidien. Premier conseil, soufflé par Gaël Allain : exit les e-mails en mode «push». ...



••• Place à la récupération de données. «Mieux vaut consulter ses messages toutes les demi-heures, par blocs, plutôt que de s'interrompre en permanence.» Pour limiter leur nombre, je me désabonne des newsletters que je ne consulte quasiment pas (tiens, ces pétitions en ligne, par exemple...) : 80% d'entre elles ne sont jamais ouvertes ni, a fortiori, lues. Pour m'aider dans le tri, j'utilise Unroll.me ou Cleanfox, des services qui scannent les boîtes d'e-mails pour y repérer les liens de désinscription. Bonus : se désabonner est bénéfique pour la planète; une newsletter génère 10 grammes de CO<sub>2</sub>.

#### JOUR 6 JE REVOIS MA GESTION DES E-MAILS, ENCORE...

Le livre *2 h chrono pour déconnecter (et se retrouver)* conseille de faire un audit de notre messagerie et d'organiser un tri par émetteur. Qui nous écrit le plus ? Ensuite, il s'agit de retrouver nos principaux destinataires dans «Messages envoyés». Ce sont les mêmes ? Très bien. Sinon, coupez le cordon avec ceux dont l'importance est faible ou nulle sur le plan professionnel. Je rencontre Sandrine Lévy Amon, psychologue clinicienne et manager senior au cabinet Stimulus, où elle dirige la formation Réduire sa charge mentale. Entre mille conseils, elle me glisse les deux suivants :

① Il faut définir le degré d'urgence de nos réponses. D'«Urgence absolue» à «Cet e-mail peut attendre ce soir»... Soit c'est l'émetteur qui le détermine lui-même – la start-up Timyo propose d'ailleurs un outil efficace pour ce faire –, soit c'est le destinataire. Qui, mieux que moi, peut établir l'importance de mes messages ?  
② Pour un départ en vacances, «on prévoit un *back-up*, résume notre experte. D'abord, on assure une bascule vers un collègue de confiance qui connaît les dossiers. Ensuite, on écrit un message d'absence dissuasif comme «Je suis en congés du 3 au 20» et on oublie les formulations molles («J'ai un accès restreint à mes e-mails»), parfaites pour être dérangé en plein barbecue !»

#### JOUR 9 J'ENTAME MA DÉTOX NUMÉRIQUE

S'il n'y avait que les e-mails... Mais je mesure aussi le temps perdu à surfer. En 2008, «Google rend-il idiot ?», l'article culte de Nicholas Carr, paru dans la revue *The Atlantic*, posait déjà le problème. Le moteur de recherche diminue notre esprit critique, mais aussi notre concentration et notre détermination. Lorsque je déambule sur le Web, j'oublie facilement mon objectif initial en me laissant emporter ailleurs. Il faut réapprendre à vivre sans ce réflexe. Je mets en place cette hygiène numérique proposée par la sophrologue Christèle Rakotondrainy dans

son livre : se mettre en «mode avion» durant le déjeuner par exemple, pour se concentrer sur ce qu'on mange ou participer à la conversation. La récré, ce sera pour la pause-café. Au travail, se lever toutes les demi-heures, abandonner l'écran pour regarder par la fenêtre. La mattina donne sur un Carrefour Express. J'observe le va-et-vient des clients. Et, surtout, le ciel et les nuages. J'en profite pour inspirer profondément et m'offrir une rotation des poignets, fatigués. Le livre *2 h chrono pour déconnecter (et se retrouver)* conseille en outre de pratiquer le *door drop* : en rentrant chez soi, laisser son smartphone près de la porte, avec les clés. Ne faites pas comme moi : mon iPhone a glissé au milieu des oignons dans la cuisine, je l'ai cherché pendant trois quarts d'heure avant de mettre la main dessus.

#### JOUR 10 JE NAVIGUE CONSCIENT

Chez Stimulus, on me glisse aussi ce conseil pour ne plus errer sur la toile indéfiniment : «Prenez un carnet et, chaque fois que vous cliquez sur un lien, notez l'objet de votre requête et le temps qu'il vous a fallu pour trouver l'info.» Résultat : en une heure, j'ai noté cinq pages, avec des requêtes parfois farfelues, surtout à 10 heures du matin au bureau («lingettes nettoyantes baïnoire réutilisables»).

**J'observe le ciel.** J'en profite pour inspirer profondément et m'offrir une rotation des poignets.

#### JOUR 12 JE SOIGNE MA «FOMO»

La *Fear of Missing out*, la peur de louper l'info XXL, tel est mon souci :

## Management

20.09.2019

le rendez-vous crucial. «C'est le fantasme de l'ubiquité malade, relève Gaël Allain. On passe son temps à s'inscrire ici (et à ne pas y aller), ce qui dope notre charge mentale inutilement.» Faute de temps, je ne peux m'offrir un séjour de détox numérique, tel celui proposé par Into The Tribe, où l'on pratique le kayak, la poterie et le yoga, pendant que le téléphone ne sert plus qu'à appeler ou envoyer un SMS. Du coup, je me range à une solution plus simple : le Jomo, *Joy of Missing Out*, un concept de psychologie comportementale et cognitive inventé par Anil Dash, blogueur star aux Etats-Unis. Il s'agit juste de se réjouir de manquer quelque chose, de passer à côté d'un événement. Ce qui, dans mon cas, est fréquent.

### JOUR 15 JE DÉCROCHE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Twitter, Facebook, Instagram... Des contenus digitaux addictifs, disponibles vingt-quatre heures sur vingt-quatre, en mouvement... Mon usage est récréatif. Je pratique le *lurking* («consommation passive»), c'est-à-dire que je suis devenu économe car surexposé aux *bad news* de la planète (le changement climatique, la mer de plastique...). Bref, je m'encombre l'esprit. Gaël Allain suggère de différer ces «récompenses»: «En réalité, on va sur les réseaux pour obtenir un *shot* de dopamine, explique-t-il. C'est une manœuvre de diversion attentionnelle qui nuit à notre travail.» On mettrait deux minutes à se reconcentrer

après cette parenthèse ! «Plutôt que d'en faire une interruption, programmez-la comme un cadeau à la fin d'une tâche fixe», conseille-t-il. ●●●

### JOUR 18 JE MESURE LA RÉALITÉ DE L'URGENCE

A notre époque TDS («tout de suite»), on ne sait plus distinguer ce qui est vraiment pressant de ce qui ne l'est pas. Donc on joue au pompier de service, quitte à prendre feu. Magali Combal recommande la matrice d'Eisenhower: «Un tableau récapitulatif, avec les tâches urgentes et importantes (à exécuter soi-même), importantes mais peu urgentes (à planifier), urgentes et peu importantes (à déléguer rapidement), peu urgentes et peu importantes (à virer).» Redoutable.

Je tente. Et je prolonge avec la méthode «Getting Things Done», du consultant star David Allen, avec son imparable workflow.

- ① Je collecte ce qui sollicite mon attention et brouille mon radar (inventaire de nos pensées, idées, tâches...).
- ② Je détermine quoi en faire et je les hiérarchise en évaluant leur degré de priorité.
- ③ J'organise un plan d'actions : à faire TDS, à reporter, à déléguer... ou à supprimer.
- ④ Je contrôle où j'en suis. Par exemple, un check du «en cours» avant le week-end.
- ⑤ J'agis.

J'évite évidemment cet écueil de débutant : faire les cinq étapes en même temps !

### JOUR 22 JE FINIS UNE TÂCHE AVANT D'EN ENTAMER UNE AUTRE

Ouf, j'y voir plus clair. Mais je paie aussi le prix d'une

marotte managériale : le «mode projet». «On se retrouve avec X tâches et/ou dossiers à mener de front, regrette Magali Combal. Un rapport au temps comprimé par l'instantanéité de la communication. Phénomène aggravé par la méthode agile : on fait, on défait, sans cadre strict ou planning défini. On bosse par flash, de façon inspirationnelle. Ce qui crée stress et instabilité.» Selon Sandrine Lévy Amon, «la bonne vieille *to-do list*, avec un repère quand c'est important, fonctionne toujours. On prévoit un tableau avec des colonnes «Fait» et «A faire», où les imprévus seront indiqués. Pour ceux-là, on doit s'interroger : suis-je le seul à pouvoir m'en charger ? Suis-je évalué dessus ?» En pratique, je me rends compte que les imprévus occupent trop d'espace. C'est là que mon effort doit désormais porter.

### JOUR 26 JE M'OFFRE DES PAUSES MENTALES

«Il faut prévoir des temps de divagation, conseille Gaël Allain. Ce que le neurologue Marcus Raichle appelle le «mode par défaut». Au cours de ces pauses, le cerveau se régénère, fait le tri, se débarrasse du superflu. L'irritabilité et l'anxiété baissent.» Quand on sait que le cerveau consomme 20% de notre énergie métabolique, mieux vaut le soigner. J'essaie la méthode Pomodoro (clin d'œil au minuteur en forme de tomate inventé en Italie), que me recommande Magali Combal : je m'accorde une pause de cinq minutes toutes les vingt-cinq minutes, temps réservé à une tâche définie. Toutes les quatre sessions, une pause de quinze à

vingt minutes, immobile et yeux fermés. Ou, comme le suggère David Allen, en bougeant. Alors me voilà à faire les 400 pas. Efficace : je me sens reposé de ma fatigue mentale.

### JOUR 30 JE TENTE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

«L'attention est la mesure de la valeur que l'on accorde aux choses», dit joliment le neurobiologiste Jean-Philippe Lachaux. Pour mieux se concentrer, retenir l'essentiel, la méditation de pleine conscience reste le top. «S'il y a un mot à retenir, insiste Magali Combal, c'est «proprioception». Il s'agit de la sensibilité nerveuse de notre système musculo-squelettique qui permet la mobilité, la précision des gestes, l'équilibre. Et aussi la faculté de décontracter naturellement le corps après une mise en tension.» Aidé des principes énoncés par le psychiatre Christophe André, auteur de *Méditer, jour après jour* (L'Iconoclaste), et de l'appli Mindfulness Bell, je pars à la recherche de mes sensations corporelles. Chez Stimulus, je me lance, avec Sandrine Lévy Amon, dans un exercice de récupération en adoptant la position du cocher du fiacre. Coudes appuyés sur les genoux, tête en avant, c'est parti pour un scan mental des sons, de la lumière, de la température de la pièce, et de ce que je ressens, surtout. Une sorte d'absence, nécessaire. Après de longues minutes, je reviens à la réalité avec peine. Détendu. Un Klaxon, dans la rue, me réveille. Il faut que j'y aille, je suis à la bourre. J'ai mille choses à terminer.\*

**On prévoit un tableau**  
avec des colonnes «Fait», «A faire»,  
incluant les imprévus. Mes  
imprévus occupent trop d'espace.